

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців після демобілізації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР
за спеціальністю 053 Психологія

Кузьменко Богдан Анатолійович

Кваліфікаційна робота
Допущена до захисту
к.мед.н., доц.

Зав. кафедри _____
«__» _____ 20__р.

Науковий керівник:
Березовський А. М.

Рецензент:

2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ.....	8
1.1. Поняття та сутність психологічної адаптації особистості у наукових дослідженнях.....	8
1.2. Психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації...22	
1.3. Фактори та умови успішної психологічної адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя.....	30
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ..	43
2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження.....	43
2.2. Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження.....	44
2.3. Методи психодіагностики та процедура проведення дослідження.....	46
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ.....	54
3.1. Аналіз показників психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців.....	54
3.2. Дослідження рівня адаптивності та психоемоційного стану військовослужбовців.....	60
3.3. Особливості задоволеності життям демобілізованих військовослужбовців.....	66
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена сучасними соціальними та безпековими умовами, у яких значна кількість військовослужбовців після завершення служби повертається до цивільного життя. В Україні вже налічується близько 1,5 млн ветеранів і ветеранок, включно з тими, хто отримав інвалідність внаслідок війни. З кожним днем їх стає все більше [10]. Демобілізація супроводжується необхідністю повторної соціально-психологічної адаптації особистості, що часто пов'язано зі зміною соціального статусу, життєвих ролей, професійної діяльності та звичного середовища. Перехід від умов військової служби до цивільного життя може супроводжуватися труднощами емоційного, психологічного та соціального характеру.

У процесі служби військовослужбовці перебувають у специфічних умовах, які формують особливі моделі поведінки, систему цінностей, підвищену мобілізацію психічних ресурсів та готовність до реагування на екстремальні ситуації. Після демобілізації такі особливості можуть ускладнювати адаптацію до цивільного середовища, що інколи проявляється у підвищеній тривожності, емоційній напруженості, труднощах у соціальній взаємодії, зниженні задоволеності життям або професійній дезадаптації. У зв'язку з цим дослідження психологічних аспектів адаптації військовослужбовців після демобілізації має важливе наукове та практичне значення.

Проблематика адаптації особистості, зокрема в умовах соціальних змін та стресових подій, досліджувалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Значна увага приділяється вивченню механізмів психологічної адаптації, факторів стресостійкості, соціальної підтримки та особистісних ресурсів людини. Разом з тим питання особливостей адаптації військовослужбовців після завершення служби потребує подальшого комплексного аналізу, що обумовлює актуальність обраної теми.

Стан дослідження проблеми Проблема психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації є однією з актуальних тем сучасних психологічних досліджень. Це зумовлено значною кількістю осіб, які повертаються

до цивільного життя після участі у бойових діях, а також складністю процесу їх повторної інтеграції у мирне соціальне середовище. Перехід від умов військової служби до цивільного життя супроводжується зміною соціальних ролей, способу життя, системи цінностей та поведінкових моделей, що нерідко призводить до виникнення психологічних труднощів.

У науковій літературі адаптація військовослужбовців після завершення служби розглядається як багатокомпонентний процес, який охоплює психологічні, соціальні та особистісні аспекти. Дослідники зазначають, що під час демобілізації особа стикається з необхідністю відновлення соціальних зв'язків, професійної реалізації, адаптації до сімейного життя та зміни життєвих орієнтирів. У цей період можуть проявлятися різні психоемоційні стани, зокрема підвищена тривожність, депресивні реакції, дратівливість, емоційна нестабільність, труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Значний внесок у дослідження психологічної адаптації військовослужбовців зробили вітчизняні та зарубіжні науковці: В. Алексеєнко, Є. Балабушка, І. Гузенко, Н. Зарецька, О. Мельник, В. Невмержицький, М. Павлюк І. Овдій, Є. Потапчук, Є. Самойлов, В. Стасюк, Ю. Федоренко, В. Ягупов та ін. У працях дослідників наголошується, що досвід участі у бойових діях суттєво впливає на психологічний стан військовослужбовців та може призводити до виникнення посттравматичних реакцій, зниження рівня психологічного благополуччя та ускладнення процесу соціальної інтеграції. Особливу увагу приділяють вивченню таких явищ, як посттравматичний стрес, порушення емоційної регуляції, зниження рівня задоволеності життям, а також проблеми професійної та соціальної самореалізації.

У сучасних дослідженнях психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців розглядається як динамічний процес пристосування особистості до нових умов життя. Науковці підкреслюють, що ефективність цього процесу залежить від низки факторів: індивідуально-психологічних особливостей особистості, тривалості та інтенсивності бойового досвіду, рівня соціальної підтримки, сімейного оточення, наявності професійних перспектив та доступу до психологічної допомоги.

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що значна частина демобілізованих військовослужбовців стикається з труднощами психологічної адаптації, що проявляється у зниженні рівня життєвої задоволеності, труднощах у професійній реалізації, конфліктах у сімейних відносинах та проблемах соціальної інтеграції. У зв'язку з цим важливого значення набувають наукові дослідження, спрямовані на виявлення психологічних механізмів адаптації, визначення факторів ризику дезадаптації та розробку ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що проблема психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації є складною та багатовимірною. Незважаючи на значну кількість досліджень, окремі аспекти цієї проблеми потребують подальшого вивчення, зокрема питання психологічного благополуччя, рівня задоволеності життям, особливостей гендерних відмінностей у процесі адаптації, а також розроблення ефективних психологічних програм підтримки осіб, які повертаються до цивільного життя після військової служби.

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів адаптації військовослужбовців після демобілізації та визначення факторів, що впливають на успішність їх соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації та визначити основні наукові підходи до розуміння цього явища;
- визначити психологічні особливості адаптації військовослужбовців у післяслужбовий період та охарактеризувати основні труднощі їх повернення до цивільного життя;
- дослідити результати наукових досліджень щодо відмінностей у психологічній адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок після демобілізації;
- визначити мету та завдання емпіричного дослідження психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації;

- описати та охарактеризувати вибірку дослідження, визначивши її основні соціально-демографічні та психологічні характеристики;
- обґрунтувати вибір методів та процедуру проведення дослідження психологічної адаптації військовослужбовців;
- провести дослідження особливостей параметрів психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації;
- визначити рівень адаптивності військовослужбовців після демобілізації та проаналізувати його основні показники;
- дослідити рівень задоволеності життям військовослужбовців після завершення служби.

Об’єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Предмет дослідження – психологічні аспекти адаптації військовослужбовців після демобілізації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що успішність адаптації військовослужбовців після демобілізації залежить від рівня їх психологічної адаптивності, емоційної стабільності, соціальної підтримки та задоволеності життям.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукової літератури, психодіагностичні методики, методи статистичної обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних аспектів адаптації військовослужбовців після демобілізації, визначенні основних факторів, що впливають на успішність їх адаптації до цивільного життя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічної підтримки та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, а також у діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців, які працюють з ветеранами.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні основи психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації. У другому розділі висвітлено методологічні основи та організацію емпіричного дослідження. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних аспектів адаптації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ

1.1. Поняття та сутність психологічної адаптації особистості у наукових дослідженнях

Поняття «адаптація» вперше було введене у науковий обіг у 1865 році німецьким фізіологом Германом Аубертом, який використовував його для позначення процесу пристосування органів чуття, зокрема зору та слуху, до змін сили зовнішніх подразників. У подальшому французький дослідник Ж.Б. Ламарк розширив розуміння цього явища, започаткувавши загальнобіологічний підхід до дослідження адаптаційних процесів у живих організмах.

Психологічна адаптація має важливе значення у житті людини, оскільки забезпечує не лише пристосування до змін у навколишньому середовищі, а й сприяє ефективній взаємодії з суспільством та активній участі в соціальному житті. Упродовж життя людина постійно стикається з необхідністю пристосування до нових умов існування, що пов'язані зі змінами середовища, життєвими кризами, а також фізіологічними та соціальними трансформаціями.

Соціальна адаптація є складним і багатогранним процесом взаємодії особистості з соціальним середовищем, у межах якого формується система поведінкових установок, соціальних зв'язків та самосвідомості. У цьому процесі особистість засвоює соціальні норми, цінності та ролі, враховуючи особливості культурного контексту і власного соціального оточення. Такий процес має активний характер, адже передбачає постійне навчання, переосмислення соціального досвіду та інтеграцію нових моделей поведінки.

Л.Ф. Шестопалова, В.А. Кожевнікова та О.О. Бородавко, психологічну адаптацію розглядають як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на стабілізацію емоційного стану людини та відновлення її внутрішньої рівноваги після пережитих кризових подій [55, с. 426].

Отже, адаптація виступає складним процесом, у межах якого людина поєднує свідомі та несвідомі форми поведінки, застосовуючи індивідуальні стратегії та ситуативні способи дій для досягнення поставлених цілей. На формування цих цілей та вибір засобів їх реалізації суттєво впливають як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні соціальні умови, у яких перебуває людина.

Зовнішні соціальні стандарти включають систему норм поведінки, правил, вимог та суспільних очікувань, які визначають межі соціально прийнятної поведінки людини. Водночас внутрішні соціальні регулятори охоплюють особистісні потреби, інтереси, систему цінностей та життєві смисли індивіда. Сукупність цих чинників формує індивідуальні життєві орієнтири, визначає критерії успішної соціальної адаптації та обумовлює вибір способів і форм адаптивної поведінки.

У зв'язку з цим процес адаптації військовослужбовців після демобілізації набуває особливої актуальності, оскільки він пов'язаний із необхідністю переходу від умов військової служби до цивільного життя, яке суттєво відрізняється за своїми соціальними та психологічними характеристиками. Під час служби військовослужбовці функціонують у чітко регламентованому середовищі, що характеризується жорсткою ієрархією, визначеним розпорядком, системою підпорядкування та підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Натомість цивільне середовище потребує від особи більшої самостійності, гнучкості поведінки, здатності до саморегуляції та прийняття незалежних рішень.

Психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців часто ускладнюється низкою об'єктивних та суб'єктивних чинників. Одним із ключових є травматичний досвід війни, оскільки участь у бойових діях та пережиті психоемоційні потрясіння можуть суттєво впливати на психологічний стан особистості та перешкоджати повноцінному адаптаційному процесу. Важливим фактором також виступає трансформація або втрата військової ідентичності, коли після завершення служби у військовослужбовців виникають труднощі з визначенням власної ролі та місця у цивільному суспільстві.

Крім того, значний вплив має зміна структурованості повсякденного життя. У цивільному середовищі відсутні ті чіткі правила, ієрархічні відносини та

регламентованість діяльності, які характерні для військової служби, що може викликати відчуття дезорієнтації. Додаткові труднощі створюють соціальні та культурні розбіжності, оскільки суспільство не завжди здатне повною мірою зрозуміти специфіку бойового досвіду військовослужбовців, що інколи призводить до почуття відчуження та соціальної ізоляції.

У цьому контексті психологічна адаптація виступає як складний процес і водночас результат інтеграції демобілізованих військовослужбовців у цивільне суспільство з урахуванням їхнього попереднього досвіду, актуальних потреб та нових соціальних умов. Ефективність такого процесу значною мірою залежить від створення сприятливого соціального середовища, яке забезпечувало б не лише успішну соціальну інтеграцію, але й сприяло стабілізації психоемоційного стану та відновленню внутрішньої рівноваги особистості.

Посилення наукової уваги до проблеми психологічного потенціалу військовослужбовців серед українських дослідників розпочалося ще до повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну у лютому 2022 року. Активізацію таких досліджень можна простежити з 2014 року, коли на сході держави відбулося різке загострення військово-політичної ситуації. Саме ці події стали поштовхом до інтенсивного розвитку наукових робіт, присвячених вивченню психологічних особливостей адаптації військових та їх функціонування в умовах кризових і бойових ситуацій.

Зокрема, у наукових працях А.О. Харченка, присвячених дослідженню учасників антитерористичної операції, значна увага приділяється специфіці емоційної сфери військовослужбовців залежно від наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати досліджень свідчать про те, що незалежно від наявності ПТСР у військових, які брали участь у бойових діях, простежується переважання негативних емоцій над позитивними. Разом з тим, за наявності посттравматичного стресового розладу така емоційна структура набуває особливих характеристик [52, с. 70].

Зокрема, для військовослужбовців із ПТСР притаманна деструктивна трансформація окремих емоційних проявів. Наприклад, емоція радості може проявлятися через переживання горя, а здивування трансформується у страх або

презирство. Також спостерігається недостатня диференціація між стенічними та астенічними негативними емоціями, серед яких домінують базові переживання, такі як гнів, сором, страх і горе. Крім того, дослідження засвідчили, що емоційна сфера учасників бойових дій має специфічну структуру, яка істотно відрізняється від емоційного профілю осіб, які не мають досвіду участі у бойових діях. Для неї характерна відносна автономність таких компонентів, як астенічні негативні емоції, позитивні та моральні переживання, а також своєрідна інтеграція негативних емоцій, що формує специфічну емоційну структуру, яку дослідник описує як феномен «залипання» [52, с. 67].

Водночас А.В. Шиделко зазначає, що стрес, який виникає внаслідок участі військовослужбовців у бойових діях, є природною реакцією організму на перебування в екстремальних умовах. Проте такий стресовий вплив може спричиняти серйозні психологічні наслідки, серед яких виокремлюються емоційне виснаження, погіршення загального емоційного стану, схильність до соціальної та емоційної ізоляції, а також глибока травматизація емоційної сфери особистості [56, с. 476].

Зокрема, В.І. Алещенко у своїх наукових працях зосереджує увагу на дослідженні загального особистісного потенціалу військовослужбовців [1, с. 7].. Л.П. Журавльова та К.М. Кротюк аналізують зміни ціннісно-сислової сфери військових залежно від їхнього бойового досвіду [13, с. 27]. Сильові особливості регуляції поведінки військовослужбовців стали предметом дослідження О.А. Іванової [14], тоді як Н.М. Мась вивчає морально-психологічний стан військових як важливий чинник їхньої професійної діяльності [27].

Г.О. Нікітенко приділяє увагу психологічній готовності мобілізованих осіб з урахуванням наявного військового досвіду [32]. С.О. Ніколаєнко досліджує специфіку психологічної допомоги військовослужбовцям із посттравматичним стресовим розладом [33]. Психофізіологічні особливості військових аналізує С.М. Пашковський [35], а емоційні прояви та особливості постстресової дезадаптації військовослужбовців розглядає А.О. Харченко [52].

Враховуючи зазначені наукові напрацювання, проблема психологічних особливостей військовослужбовців набуває особливої актуальності в умовах

сучасних соціально-військових викликів. Після початку повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року ситуація в Україні суттєво ускладнила розвиток наукових досліджень у цій сфері. Нестабільність, загроза безпеці, масові переміщення населення, активні бойові дії та трансформація суспільних процесів негативно вплинули на можливості проведення системних емпіричних досліджень, необхідних для глибокого аналізу психологічного стану військовослужбовців.

Попри це, починаючи з 2022 року, у вітчизняній науковій практиці поступово з'являються нові дослідження, присвячені психологічним аспектам діяльності військових. Так, Є.В. Балабушка та Зик Г.С. аналізують психологічні особливості розвитку управлінських компетентностей бойових офіцерів у бойових умовах [4]. Л.Л. Тютюнник досліджує формування та розвиток стресостійкості військовослужбовців [51], а А.В. Шиделко вивчає психологічний стан військових у контексті впливу бойового стресу та його наслідків [56]. Зазначені наукові роботи суттєво розширюють сучасне уявлення про особливості психічного функціонування військовослужбовців у складних і екстремальних умовах.

Беззаперечним є той факт, що трансформація характеру сучасних бойових дій потребує підвищеної уваги до всіх пов'язаних із цим аспектів, зокрема й до науково-дослідного супроводу зазначеної проблематики. Слід підкреслити, що у сучасних психологічних дослідженнях недостатньо висвітленими залишаються питання, пов'язані з функціонуванням емоційної сфери військовослужбовців. Водночас саме емоційна сфера визнається однією з найбільш вразливих у контексті участі у бойових діях, що підтверджується численними працями як вітчизняних, так і зарубіжних науковців.

У зв'язку з цим у даному дослідженні здійснено спробу частково заповнити окреслену наукову прогалину шляхом зосередження уваги на особливостях емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Основний акцент зроблено на аналізі ключових емоційних процесів у чоловіків і жінок середнього віку, які мають досвід участі у бойових діях. Разом із тим, для забезпечення комплексного підходу спочатку розглянуто основні теоретичні підходи до проблеми адаптації, що дозволяє глибше розкрити специфіку соціально-психологічної адаптації цієї категорії осіб.

У межах теоретичного аналізу важливе місце посідає теорія когнітивного дисонансу, запропонована Л. Фестінгером, яка дає змогу пояснити внутрішні суперечності, що можуть виникати у військовослужбовців у процесі повернення до цивільного життя. Як зазначав автор, «індивід прагне гармонії між своїми переконаннями, цінностями та реальними діями» [58, с. 1]. Теорія когнітивного дисонансу розкриває психологічний стан дискомфорту, що виникає у разі наявності суперечливих переконань, установок або невідповідності між поведінкою та внутрішніми цінностями особистості. Вона є однією з базових концепцій соціальної психології та широко використовується для пояснення механізмів внутрішнього конфлікту та змін у системі переконань.

Військовий досвід, як правило, характеризується високим рівнем психоемоційного напруження та формуванням специфічної системи цінностей і професійної ідентичності. Повернення до умов цивільного життя, де ці цінності можуть не знаходити підтвердження або вступати в суперечність із соціальними нормами, часто спричиняє виникнення когнітивного дисонансу, що ускладнює процес адаптації.

Згідно з положеннями Л. Фестінгера, людина прагне внутрішньої узгодженості між своїми переконаннями, установками та діями. У разі виникнення дисонансу, тобто невідповідності між цими компонентами, особистість переживає психологічний дискомфорт і намагається його зменшити шляхом зміни переконань, поведінки або переосмислення ситуації [58, с. 4].

Для військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, когнітивний дисонанс найчастіше проявляється як внутрішнє протиріччя між набутим військовим досвідом і вимогами нового соціального середовища. У військовій службі домінують цінності дисципліни, підпорядкування, чіткої ієрархії та колективної відповідальності, тоді як у цивільному житті переважають принципи самостійності, гнучкості поведінки та індивідуальної ініціативи. Така невідповідність соціальних норм і моделей поведінки нерідко стає джерелом внутрішнього психологічного напруження у ветеранів.

Прояви когнітивного дисонансу у демобілізованих військовослужбовців можна розглядати у кількох основних площинах.

По-перше, йдеться про невідповідність між очікуваннями та реальною соціальною ситуацією. Значна частина військових після завершення служби має уявлення про швидку та успішну соціальну і професійну реінтеграцію, однак на практиці стикається з труднощами працевлаштування, недостатнім рівнем соціальної підтримки або навіть упередженим ставленням з боку суспільства. Такі розбіжності між очікуваним і фактичним становищем посилюють внутрішній дисонанс і ускладнюють процес адаптації.

По-друге, спостерігається розбіжність у системі цінностей і поведінкових моделей. У період військової служби жорстка дисципліна, регламентованість дій і чітка субординація формують стійку професійну ідентичність. Після повернення до цивільного життя ці ж поведінкові патерни можуть не відповідати вимогам нового середовища, сприйматися як надмірно жорсткі або недоречні, що спричиняє внутрішній конфлікт і труднощі соціальної взаємодії.

По-третє, важливим аспектом є зміна самооцінки та самосприйняття. У військовому середовищі діяльність військовослужбовців зазвичай супроводжується високим рівнем соціального визнання та відчуттям значущості виконуваних завдань. У цивільному житті це відчуття може частково втрачатися або не отримувати належного підтвердження з боку соціального оточення, що негативно впливає на самооцінку та посилює переживання внутрішнього дисонансу.

Відповідно до положень Л. Фестінгера, зниження когнітивного дисонансу може здійснюватися трьома основними способами.

Перший шлях полягає у зміні поведінки, коли особа коригує свої дії таким чином, щоб вони відповідали новим умовам або внутрішнім переконанням. У контексті адаптації ветеранів це може проявлятися у поступовому відмовленні від окремих військових поведінкових моделей та їх заміні на більш прийнятні для цивільного середовища.

Другий спосіб передбачає зміну когнітивних установок, тобто переосмислення власних переконань, цінностей або життєвих орієнтирів. Наприклад, військовослужбовець може переглянути жорсткі уявлення щодо

дисципліни та ієрархії, адаптуючи їх до більш гнучких соціальних норм цивільного життя.

Третій варіант полягає у додаванні нових когнітивних елементів, які дозволяють зменшити внутрішню суперечність шляхом формування додаткових пояснень або нових смислів ситуації. Так, ветеран може переосмислити свій бойовий досвід як джерело унікальних компетентностей, що мають цінність у мирному житті, навіть за умов недостатнього зовнішнього визнання [58, с. 7].

Емпіричні дослідження теорії когнітивного дисонансу неодноразово підтверджували її основні положення. Зокрема, у класичних експериментах було встановлено, що учасники, які отримували меншу винагороду за виконання нецікавого завдання, схильні оцінювати його більш позитивно порівняно з тими, хто отримував більшу оплату. Це пояснюється прагненням зменшити внутрішній дискомфорт шляхом зміни власних установок і раціоналізації своєї поведінки.

Для військовослужбовців важливим є усвідомлення механізмів когнітивного дисонансу, оскільки це створює передумови для більш ефективної адаптації до цивільного життя. Психологічний супровід у цьому контексті може сприяти формуванню нових когнітивних установок, розвитку гнучкості мислення та прийняттю нових соціальних реалій, що в сукупності полегшує процес соціально-психологічної реінтеграції.

Додатково слід враховувати підхід Р. Лазаруса до розуміння стресу та копінг-стратегій. Дослідник наголошує, що ефективність адаптації значною мірою залежить від особистісних ресурсів і рівня соціальної підтримки, яка отримується індивідом. Особи, які мають належну сімейну, соціальну або професійну підтримку, як правило, демонструють вищий рівень адаптаційних можливостей [23, с. 76].

У концепції Р. Лазаруса стрес розглядається як процес, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційне реагування та використання копінг-стратегій. При цьому стресова реакція визначається не самою подією, а тим, як індивід її інтерпретує та оцінює. Відповідно, ефективність подолання труднощів залежить від обраних стратегій поведінки та здатності особистості адаптуватися до змінних умов середовища.

Р. Лазарус виокремлює кілька ключових етапів стресової реакції, які дозволяють зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості [23, с. 76].

Першим етапом є первинна оцінка ситуації, під час якої індивід визначає, чи становить подія загрозу, втрату або виклик для його благополуччя. У випадку демобілізованих військовослужбовців така оцінка може проявлятися у сприйнятті труднощів цивільного життя як загрозливих (через відчуття відчуження або нестабільності) або як втрати (зокрема втрати соціального статусу чи значущої професійної ролі).

Другий етап - вторинна оцінка, що передбачає аналіз власних ресурсів і можливостей для подолання стресової ситуації. Для ветеранів такими ресурсами можуть бути як зовнішні чинники (підтримка родини, друзів, соціальних служб, реабілітаційних програм), так і внутрішні (особистісна стійкість, життєвий досвід, сформовані навички саморегуляції та адаптації).

Третім етапом є формування та застосування копінг-стратегій. Р. Лазарус розрізняє два основні їх типи. Перша група - проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну самої ситуації або пошук шляхів її вирішення. У контексті адаптації ветеранів це може проявлятися у активному пошуку роботи, професійній перекваліфікації або здобутті нових навичок для інтеграції в цивільне життя. Друга група - емоційно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зниження емоційного напруження без безпосередньої зміни ситуації. До них належать методи релаксації, психологічна підтримка, психотерапія, а також прийняття та усвідомлення власних емоційних станів [23, с. 78].

Лазарус підкреслює, що ефективність адаптації значною мірою залежить від гнучкості використання копінг-стратегій та здатності змінювати їх відповідно до ситуаційних вимог. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яка забезпечує додаткові емоційні ресурси, зменшує відчуття ізоляції та сприяє стабілізації психоемоційного стану [23, с. 79].

Емпіричні дослідження, виконані в межах підходу Р. Лазаруса, свідчать, що наявність доступу до соціальних ресурсів суттєво підвищує рівень адаптованості ветеранів. Зокрема, встановлено, що особи, які частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють вищі показники успішної

інтеграції у цивільне життя та нижчий рівень проявів посттравматичного стресового розладу [23, с. 44].

У сучасній психології соціально-психологічної адаптації виокремлюють низку теоретичних підходів, які дозволяють глибше зрозуміти механізми пристосування особистості до нових умов життя.

Однією з таких концепцій є теорія соціального навчання А. Бандури, відповідно до якої процес адаптації значною мірою ґрунтується на спостереженні за поведінкою інших людей, її подальшому засвоєнні та відтворенні. У цьому контексті важливу роль відіграє наслідування ефективних моделей поведінки, що сприяє швидшому засвоєнню соціальних норм і правил у новому середовищі.

Інший підхід представлений теорією соціальної ідентичності Г. Таджфела та Дж. Тернера, яка акцентує увагу на значенні групової належності для процесу адаптації. Відповідно до цієї концепції, відчуття приналежності до певної соціальної групи є ключовим чинником стабілізації особистості та її інтеграції у суспільство, оскільки формує систему соціальних орієнтирів і підвищує рівень психологічної безпеки.

Особливе місце у сучасних дослідженнях займає концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедеші та Л. Калхуном. Автори виходять із припущення, що переживання травматичних подій не обов'язково призводить лише до негативних наслідків, а може стати чинником особистісного розвитку. У межах цієї теорії посттравматичне зростання розглядається як позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті подолання кризових ситуацій [46, с. 466].

Зокрема, дослідники виділяють п'ять основних сфер таких змін: покращення міжособистісних стосунків, відкриття нових життєвих можливостей, зростання відчуття особистої сили, трансформацію духовних переконань та глибше усвідомлення цінності життя. Емпіричні дані свідчать, що значна частина ветеранів після проходження бойового досвіду відзначає позитивні особистісні зміни. Приблизно 40% опитаних повідомляють про формування нових цінностей, зміцнення внутрішніх ресурсів, покращення стосунків з оточенням та підвищення стресостійкості [45].

Таким чином, наведені теоретичні підходи дозволяють розглядати соціально-психологічну адаптацію як багаторівневий процес, що включає як механізми засвоєння соціального досвіду та групової інтеграції, так і можливості позитивної трансформації особистості після пережитих травматичних подій.

У межах концепції посттравматичного зростання (ПТЗ) підкреслюється, що переживання складних і травматичних подій може супроводжуватися не лише негативними психоемоційними наслідками, а й сприяти формуванню позитивних особистісних змін. Відповідно до цього підходу, травматичний досвід розглядається як потенційне джерело внутрішнього розвитку, переосмислення життєвих цінностей та посилення психологічних ресурсів особистості.

Дослідники виділяють п'ять основних сфер прояву посттравматичного зростання.

По-перше, це покращення міжособистісних відносин. Особи, які пережили травматичні події, часто стають більш чутливими до потреб інших, відкритішими у спілкуванні та більш цінують соціальну підтримку. У результаті у них можуть формуватися глибші, більш довірливі та емоційно насичені стосунки з оточенням.

По-друге, спостерігається відкриття нових життєвих можливостей. Травматичний досвід нерідко виступає поштовхом до перегляду життєвих планів, зміни професійної діяльності, здобуття нових навичок або залучення до соціально значущої діяльності, зокрема волонтерства. Це сприяє формуванню нових смислів і життєвих перспектив.

По-третє, відбувається підвищення рівня психологічної стійкості. Люди, які подолали травматичні події, часто усвідомлюють власну здатність справлятися з труднощами, що формує відчуття внутрішньої сили, впевненості та стресостійкості. Це підсилює віру у власні ресурси та можливості подолання майбутніх життєвих викликів.

По-четверте, змінюється система ціннісних орієнтацій. Після пережитої травми особистість часто переосмислює пріоритети, більше зосереджується на значущості життя, міжособистісних стосунків, здоров'я та теперішнього моменту. Такі зміни сприяють більш усвідомленому та гармонійному способу життя.

По-п'яте, може відбуватися поглиблення духовних пошуків. Травматичні переживання нерідко стимулюють звернення до релігійних, філософських або екзистенційних питань, що допомагає людині знайти нові смисли існування та досягти внутрішнього психологічного балансу.

Таким чином, посттравматичне зростання розглядається як складний процес позитивної трансформації особистості, що може виникати внаслідок подолання травматичного досвіду та сприяти підвищенню якості життя.

Ідповідно до положень авторів концепції посттравматичного зростання, цей процес має поетапний характер і включає кілька послідовних стадій розвитку особистості після пережитої травми.

Першим етапом є руйнування звичних уявлень про світ. Травматична подія істотно змінює базові переконання людини, внаслідок чого вона втрачає відчуття стабільності звичного світосприйняття та починає переосмислювати власні цінності й життєві установки.

Другий етап пов'язаний з інтенсивним емоційним переживанням травматичного досвіду. На цьому рівні особа може відчувати шок, страх, гнів або глибокий смуток. Такі реакції є природною відповіддю психіки на екстремальні події та становлять основу для подальшої внутрішньої трансформації.

Третій етап полягає у пошуку нових смислів і переосмисленні пережитого досвіду. Людина намагається зрозуміти значення події, її наслідки та вплив на власне життя, поступово формуючи нові когнітивні й емоційні інтерпретації ситуації.

Четвертий етап характеризується прийняттям оновленого уявлення про себе та власне життя. Особистість поступово інтегрує змінені цінності та установки, що сприяє формуванню більш адаптивного та цілісного сприйняття себе.

П'ятий етап передбачає інтеграцію набутого досвіду у структуру особистості. Травматичний досвід перестає бути ізольованим епізодом і стає частиною життєвого шляху людини, впливаючи на її подальший розвиток, поведінку та систему цінностей.

Р.Г. Тедеші та Л.Г. Калхун наголошують на важливій ролі соціальної підтримки у формуванні посттравматичного зростання. Підтримка з боку сім'ї,

друзів і фахівців сприяє більш ефективному подоланню наслідків травми, а взаємодія з людьми, які мають подібний досвід, допомагає краще усвідомити позитивні зміни та формує відчуття надії [46, с. 464].

Емпіричні дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання може спостерігатися у осіб, які пережили різні види травматичних подій, зокрема військові конфлікти, втрату близьких або природні катастрофи. Так, серед ветеранів часто фіксуються такі позитивні зміни, як підвищення впевненості у власних силах та формування більш глибокого відчуття сенсу життя.

У практичному аспекті концепція посттравматичного зростання активно використовується в психологічному консультуванні та психотерапії, особливо при роботі з ветеранами, постраждалими від насильства та особами, які пережили екстремальні події. Такий підхід спрямований не лише на подолання наслідків травми, але й на стимулювання особистісного розвитку та усвідомлення нових життєвих можливостей.

У контексті сучасних наукових підходів можна припустити, що українські дослідники також підтримують положення концепції посттравматичного зростання як одного з можливих шляхів позитивної трансформації особистості після пережитих кризових подій.

Зокрема, у роботах О.С. Кочаряна та М.А. Півеня акцентується увага на ролі емоційної зрілості як ключового чинника успішної психологічної адаптації до екстремальних умов, включно з військовою службою та процесом повернення до цивільного життя після демобілізації. Автори детально аналізують вплив рівня емоційної зрілості на здатність військовослужбовців ефективно долати стресові ситуації та будувати конструктивні міжособистісні відносини в нових соціальних умовах [20, с. 27].

У дослідженні підкреслюється, що розвиток емоційної зрілості сприяє зниженню інтенсивності негативних психоемоційних проявів і підвищенню загального рівня адаптивності особистості. Наведені авторами емпіричні дані підтверджують значущість цього психологічного чинника у процесі адаптації військовослужбовців до зміненого життєвого середовища [10].

Таким чином, можна зробити висновок, що концепція посттравматичного зростання відкриває нові можливості для переосмислення наслідків травматичного досвіду, розглядаючи його не лише як джерело психологічних труднощів, але й як потенційний ресурс особистісного розвитку. Р. Г. Тедеші та Л. Г. Калхун доводять, що навіть у складних життєвих обставинах людина здатна знайти нові смисли, сформувати нові життєві орієнтири та вийти на якісно вищий рівень особистісного функціонування [46, с. 460].

Отже, адаптація є багатовимірним і динамічним процесом, який охоплює взаємодію особистості із соціальним середовищем та передбачає перебудову поведінкових, емоційних і когнітивних структур відповідно до нових умов життя.

Аналіз наукових підходів засвідчив, що повернення військовослужбовців до цивільного життя супроводжується суттєвими трансформаціями соціального статусу, зміною системи цінностей, ролей і моделей поведінки. Умови військової служби формують жорстко структуровану систему взаємодії, засновану на ієрархії, дисципліні та чітких правилах, тоді як цивільне середовище вимагає більшої автономності, гнучкості та самостійності у прийнятті рішень. Така різка зміна соціального контексту створює значне психологічне навантаження та ускладнює процес адаптації.

Виявлено, що ключовими чинниками, які впливають на успішність адаптації демобілізованих військовослужбовців, є наявність або відсутність бойового травматичного досвіду, рівень емоційної стабільності, сформованість особистісних ресурсів, а також характер соціальної підтримки з боку сім'ї та суспільства. Особливого значення набувають такі психологічні труднощі, як криза ідентичності, зниження відчуття соціальної значущості, труднощі інтеграції в нові соціальні ролі та підвищений рівень внутрішньоособистісного конфлікту.

Окремо підкреслено, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є не лише процесом пристосування до нових умов, але й відновленням внутрішньої цілісності особистості, формуванням нових життєвих стратегій і переосмисленням попереднього досвіду. У цьому контексті важливу роль відіграють як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішні умови соціальної інтеграції.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив встановити, що процес адаптації демобілізованих військовослужбовців є складним, багаторівневим явищем, яке потребує комплексного підходу до його вивчення. Його ефективність визначається взаємодією психологічних, соціальних і ситуаційних чинників, що в сукупності формують здатність особистості до успішного повернення та функціонування в умовах цивільного життя.

1.2. Психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації

Психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є складним, багаторівневим і динамічним процесом, що охоплює не лише повернення до умов цивільного життя, але й глибоку інтеграцію попереднього військового досвіду в нову систему соціальних ролей та відносин. Вона передбачає перебудову ціннісних орієнтацій, поведінкових моделей, емоційних реакцій і способів взаємодії з соціальним середовищем.

Установлено, що специфічні умови військової служби, зокрема жорстка ієрархічна структура, високий рівень відповідальності, постійна готовність до небезпеки та інтенсивні психоемоційні навантаження, формують у військовослужбовців особливі психологічні характеристики. Після повернення до цивільного життя ці характеристики можуть як сприяти адаптації (завдяки сформованій стресостійкості, дисциплінованості), так і ускладнювати її (через ригідність поведінкових стратегій, труднощі у зміні соціальних ролей та зниження гнучкості у взаємодії з оточенням).

Процес адаптації передбачає активну участь особистості у зміні власного соціального функціонування, що проявляється через емоційне прийняття нових умов, мотиваційну готовність до перебудови життєвих стратегій та поведінкову активність у подоланні труднощів. Важливим компонентом є здатність особистості до переосмислення власного досвіду та формування нових моделей взаємодії з соціальним середовищем.

Окрему складність у дослідженні адаптації становить визначення критеріїв її ефективності, оскільки вона включає як об'єктивні, так і суб'єктивні показники. До основних індикаторів успішної адаптації належать суб'єктивне відчуття

задоволеності життям, стабільний емоційний стан, наявність перспектив особистісного розвитку, а також позитивна ретроспективна оцінка власного адаптаційного процесу. Сукупність цих критеріїв дозволяє комплексно оцінити рівень пристосування військовослужбовця до умов цивільного середовища.

Теоретичне підґрунтя дослідження доповнюється положеннями К. Левіна, який розглядав поведінку як результат взаємодії особистості та ситуації, підкреслюючи визначальну роль соціального контексту у формуванні адаптаційних реакцій. У свою чергу, В. Мішел акцентував увагу на значенні когнітивних процесів, включаючи способи обробки інформації, систему цілей, очікувань та індивідуальних стратегій поведінки, що формуються під впливом соціального досвіду.

Таким чином, психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є комплексним процесом, успішність якого визначається взаємодією особистісних ресурсів, когнітивних механізмів та особливостей соціального середовища.

Індивідуальний життєвий досвід відіграє суттєву роль у процесі соціально-психологічної адаптації, оскільки формує базові моделі поведінки, способи реагування на зміни та загальний рівень психологічної гнучкості особистості. Зокрема, особи, які в дитинстві виховувалися в умовах більшої автономії, підтримки ініціативності та демократичного стилю виховання, як правило, демонструють вищу готовність до прийняття змін і швидше адаптуються до нових життєвих обставин.

Водночас навіть за подібних зовнішніх умов рівень адаптації може суттєво відрізнятися, що пояснюється індивідуальними відмінностями у виборі та застосуванні адаптаційних стратегій. Важливе значення має не лише їх кількість, а й якісні характеристики - доцільність, гнучкість, варіативність та здатність до творчого використання в різних соціальних ситуаціях.

До ключових особистісних і когнітивних детермінант успішної адаптації належать соціальний інтелект, емоційний інтелект, сформованість его-ідентичності, рівень самоефективності, здатність до самоактуалізації, а також

відчуття когеренції як інтегрованого переживання зрозумілості, керованості та осмисленості життєвих подій.

Таким чином, адаптивність особистості виступає базовою психологічною характеристикою, що значною мірою визначає успішність психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації. Оцінка ефективності цього процесу здійснюється як на суб'єктивному рівні (через самооцінку та задоволеність життям), так і на об'єктивному рівні (через зовнішні експертні критерії соціального функціонування).

Психологічна адаптація є комплексним процесом, що базується на взаємодії різних психологічних механізмів і включає низку взаємопов'язаних структурних компонентів.

Перш за все, вагоме значення має когнітивний фактор, який охоплює систему знань та уявлень особистості про соціальні норми, цінності та очікування суспільства. До цього компоненту також належить здатність орієнтуватися в соціальних ситуаціях, адекватно розуміти соціальні ролі, статуси та правила взаємодії, що забезпечує ефективну інтеграцію в нове соціальне середовище.

Другим важливим елементом є емоційний фактор, що включає здатність до емоційної регуляції, тобто контроль власних емоційних реакцій у різних соціальних умовах. Не менш значущою є емоційна стійкість, яка забезпечує збереження психологічної рівноваги та здатність адаптуватися до стресових і несприятливих ситуацій без значного порушення функціонування особистості.

Третім компонентом виступає поведінковий (біхевіоральний) фактор, що відображає рівень сформованості соціальних навичок. Він охоплює вміння ефективно комунікувати, співпрацювати та взаємодіяти з іншими людьми, а також гнучкість поведінки, тобто здатність змінювати власні дії відповідно до вимог конкретної ситуації та соціального контексту.

Четвертий компонент - мотиваційний - визначає внутрішню готовність особистості до адаптації. Він включає мотивацію до змін, прагнення до навчання та особистісного розвитку, а також систему ціннісних орієнтацій, які сприяють конструктивній взаємодії з соціальним середовищем і підтримують процес інтеграції.

Отже, психологічна адаптація є багатовимірним явищем, що потребує врахування як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх умов її життєдіяльності. Ефективність адаптації визначається здатністю індивіда гармонійно поєднувати когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти з метою успішного пристосування до нових соціальних вимог.

Психологічна адаптація є поетапним процесом, у межах якого особистість поступово переходить від стану невизначеності до повноцінного функціонування в новому соціальному середовищі.

Першим етапом є дезорієнтація, яка виникає на початку входження індивіда в нові соціальні умови. У цей період особа стикається з недостатнім розумінням норм, правил і очікувань, що характерні для нового середовища. Такий стан часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, стресу та невпевненості у власних діях.

Другий етап - це пошук інформації, що передбачає активне ознайомлення з особливостями нового соціального контексту. На цьому рівні індивід намагається зрозуміти правила поведінки, соціальні норми, а також встановлює контакти з іншими людьми, які можуть виступати джерелом підтримки, порад і соціальної орієнтації.

Третій етап - інтерналізація - характеризується поступовим засвоєнням нових соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. На цьому рівні відбувається формування нових поведінкових стратегій і закріплення соціально прийнятних звичок, що забезпечує більш стабільне функціонування особистості в новому середовищі.

Четвертий етап - ідентифікація - полягає у формуванні відчуття належності до нового соціального середовища. Особистість починає сприймати себе як частину нової соціальної системи, ефективно виконує відповідні соціальні ролі та взаємодіє з іншими на більш стабільному та впевненому рівні.

На процес психологічної адаптації суттєво впливають низка факторів. До особистісних належать рівень самооцінки, впевненість у собі, когнітивна гнучкість та здатність до емпатії. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, що включає наявність сім'ї, друзів, колег, а також доступ до психологічної допомоги та інших

ресурсів підтримки. Значення мають і соціальні умови, зокрема стабільність середовища, доступ до інформації та загальний рівень стресогенності суспільства. Окремо слід відзначити роль попереднього досвіду та сформованих навичок, таких як комунікація, вирішення конфліктів і попередня адаптація до нових умов.

Таким чином, психологічна адаптація є складним, багаторівневим процесом, успішність якого визначається взаємодією особистісних ресурсів, соціального оточення та набутих життєвих компетентностей.

Психологічні особливості військовослужбовців суттєво визначають специфіку їхньої соціально-психологічної адаптації після завершення служби. Під час військової підготовки та служби формуються такі особистісні якості, як високий рівень дисциплінованості, емоційна витривалість, швидкість прийняття рішень у стресових умовах, а також готовність до підпорядкування та виконання наказів. Ці характеристики є функціонально необхідними в умовах військового середовища, однак у цивільному житті вони можуть створювати додаткові труднощі адаптаційного характеру.

Після повернення до мирного середовища значна частина військовослужбовців стикається з переживанням втрати звичного соціального статусу, зниженням рівня зовнішньої підтримки та необхідністю суттєвої перебудови поведінкових моделей. Особливо складним є процес зміни усталених звичок і стратегій взаємодії, сформованих у жорстко структурованій системі військової організації.

Окремою проблемою виступає розрив між ціннісними орієнтаціями військового та цивільного середовища. Якщо у військовій культурі домінують такі цінності, як колективізм, взаємозалежність, довіра до командної взаємодії та сувора дисципліна, то цивільне середовище більше орієнтоване на індивідуальність, автономію, гнучкість та креативність. Така невідповідність може спричиняти внутрішні суперечності та ускладнювати інтеграцію у нові соціальні ролі.

Важливим психологічним чинником адаптаційних труднощів є внутрішні конфлікти, зокрема когнітивний дисонанс. Відповідно до теорії Л. Фестінгера, він виникає у випадках невідповідності між попередніми установками, сформованими у військовому середовищі, та новими вимогами цивільного життя. Це

супроводжується емоційним дискомфортом і потребою у перебудові когнітивних і поведінкових стратегій [58, с. 76].

Окреме значення має посттравматичний стресовий розлад, який часто виникає внаслідок участі у бойових діях або інших екстремальних ситуаціях. Його прояви, зокрема підвищена тривожність, емоційна нестабільність, агресивність і депресивні стани, негативно впливають на здатність до соціальної взаємодії та ускладнюють формування нових соціальних ролей у цивільному житті.

Також слід враховувати гендерні особливості адаптації військовослужбовців. Дослідження свідчать, що жінки-ветерани частіше демонструють підвищений рівень тривожності, депресивних проявів і соціальної ізоляції порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано як із відмінностями у доступі до соціальної підтримки, так і з наявністю суспільних стереотипів щодо жіночого військового досвіду, що ускладнює його інтеграцію в цивільну ідентичність.

Таким чином, психологічні особливості військовослужбовців формують специфічні умови їхньої адаптації після демобілізації, де поєднуються як ресурсні якості (стресостійкість, дисципліна), так і фактори ризику (травматичний досвід, когнітивний дисонанс, ПТСР, гендерно зумовлені труднощі), що необхідно враховувати при організації психологічної підтримки.

Ефективність адаптаційного процесу після завершення військової служби значною мірою визначається особливостями застосування копінг-стратегій. У працях Р. Лазаруса підкреслюється значущість як емоційно орієнтованих, так і проблемно орієнтованих способів подолання стресових ситуацій. Для військовослужбовців важливим є формування гнучкого підходу до використання копінг-ресурсів, що забезпечує більш успішне пристосування до умов цивільного життя. Зокрема, звернення до фахової психологічної допомоги, а також підтримка з боку сім'ї та близького оточення сприяють зниженню рівня тривожності та полегшують процес соціальної інтеграції.

Одним із ключових чинників успішної адаптації виступає соціальна підтримка. Допомога з боку родини, друзів, громадських організацій та ветеранських спільнот сприяє подоланню відчуття соціальної ізоляції, забезпечує доступ до інформації щодо працевлаштування, реабілітаційних і психологічних

програм. Результати досліджень свідчать, що наявність розвиненої системи соціальної підтримки позитивно впливає на процес інтеграції ветеранів у суспільство та знижує рівень тривожних і депресивних проявів.

Важливе місце в процесі адаптації посідає концепція посттравматичного зростання, запропонована Р. Тедеші та Л. Калхуном. Згідно з цією концепцією, пережитий травматичний досвід може виступати не лише джерелом психологічних труднощів, але й чинником особистісного розвитку. Після демобілізації частина військовослужбовців відзначає посилення особистісних ресурсів, переосмислення життєвих цінностей, покращення міжособистісних відносин та більш глибоке усвідомлення власного життєвого шляху. Особи, які пережили складні життєві обставини, часто демонструють вищий рівень психологічної зрілості та кращу здатність до подолання подальших викликів [46, с. 456].

Таким чином, психологічна адаптація військовослужбовців є багатокомпонентним процесом, що охоплює як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні механізми підтримки. Їхня взаємодія створює умови для подолання труднощів перехідного періоду та сприяє успішній інтеграції в цивільне життя.

Узагальнюючи викладений матеріал, слід зазначити, що психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації формуються під впливом специфічних умов військової служби, які передбачають високий рівень регламентації поведінки, підпорядкування, постійне перебування в умовах стресу та необхідність швидкого прийняття рішень. Такі умови сприяють розвитку дисциплінованості, витривалості, стресостійкості та здатності до функціонування в екстремальних ситуаціях, однак водночас можуть ускладнювати процес подальшої адаптації до цивільного життя, яке характеризується меншою структурованістю, більшою свободою вибору та необхідністю самостійного конструювання соціальних ролей.

Особливого значення набувають зміни у ціннісно-смисловій сфері особистості. Під час військової служби формується специфічна система цінностей, орієнтована на колективізм, виконання наказів, взаємозалежність та функціональну ефективність у групі. Після повернення до цивільного середовища військовослужбовці нерідко стикаються з необхідністю переосмислення власної

ідентичності, що може супроводжуватися кризою самовизначення, відчуттям втрати значущості попереднього соціального статусу та труднощами інтеграції в нові соціальні ролі.

Важливим психологічним чинником є також наявність травматичного досвіду участі у бойових діях. У значної частини демобілізованих осіб можуть спостерігатися прояви посттравматичного стресового розладу, що включають підвищену тривожність, емоційну напруженість, дратівливість, депресивні стани та труднощі у міжособистісному спілкуванні. Такі прояви істотно впливають на якість соціальної взаємодії та ускладнюють процес відновлення стабільного психоемоційного стану.

Окремо слід відзначити феномен когнітивного дисонансу, який виникає у процесі переходу від військового до цивільного середовища. Суперечність між засвоєними у військових умовах нормами поведінки та вимогами цивільного життя може спричиняти внутрішній психологічний конфлікт, що проявляється у напрузі, невпевненості та складнощах у прийнятті нових соціальних правил.

Водночас важливу роль у процесі адаптації відіграють індивідуально-психологічні ресурси особистості, зокрема рівень емоційної стійкості, сформованість навичок саморегуляції, соціальна компетентність, самоефективність та здатність до переосмислення власного досвіду. Наявність ефективних копінг-стратегій та підтримуючого соціального оточення суттєво підвищує ймовірність успішної адаптації.

Окремої уваги заслуговує концепція посттравматичного зростання, яка дозволяє розглядати бойовий досвід не лише як джерело психологічних труднощів, але й як потенціал для особистісного розвитку. За сприятливих умов частина військовослужбовців демонструє позитивні зміни у вигляді підвищення життєвої стійкості, переосмислення цінностей, поглиблення міжособистісних зв'язків та формування нового рівня усвідомлення власного життєвого шляху.

Таким чином, психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації є багатокомпонентним і динамічним явищем, яке включає як потенційні труднощі адаптаційного періоду, так і ресурси особистісного розвитку. Ефективність соціально-психологічної адаптації визначається взаємодією

індивідуальних характеристик особистості, наявністю соціальної підтримки та здатністю інтегрувати власний досвід у нову систему життєвих координат.

1.3. Фактори та умови успішної психологічної адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя

Психологічна адаптація після демобілізації є багатограним і складним процесом, що передбачає включення колишніх військовослужбовців у нові соціальні умови, засвоєння цивільних соціальних ролей та подолання наслідків, пов'язаних із досвідом військової служби. Наукові дані свідчать, що процес адаптації у чоловіків і жінок зрілого віку має суттєві відмінності, зумовлені психологічними, соціальними та культурними чинниками. Ці розбіжності визначають специфіку сприйняття бойового досвіду, особливості реагування на нові життєві обставини, а також вибір способів подолання стресових ситуацій.

Емпіричні дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у перебігу адаптаційного процесу. Зокрема, за результатами американських досліджень, рівень тривожних і депресивних розладів серед жінок-ветеранів становить близько 27%, тоді як серед чоловіків-ветеранів цей показник складає приблизно 15%. Жінки частіше стикаються з труднощами самореалізації та проявами соціальної стигматизації, що ускладнює їхню інтеграцію в цивільне середовище та уповільнює процес адаптації після завершення служби.

Психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації розглядається як комплексний процес, який охоплює перебудову життєвих ролей, інтеграцію в нову соціальну систему та подолання психологічних труднощів. Її значущість зумовлена тим, що демобілізовані особи нерідко стикаються з різноманітними соціальними бар'єрами, зокрема стереотипами суспільства, проблемами працевлаштування, а також психоемоційними порушеннями, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани та відчуження від цивільного життя.

Результати міжнародних досліджень підтверджують суттєвий вплив участі у військових діях на психічне здоров'я колишніх військовослужбовців. Так, за даними Міністерства у справах ветеранів США (2020), приблизно 17%

демобілізованих військових мають симптоми ПТСР, а близько 20% повідомляють про депресивні прояви. Подібні тенденції простежуються і в дослідженнях Великої Британії, де рівень ПТСР серед ветеранів становить близько 12%, а приблизно 15% осіб відзначають труднощі адаптації до умов мирного життя.

Дослідження, проведене Сіленою Магуен та співавторами у 2010 році, було спрямоване на аналіз гендерних відмінностей у структурі психічних розладів серед ветеранів бойових дій в Іраку та Афганістані, які отримували медичну допомогу в системі Міністерства у справах ветеранів США [25, с. 316]. Це дослідження є важливим для розуміння специфічних потреб у сфері психічного здоров'я чоловіків і жінок, які повернулися після участі у військових конфліктах.

Метою роботи було визначення поширеності психічних розладів серед ветеранів обох статей, а також виявлення особливостей їх гендерної диференціації. У дослідженні використовувалися дані медичної документації осіб, які зверталися по психіатричну та психологічну допомогу в системі VA (Система охорони здоров'я ветеранів США), що дозволило здійснити порівняльний аналіз показників у чоловіків і жінок-ветеранів.

Отримані результати засвідчили наявність суттєвих гендерних відмінностей у поширеності психічних порушень. Зокрема, серед жінок-ветеранів рівень депресивних розладів був приблизно на 27% вищим порівняно з чоловіками, що також супроводжувалося частішими проявами тривожності та емоційної напруги. У випадку тривожних розладів спостерігалася подібна тенденція: жінки демонстрували вищу вразливість до таких станів, що може бути пов'язано як із біопсихологічними особливостями, так і з соціокультурними умовами військового середовища.

Щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР), то він діагностувався в обох групах, однак мав різні клінічні прояви. У чоловіків частіше фіксувалися симптоми агресивності та зовнішньо спрямованих реакцій, тоді як у жінок переважали тривожні та депресивні прояви, що підкреслює значення гендерних особливостей у формуванні та перебігу психічних розладів після участі у бойових діях.

Автори дослідження висловлюють припущення, що виявлені гендерні відмінності можуть зумовлюватися як біологічними особливостями, так і соціокультурними чинниками. Зокрема, жінки у військовому середовищі нерідко стикаються з додатковими стресогенними умовами, такими як соціальна ізоляція, випадки сексуальних домагань, а також специфіка гендерних ролей, що в сукупності може підвищувати їхню вразливість до розвитку психічних розладів.

Водночас відмінності у способах емоційного реагування також відіграють значну роль: жінки частіше вербалізують свої переживання та звертаються по допомогу, тоді як чоловіки схильні до стримування емоцій, що може впливати як на прояв симптоматики, так і на частоту звернень за психіатричною або психологічною підтримкою.

Отримані результати підкреслюють необхідність диференційованого підходу до організації психічної допомоги ветеранам з урахуванням їхньої статі. Зокрема, жінки-ветерани можуть потребувати спеціалізованих програм підтримки, орієнтованих на їхні емоційні та соціальні потреби. Окремо наголошується на важливості розвитку психосоціальних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та депресивних проявів у цієї категорії осіб.

Таким чином, аналіз медичних даних ветеранів, які повернулися з Іраку та Афганістану, підтвердив наявність суттєвих гендерних особливостей у структурі психічних розладів, зокрема вищу поширеність депресивних і тривожних станів серед жінок-ветеранів.

Узагальнюючи, психологічна адаптація після демобілізації є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються індивідуальні характеристики особистості та вплив соціального середовища. Усвідомлення цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних моделей психологічної підтримки, спрямованих на забезпечення психічного благополуччя та успішної інтеграції ветеранів у цивільне життя.

У науковій літературі проблема психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців розглядається як міждисциплінарний напрям досліджень, що охоплює психологію, психіатрію та соціальні науки. Значний внесок у розуміння наслідків бойового досвіду та процесів повернення до цивільного життя здійснили

як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, які досліджували різні аспекти психічного функціонування ветеранів.

Зокрема, у роботах Джонатана Шея, американського психіатра, глибоко проаналізовано феномен бойової психологічної травми та її вплив на особистісну структуру військовослужбовців. Автор розкриває труднощі реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство, підкреслюючи руйнівний вплив травматичного бойового досвіду на систему цінностей, поведінкові моделі та міжособистісні відносини. Подібний напрям досліджень розвиває Рейчел Єхуда, яка зосереджує увагу на нейробіологічних та психопатологічних механізмах формування посттравматичного стресового розладу, що є одним із ключових факторів ускладненої адаптації ветеранів.

Окремий внесок у розвиток проблематики зробили європейські дослідники, зокрема Сігфрід Г. Оле, який аналізував чинники психологічного благополуччя ветеранів та умови їхнього успішного соціального відновлення. У свою чергу, Едвард Тік розглядав глибинні психологічні та духовні наслідки війни, акцентуючи увагу на необхідності комплексної психотерапевтичної підтримки осіб із бойовим досвідом.

Серед військових психіатрів особливе місце займає Чарльз Хог, який досліджував адаптаційні труднощі ветеранів, клінічні прояви посттравматичних розладів та ефективність різних підходів до їх терапії. Його роботи мають важливе прикладне значення для розробки програм психічного здоров'я військовослужбовців.

У контексті гендерних досліджень вагомий внесок зробили Аннабель Гудвел та Карен Вайс, які аналізували особливості адаптації жінок-військовослужбовців. У їхніх працях підкреслюється, що жінки-ветерани частіше стикаються з підвищеним рівнем емоційного навантаження, соціальною стигматизацією та специфічними труднощами інтеграції у цивільне середовище, що потребує врахування при формуванні програм психологічної допомоги.

Карен Вайс у своїх дослідженнях детально аналізує гендерні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації,

приділяючи особливу увагу жінкам-ветеранам як окремій соціально-психологічній групі з підвищеним рівнем вразливості до наслідків бойового досвіду [7, с. 2453].

Передусім дослідниця наголошує на тому, що після завершення військової служби жінки частіше за чоловіків демонструють прояви тривожних та депресивних розладів. Це пояснюється комплексом чинників, серед яких особливе значення мають гендерні стереотипи, недостатній рівень соціальної підтримки та складність інтеграції двох ідентичностей - військової та цивільної. У результаті жінки-ветерани частіше переживають внутрішню напругу, емоційну нестабільність і труднощі у самовизначенні.

Окрему увагу Карен Вайс приділяє проблематиці посттравматичного стресового розладу. За її спостереженнями, жінки-військовослужбовці демонструють вищі показники проявів ПТСР порівняно з чоловіками. При цьому джерелом травматизації виступають не лише бойові події, але й фактори внутрішньовійськового середовища, зокрема випадки гендерної дискримінації, психологічного тиску та сексуальних домагань, що суттєво ускладнює подальшу адаптацію [7, с. 2453].

Важливим аспектом досліджень є аналіз соціальної інтеграції. Вайс зазначає, що жінки-ветерани стикаються з більш вираженими труднощами повернення до цивільного життя, що пов'язано як із недостатністю підтримуючих соціальних мереж, так і з невідповідністю суспільних очікувань щодо жіночих ролей. Це ускладнює процес формування нової соціальної ідентичності та призводить до підвищеного рівня соціальної напруги.

Окремо авторка розглядає особливості копінг-поведінки. Згідно з її висновками, жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованого копіngu. Така різниця впливає на динаміку адаптаційного процесу: підвищена емоційна включеність у переживання стресу може уповільнювати соціальну реінтеграцію.

Також Карен Вайс підкреслює значення соціальної підтримки як ключового ресурсу адаптації. Вона встановлює, що жінки-ветерани нерідко мають обмежений доступ до ветеранських спільнот і спеціалізованих програм підтримки, що

негативно позначається на їхньому психологічному стані та ускладнює процес відновлення після служби [7, с. 2454].

Водночас дослідниця звертає увагу і на позитивні наслідки бойового досвіду. У частини жінок-ветеранів спостерігаються прояви посттравматичного зростання, які проявляються у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні особистісної стійкості, розвитку впевненості в собі та покращенні міжособистісних відносин.

Таким чином, результати досліджень Карен Вайс свідчать про складний і багатовимірний характер адаптації жінок-військовослужбовців після демобілізації. Вони підтверджують необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм психологічної підтримки, а також підкреслюють важливість комплексного підходу до супроводу процесу соціально-психологічної реінтеграції ветеранів.

Карен Вайс наголошує, що врахування гендерної специфіки є необхідною умовою ефективного формування системи соціальної підтримки та психологічної реабілітації ветеранів. На її думку, досвід військової служби та процес демобілізації по-різному впливають на чоловіків і жінок, що обумовлює потребу в диференційованих підходах, які враховують індивідуальні психологічні особливості, емоційний стан та специфіку соціальних труднощів кожної групи. У цьому контексті її наукові напрацювання сприяють глибшому розумінню проблем жінок-ветеранів та підкреслюють необхідність створення більш адресних і чутливих до гендеру програм інтеграції у цивільне життя.

Загалом, праці зазначених дослідників суттєво розширюють наукове уявлення про механізми соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців і становлять важливу теоретико-прикладну основу для розробки ефективних моделей психологічного супроводу та підтримки ветеранів.

У межах українського наукового дискурсу проблема гендерних особливостей адаптації військовослужбовців також активно досліджується, що підтверджує необхідність врахування статевих відмінностей у процесі реінтеграції ветеранів. Особливого значення у цьому контексті набуло соціологічне дослідження «Невидимий батальйон» (2015), ініційоване та координоване Марією Берлінською [5].

Результати цього дослідження засвідчили, що жінки-військовослужбовці, які брали участь у бойових діях у зоні АТО, нерідко стикалися з проблемою формального невизнання їхньої реальної участі у бойових завданнях. Значна частина жінок була оформлена на посадах, що не відповідали фактичному характеру їхньої діяльності (зокрема як медичний або обслуговуючий персонал). Це призводило до обмеження їхнього доступу до належних соціальних гарантій, пільг, нагород і можливостей подальшого професійного розвитку.

Такі обставини негативно впливали на процес соціально-психологічної адаптації після демобілізації, оскільки формували додаткові бар'єри для соціального визнання, ускладнювали формування позитивної професійної ідентичності та посилювали відчуття несправедливості й соціальної ізоляції.

Отже, наведені результати як зарубіжних, так і вітчизняних досліджень підтверджують, що гендерний вимір є суттєвим фактором соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації та повинен обов'язково враховуватися при розробці програм психологічної підтримки та соціальної реінтеграції ветеранів.

Аналітичний звіт International Alert «Ветерани в Україні: що далі?» присвячений комплексному аналізу проблем реінтеграції колишніх військовослужбовців у цивільне життя, зокрема з урахуванням гендерної складової. У документі підкреслюється, що жінки-ветерани частіше за чоловіків стикаються з недостатнім рівнем державної підтримки, особливо у питаннях офіційного визнання статусу, доступу до соціальних гарантій, пільг та можливостей працевлаштування [9].

Автори звіту звертають увагу на те, що чинна система ветеранської політики в Україні значною мірою базується на традиційних уявленнях про роль військовослужбовця, що переважно асоціюється з чоловічим досвідом служби. Унаслідок цього потреби жінок-ветеранів часто залишаються недостатньо врахованими, що ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію та процес інтеграції в цивільне середовище. Це, своєю чергою, обумовлює необхідність удосконалення державної політики у сфері ветеранських послуг із урахуванням гендерно чутливого підходу.

Дослідження «Реінтеграція ветеранів в Україні», проведене Міжнародною організацією з міграції у 2022 році, також підтверджує наявність суттєвих гендерних відмінностей у процесі адаптації. Результати національного опитування засвідчили, що жінки-ветерани частіше повідомляють про труднощі у працевлаштуванні, соціальну ізоляцію та недостатній рівень підтримки з боку державних інституцій.

Водночас чоловіки-ветерани частіше знаходять застосування своїм навичкам у сферах, пов'язаних із безпекою, охоронною діяльністю та силовими структурами, тоді як жінки нерідко стикаються з обмеженими можливостями професійної реалізації та проявами прихованої або відкритої дискримінації на робочому місці. Це свідчить про наявність структурної гендерної нерівності у процесі реінтеграції ветеранів.

Таким чином, результати зазначених досліджень підтверджують необхідність впровадження спеціалізованих, гендерно чутливих програм підтримки, спрямованих на забезпечення рівних можливостей для жінок і чоловіків-ветеранів, а також на підвищення ефективності їхньої психологічної адаптації та професійної інтеграції у цивільне життя.

Дослідження «Вплив мілітарної ідентичності на соціальну адаптацію українських ветеранів» присвячене аналізу того, як сформована під час служби військова ідентичність впливає на процес повернення до цивільного життя. Хоча гендерний аспект не був ключовим фокусом роботи, отримані результати свідчать, що наявність стійкої мілітарної ідентичності корелює з нижчим рівнем психологічної адаптації після демобілізації [11].

Зазначається, що збереження жорстко структурованої військової системи цінностей та поведінкових моделей ускладнює інтеграцію у більш гнучке та менш регламентоване цивільне середовище. Це однаково стосується як чоловіків, так і жінок, однак для жінок-ветеранів зазначені труднощі можуть мати більш виражений характер через наявність додаткових соціальних бар'єрів, стереотипізацію та обмежену суспільну підтримку.

Результати дослідження підкреслюють важливість цілеспрямованої роботи з трансформацією військової ідентичності у процесі реінтеграції, що передбачає

поступове формування нових соціальних ролей, адаптацію ціннісних орієнтацій та розвиток гнучких моделей поведінки. Такий підхід сприяє зниженню внутрішніх конфліктів і підвищенню рівня психологічної стабільності ветеранів.

Таким чином, результати національних досліджень загалом підтверджують наявність суттєвих гендерних відмінностей у процесі психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації. Жінки частіше стикаються з бар'єрами у сфері соціального визнання, працевлаштування, емоційної стабільності та доступу до підтримки, тоді як чоловіки частіше демонструють адаптаційні стратегії, орієнтовані на вирішення практичних проблем і швидку соціальну інтеграцію.

Узагальнення отриманих даних дозволяє констатувати, що ефективна психологічна адаптація ветеранів неможлива без урахування гендерної специфіки, індивідуальних психологічних особливостей та характеру військового досвіду. Це зумовлює необхідність розробки комплексних програм реінтеграції, спрямованих на підтримку як чоловіків, так і жінок, із врахуванням їхніх різних потреб та ресурсів адаптації.

Сучасні наукові підходи розглядають психологічну адаптацію як активний, безперервний та багаторівневий процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, у межах якого індивід використовує різні поведінкові, когнітивні та емоційні стратегії для досягнення оптимального рівня функціонування. Важливо, що адаптація не є одностороннім процесом: вона передбачає взаємний вплив особистості та соціального оточення, у результаті чого формується нова система соціальних відносин і ролей, яка відповідає зміненим умовам життєдіяльності.

У контексті демобілізованих військовослужбовців психологічна адаптація має індивідуально-обумовлений характер і значною мірою залежить від особистісного адаптаційного потенціалу. Під ним розуміють сукупність стійких психологічних характеристик, які забезпечують здатність людини ефективно інтегруватися у нове соціальне середовище після завершення військової служби. До таких характеристик належать емоційна стабільність, гнучкість мислення, рівень стресостійкості, сформованість соціальних навичок та здатність до саморегуляції.

Реалізація адаптаційного потенціалу дозволяє військовослужбовцям адекватно реагувати на нові соціальні вимоги, знижувати рівень внутрішньої напруги та мінімізувати ризики розвитку дезадаптаційних станів. Водночас процес адаптації не обмежується лише пристосуванням до зовнішніх умов, а включає й глибинні особистісні зміни, пов'язані з переосмисленням життєвого досвіду, формуванням нових ціннісних орієнтацій та пошуком нових смислів.

Отже, ефективна психологічна адаптація передбачає досягнення внутрішньої рівноваги між особистісними потребами, цілями та можливостями їх реалізації у межах нового соціального контексту. Такий баланс забезпечує гармонізацію внутрішнього стану особистості із зовнішніми вимогами середовища, що є ключовою умовою успішної реінтеграції демобілізованих військовослужбовців у цивільне життя.

Підсумовуючи результати аналізу факторів та умов успішної психологічної адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя, слід зазначити, що цей процес має складний, багаторівневий і системний характер. Адаптація не зводиться лише до зовнішнього пристосування до нових соціальних умов, а охоплює глибоку перебудову внутрішньої структури особистості, переосмислення життєвого досвіду, формування нових ціннісних орієнтацій та відновлення психологічної рівноваги.

Успішність адаптації визначається сукупністю взаємопов'язаних чинників, серед яких ключове місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості. Зокрема, значущими є рівень емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, сформованість адаптивних копінг-стратегій, а також загальний адаптаційний потенціал. Саме ці характеристики забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій, зменшення внутрішньої напруги та попередження розвитку дезадаптивних станів.

Важливу роль у процесі реінтеграції відіграє соціальне середовище, яке може як сприяти, так і ускладнювати адаптацію. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів, ветеранських спільнот та державних інституцій є одним із визначальних чинників успішного повернення до цивільного життя. Соціальна підтримка виконує функцію

стабілізації емоційного стану, підвищує рівень психологічної безпеки та сприяє відновленню відчуття належності до суспільства.

Окремо слід виділити роль професійної та соціальної реінтеграції, яка включає можливість працевлаштування, доступ до освітніх програм, психологічної допомоги та соціальних гарантій. Відсутність таких умов значно ускладнює адаптаційний процес і може призводити до соціальної ізоляції, зниження самооцінки та поглиблення психоемоційних труднощів.

Не менш важливим чинником є наявність попереднього досвіду подолання кризових ситуацій та сформованість ефективних копінг-стратегій. Використання як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих способів подолання стресу дозволяє військовослужбовцям більш гнучко реагувати на виклики цивільного життя та поступово відновлювати внутрішню рівновагу.

Узагальнюючи, слід констатувати, що успішна психологічна адаптація військовослужбовців після повернення до мирного життя є результатом взаємодії особистісних ресурсів, соціальної підтримки та умов соціального середовища. Найбільш ефективною вона є за умови комплексного підходу, який поєднує психологічний супровід, соціальну допомогу та створення сприятливих умов для професійної і соціальної реалізації ветеранів. Саме така інтегрована модель забезпечує не лише відновлення психологічного благополуччя, але й сприяє повноцінній інтеграції колишніх військовослужбовців у цивільне суспільство.

Висновки до розділу 1

У межах першого розділу дослідження було здійснено теоретичне узагальнення наукових підходів до проблеми психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації, що дозволило сформувати цілісне уявлення про її сутність, специфіку та чинники ефективного перебігу.

У підрозділі 1.1 було встановлено, що психологічна адаптація особистості є складним багаторівневим процесом активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, який передбачає не лише пристосування до нових умов, але й внутрішню перебудову системи цінностей, установок та поведінкових моделей. Адаптація розглядається як динамічний процес досягнення рівноваги між

вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості, що забезпечує її психологічне благополуччя, ефективне функціонування та соціальну інтеграцію.

У підрозділі 1.2 було розкрито психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації. З'ясовано, що військова служба формує специфічну систему особистісних якостей, таких як дисциплінованість, стресостійкість, здатність до швидкого прийняття рішень та орієнтація на ієрархічні норми. Водночас ці характеристики можуть ускладнювати адаптацію до цивільного середовища, яке базується на інших соціальних цінностях — автономії, гнучкості та індивідуальній відповідальності. Встановлено, що важливими ускладнюючими чинниками виступають посттравматичні стани, когнітивний дисонанс, зміна соціальної ідентичності, а також гендерні особливості переживання військового досвіду. Окремо підкреслено значення емоційних і поведінкових реакцій, які формуються внаслідок бойового досвіду та впливають на подальшу соціальну інтеграцію.

У підрозділі 1.3 визначено основні фактори та умови успішної психологічної адаптації військовослужбовців після повернення до мирного життя. Доведено, що ефективність адаптаційного процесу залежить від взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних та середовищних чинників. До ключових індивідуальних ресурсів належать рівень емоційної стійкості, соціальний та емоційний інтелект, самоєфективність, когнітивна гнучкість та сформовані копінг-стратегії. Важливу роль відіграє мотиваційна сфера особистості, зокрема готовність до змін, відкритість до нового досвіду та ціннісна переорієнтація.

Соціальні умови адаптації включають наявність підтримки з боку сім'ї, соціальних груп, ветеранських організацій та державних інституцій. Соціальна підтримка виступає ключовим буфером стресу та сприяє зниженню рівня тривожності, депресивних проявів і соціальної ізоляції. Окремо наголошено на значенні професійної психологічної допомоги та програм реінтеграції, які забезпечують поступове відновлення соціальних зв'язків і формування нової життєвої ролі.

Також встановлено, що важливим чинником позитивної адаптації є можливість посттравматичного зростання, яке передбачає трансформацію

травматичного досвіду у ресурс особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей, зміцнення міжособистісних відносин та формування нових життєвих смислів. Це свідчить про потенціал не лише відновлення, але й подальшого розвитку особистості після пережитих кризових подій.

Отже, узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є комплексним, багатофакторним процесом, успішність якого визначається поєднанням індивідуальних ресурсів особистості, соціальної підтримки та умов середовища. Гармонійна взаємодія цих складових забезпечує ефективну реінтеграцію ветеранів у цивільне життя, збереження їхнього психологічного благополуччя та створення умов для подальшого особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ

2.1. Мета, завдання та етапи дослідження

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації, а також визначення основних психологічних чинників, що впливають на успішність їхньої реінтеграції у цивільне життя.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної адаптації особистості.
2. Розкрити психологічні особливості військовослужбовців після демобілізації та специфіку їхнього повернення до цивільного життя.
3. Охарактеризувати основні фактори та умови, що впливають на успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів.
4. Проаналізувати роль індивідуально-психологічних характеристик (стресостійкість, копінг-стратегії, емоційний інтелект, самоефективність) у процесі адаптації.
5. Дослідити вплив соціальної підтримки на рівень психологічного благополуччя демобілізованих військовослужбовців.
6. Узагальнити отримані теоретичні та емпіричні дані та визначити основні напрями психологічного супроводу ветеранів.

Дослідження психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації було організовано у кілька етапів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що успішність психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя визначається особливостями використання копінг-стратегій та рівнем тривожності. Зокрема, передбачається, що переважання конструктивних (адаптивних) способів подолання стресу у поєднанні з низькими показниками ситуативної та особистісної тривожності сприяє більш ефективному процесу

соціально-психологічної реінтеграції. Натомість домінування неадаптивних копінг-стратегій разом із підвищеним рівнем тривожності негативно впливає на перебіг адаптації та ускладнює інтеграцію колишніх військовослужбовців у цивільне середовище.

Перший етап – теоретико-аналітичний. На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури, нормативних джерел та сучасних досліджень, присвячених проблемі адаптації ветеранів, посттравматичних станів та соціально-психологічної реінтеграції.

Другий етап – емпіричний. Передбачав підбір методик для дослідження рівня психологічної адаптації, емоційного стану, копінг-стратегій та соціальної підтримки військовослужбовців після демобілізації. Також здійснювалося проведення психодіагностичного обстеження вибірки респондентів.

Третій етап – аналітико-узагальнюючий. На цьому етапі проводилася обробка отриманих результатів, їх інтерпретація, порівняння з даними попередніх досліджень, а також формулювання висновків і практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності адаптації.

У дослідженні брали участь демобілізовані військовослужбовці зрілого віку (чоловіки та жінки), які мали досвід участі у військових діях та перебували на етапі адаптації до цивільного життя. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням добровільності участі, інформованої згоди та дотримання етичних принципів психологічного дослідження.

2.2. Характеристика вибірки та організація емпіричного дослідження

Відповідно до визначених емпіричних завдань, з метою реалізації мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези було сформовано вибірку, яка включала 96 демобілізованих військовослужбовців зрілого віку, що мали досвід участі у бойових діях і перебували на етапі психологічної та соціальної адаптації до цивільного життя.

Учасники дослідження були розподілені на дві групи за гендерною ознакою:

- перша група – чоловіки віком від 30 до 58 років (50 осіб);
- друга група – жінки віком від 32 до 52 років (46 осіб).

До вибірки включалися лише ті респонденти, які мали безпосередній бойовий досвід та перебували у періоді після демобілізації. Такий підхід дозволив врахувати специфіку посттравматичного та адаптаційного процесів, а також здійснити порівняльний аналіз гендерних особливостей соціально-психологічної адаптації.

Опитування проводилося у дистанційному форматі із використанням Google-форм. У анкету було включено текст чотирьох психодіагностичних методик, що дало можливість респондентам проходити опитування у зручний для них час, забезпечуючи при цьому стандартизованість процедури збору даних.

Збір емпіричних даних здійснювався у період з липня по вересень 2023 року. Усі учасники були поінформовані щодо мети дослідження, а також отримали гарантії конфіденційності отриманих відповідей і результатів.

Емпіричне дослідження було організоване у три послідовні етапи. На першому етапі здійснювався відбір респондентів, до яких увійшли демобілізовані військовослужбовці чоловічої та жіночої статі з бойовим досвідом.

На другому етапі відбувався безпосередній збір емпіричних даних, зокрема щодо особливостей копінг-поведінки, чинників прийняття рішень та використання стратегій подолання стресових ситуацій.

На третьому етапі здійснювалися статистична обробка, систематизація та інтерпретація отриманих результатів, а також перевірка висунутої гіпотези із застосуванням методів математичної статистики.

Узагальнюючи викладене у підпункті 2.2, слід відзначити, що емпіричне дослідження психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців було організовано з дотриманням чітких методологічних вимог та спрямоване на забезпечення достовірності й репрезентативності отриманих результатів.

Сформована вибірка у кількості 96 осіб дозволила здійснити порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців зрілого віку з урахуванням гендерного критерію. Розподіл респондентів на дві групи - чоловіків і жінок, які мали бойовий досвід та перебували у постдемобілізаційному періоді, - забезпечив можливість виявлення специфічних відмінностей у перебігу адаптаційного процесу, а також оцінки впливу статі на

характер психологічного реагування, використання копінг-стратегій і рівень адаптованості до умов цивільного життя.

Важливою характеристикою досліджуваної вибірки є її цільовий характер, оскільки до участі були залучені особи з релевантним бойовим досвідом і актуальним станом реадаптації. Це підвищує наукову цінність отриманих даних, оскільки дозволяє аналізувати саме специфічні психологічні наслідки військової служби в контексті переходу до мирного життя.

Організація збору емпіричних даних у дистанційному форматі забезпечила доступність участі респондентів, їхню добровільність та анонімність, що є важливим чинником підвищення щирості відповідей і, відповідно, достовірності результатів. Використання стандартизованих психодіагностичних методик дало змогу отримати порівнювані показники та забезпечити об'єктивність подальшого аналізу.

Етапність проведення дослідження - від визначення вибірки до статистичної обробки та інтерпретації даних - забезпечила логічну послідовність наукового пошуку та дозволила комплексно дослідити особливості копінг-поведінки, емоційного стану та адаптаційних ресурсів військовослужбовців.

Таким чином, обрана вибірка та організаційні засади емпіричного дослідження є адекватними меті роботи і створюють належні умови для подальшого аналізу отриманих результатів, а також для перевірки висунутої гіпотези щодо чинників психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців.

2.3. Методи психодіагностики та процедура проведення дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації.

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (адаптація В.А. Семиченко)

У дослідженні використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблену К. Роджерсом і Р. Даймондом у перекладі та адаптації В.А. Семиченко. Вона є стандартизованим особистісним опитувальником, який дозволяє оцінити особливості пристосування індивіда до соціального середовища та рівень його психологічного благополуччя.

Методика спрямована на комплексне вивчення ключових компонентів адаптації, зокрема:

- адаптивність / дезадаптивність як показник загальної здатності до інтеграції в нові соціальні умови;
- прийняття / неприйняття себе, що відображає рівень внутрішньої самоприйнятності;
- прийняття / неприйняття інших, яке характеризує ступінь соціальної толерантності;
- емоційний комфорт / дискомфорт, що відображає загальний емоційний стан особистості;
- внутрішній / зовнішній локус контролю як показник джерела регуляції поведінки;
- домінування та підлеглість, які відображають особливості міжособистісної взаємодії;
- ескапізм як схильність до уникнення проблемних ситуацій.

Опитувальник складається зі 101 твердження, на які респонденти відповідають за 7-бальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом зіставлення отриманих балів із нормативними значеннями.

Нормативні діапазони показників становлять:

- адаптивність / дезадаптивність – 68–136 балів;
- прийняття себе – 22–48 балів;
- неприйняття себе – 14–28 балів;
- прийняття інших – 12–24 бали;
- емоційний комфорт / дискомфорт – 14–28 балів;
- внутрішній контроль – 26–52 бали;
- зовнішній контроль – 18–36 балів;

- домінування – 6–12 балів;
- підлеглість – 12–24 бали;
- ескапізм – 10–20 балів.

Відхилення від зазначених нормативних меж інтерпретується як зниження або підвищення відповідного показника, що дозволяє визначити як адаптаційні ресурси особистості, так і потенційні труднощі у процесі соціально-психологічної реадаптації.

Таким чином, використання даної методики забезпечує комплексну діагностику рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації та дає змогу отримати об'єктивні дані для подальшого статистичного аналізу і перевірки дослідницької гіпотези.

2. У дослідженні також використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200», розроблений для комплексної оцінки адаптаційних можливостей особистості. Методика адаптована О. Кокуном для застосування у військовому середовищі за підтримки Міністерства оборони України та спрямована на діагностику рівня психологічної готовності військовослужбовців до змін і нових соціальних умов.

Даний інструмент дозволяє визначити адаптивність як інтегральну характеристику особистості, що відображає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та соціальних змін. У межах методики оцінюються такі основні параметри, як загальна адаптивність, емоційна стабільність, соціальна активність, стресостійкість, рівень саморегуляції та мотивація досягнень.

Опитувальник містить 200 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою з подальшим порівнянням із нормативними значеннями.

Нормативні показники становлять:

- загальна адаптивність – 70–140 балів;
- емоційна стабільність – 40–80 балів;
- соціальна активність – 30–60 балів;
- толерантність до стресу – 50–100 балів;

- саморегуляція – 60–120 балів;
- мотивація досягнень – 40–80 балів.

Показники, що перевищують або відповідають верхній межі норми, свідчать про високий рівень адаптивних можливостей, тоді як результати нижче нормативних значень вказують на наявність труднощів у процесі адаптації та потребу у психологічній підтримці.

Застосування даної методики є особливо доцільним у дослідженні демобілізованих військовослужбовців, оскільки дозволяє комплексно оцінити їхні адаптаційні ресурси, зокрема здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та подолання стресових ситуацій, що є ключовими чинниками успішної реінтеграції у цивільне життя.

3. Методика «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»

Для комплексного аналізу психологічного стану демобілізованих військовослужбовців у дослідженні також застосовувалася методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, яка є одним із найбільш валідних інструментів у клінічній та військовій психології.

Методика призначена для оцінювання двох відносно самостійних показників: ситуативної (реактивної) тривожності, що відображає актуальний емоційний стан особи у конкретний момент або під впливом ситуації, та особистісної тривожності, яка характеризує стійку схильність індивіда до переживання тривоги як базової властивості особистості.

Опитувальник складається з 40 тверджень, розподілених на дві шкали по 20 пунктів. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою, залежно від інтенсивності переживань або згоди з твердженням. Підрахунок результатів здійснюється окремо для кожної шкали з подальшим зіставленням із нормативними значеннями.

Інтерпретація результатів передбачає виділення трьох рівнів тривожності:

- низький рівень, що свідчить про емоційну стабільність і добру стресостійкість;
- середній рівень, який вважається умовно адаптивним і відображає помірну емоційну напругу;

- високий рівень, що може вказувати на виражену психологічну напругу, схильність до дезадаптаційних реакцій та потребу в психологічній підтримці.

Застосування даної методики в межах дослідження дозволяє визначити як поточний емоційний стан демобілізованих військовослужбовців, так і їхню особистісну схильність до тривожних реакцій. Це, у свою чергу, дає змогу комплексно оцінити вплив тривожності на процес соціально-психологічної адаптації та виявити можливі гендерні особливості переживання стресу в період реінтеграції до цивільного життя.

Інтерпретація отриманих результатів дає змогу визначити рівень робочої та соціальної адаптації респондентів та віднести їх до одного з умовних рівнів:

- високий рівень адаптації - свідчить про ефективне функціонування особистості у професійному середовищі, активну соціальну взаємодію, стабільний емоційний стан і здатність швидко пристосовуватися до нових умов;

- середній рівень адаптації - характеризується загалом задовільною інтеграцією в соціальне та робоче середовище, однак може супроводжуватися окремими труднощами у стресових ситуаціях або періодах змін;

- низький рівень адаптації - відображає наявність значних труднощів у професійній реалізації, соціальній взаємодії та емоційній стабільності, що може свідчити про дезадаптаційні прояви та потребу в психологічній підтримці.

Застосування даної методики в межах дослідження дозволяє комплексно оцінити особливості функціонування демобілізованих військовослужбовців у цивільному середовищі, зокрема рівень їхньої соціальної інтеграції та професійної реалізації. Отримані показники мають важливе практичне значення, оскільки дають змогу виявити зони психологічного ризику та визначити напрями подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на підвищення ефективності адаптації до мирного життя.

Нормативні показники:

- 40–50 балів - високий рівень адаптації, що свідчить про ефективне та збалансоване функціонування особистості в соціальному й професійному середовищі.

- 30–39 балів - середній рівень адаптації, який може вказувати на наявність окремих труднощів у процесі пристосування.

- 29 балів і нижче = низький рівень адаптації, що свідчить про суттєві ускладнення у професійній або соціальній сфері.

Показники, які перевищують нормативні значення, розглядаються як ознака успішної адаптації, тоді як результати нижчі за встановлені межі можуть свідчити про необхідність додаткової психологічної підтримки або корекції адаптаційних механізмів.

Зазначена методика є важливим діагностичним інструментом для оцінювання рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Вона дає змогу виявити як загальні тенденції адаптаційного процесу, так і можливі гендерні особливості його перебігу, зокрема у сфері професійної реалізації та соціальної взаємодії. Отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки та реабілітації ветеранів після демобілізації.

3. Шкала соціального благополуччя К. Кіза. Опитувальник у перекладі А.Г. Четверик-Бурчак спрямований на оцінювання рівня соціального благополуччя особистості, ступеня її інтегрованості в соціальне середовище, наявності соціальної підтримки та особливостей сприйняття власного становища в суспільстві.

Методика дозволяє дослідити такі ключові компоненти: професійну ефективність, соціальну інтеграцію, емоційне благополуччя, рівень самостійності та здатність вирішувати життєві завдання. Вона охоплює оцінювання професійної адаптації (успішність виконання робочих обов'язків та взаємодію в колективі), соціальної адаптації (включеність у суспільні зв'язки та підтримку контактів із близьким оточенням), емоційного стану (рівень психологічного комфорту) та загальної здатності до змін і пристосування до нових життєвих умов.

Опитувальник містить від 10 до 20 тверджень (залежно від варіанту адаптації), які оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою, де 1 бал означає повну незгоду, а 5 балів - повну згоду. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу з подальшим його співвіднесенням із нормативними значеннями.

Отже, застосований комплекс психодіагностичних методик дозволив забезпечити багатовимірний підхід до вивчення адаптаційного процесу, охоплюючи його когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

Етапність емпіричного дослідження (визначення вибірки, збір даних, їх подальша статистична обробка та інтерпретація) дозволила забезпечити структурованість дослідницького процесу та логічну послідовність аналізу. Це створює підґрунтя для об'єктивної перевірки висунутої гіпотези та виявлення закономірностей у процесі психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації.

Таким чином, обраний методичний підхід є комплексним, науково обґрунтованим і достатнім для досягнення мети дослідження, а також дозволяє отримати достовірні дані щодо особливостей адаптації військових у процесі їх повернення до цивільного життя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено комплексне обґрунтування методологічних засад емпіричного дослідження психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації, що дозволило сформулювати цілісну дослідницьку стратегію та забезпечити наукову валідність отриманих результатів.

У підрозділі 2.1 визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, які були спрямовані на виявлення закономірностей процесу психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців у цивільному житті. Особливу увагу приділено припущенню щодо взаємозв'язку між рівнем адаптації, особливостями копінг-стратегій та рівнем тривожності, що дозволило сформулювати теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу.

У підрозділі 2.2 охарактеризовано вибірку дослідження та організацію емпіричного етапу. Встановлено чіткі критерії відбору респондентів, до яких увійшли демобілізовані військовослужбовці зрілого віку з бойовим досвідом. Поділ вибірки за гендерною ознакою забезпечив можливість порівняльного аналізу психологічних особливостей адаптації чоловіків і жінок. Описано етапність

дослідження, яка включала підготовчий етап, безпосередній збір даних та подальшу їх статистичну обробку.

У підрозділі 2.3 представлено систему психодіагностичних методів, підібраних відповідно до мети дослідження. Застосований комплекс методик дозволив оцінити різні аспекти психологічної адаптації, зокрема рівень соціально-психологічної адаптованості, особистісну та ситуативну тривожність, суб'єктивне благополуччя, соціальне функціонування та здатність до саморегуляції. Поєднання стандартизованих опитувальників забезпечило багатовимірність аналізу та підвищило достовірність отриманих емпіричних даних.

Загалом методологічна частина дослідження характеризується системністю, логічною узгодженістю та відповідністю сучасним вимогам психологічної науки. Обґрунтований підхід до формування вибірки, визначення гіпотези та підбору психодіагностичного інструментарію створює надійну основу для подальшого аналізу емпіричних результатів і дозволяє забезпечити об'єктивність висновків щодо особливостей психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ

3.1. Аналіз показників психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців

Під час опрацювання результатів, отриманих за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, на першому етапі було здійснено розрахунок описових статистик з метою встановлення рівня вираженості окремих шкал. Узагальнені показники подано в Додатку А.

У процесі аналізу основний акцент було зроблено на вивченні окремих дихотомічних шкал, а не на інтегральних індексах, які формуються на основі їх співвідношення. Такий підхід забезпечує більш деталізоване розуміння особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що брали участь у дослідженні.

Отримані дані, представлені в Додатку А, свідчать, що загалом показники соціально-психологічної адаптації у вибірці перебувають у межах нормативних значень, що характеризує їх як помірні та такі, що відповідають функціональному рівню особистісного розвитку. Водночас зафіксовано помітні відмінності між групами чоловіків і жінок за окремими шкалами, що може пояснюватися гендерною специфікою процесу адаптації до умов цивільного життя після проходження військової служби. У зв'язку з цим було проведено порівняльний аналіз основних показників адаптації в обох групах із подальшим більш детальним розглядом ключових шкал.

Щодо показника адаптивності, то у чоловіків середнє значення становить 85,24 при стандартному відхиленні 36,27, тоді як у жінок цей показник є вищим і дорівнює 104,07 (стандартне відхилення - 39,88). Це може свідчити про більш виражену здатність жінок до соціального пристосування після демобілізації порівняно з чоловіками. Натомість у чоловіків зафіксовано вищий рівень дезадаптивності - $M = 127,40$ (ст. відх. 34,93), що може вказувати на більші труднощі в процесі адаптації, підвищений рівень емоційної напруги та складнощі

у поведінковій саморегуляції. У жінок цей показник є нижчим - $M = 111,87$ (ст. відх. $38,08$), що свідчить про відносно стабільніший характер їхньої соціально-психологічної адаптації.

За шкалою «Прийняття себе» жінки демонструють вищі показники самоприйняття ($M = 33,76$), що може свідчити про більш гармонійне ставлення до власної особистості та життєвого досвіду. У чоловіків середнє значення за цією шкалою є нижчим ($M = 27,26$), що може вказувати на наявність певних внутрішніх суперечностей або труднощів, пов'язаних із прийняттям власного статусу після повернення до цивільного життя.

Аналогічна тенденція спостерігається і за показником емоційного комфорту. У жінок його середнє значення становить $M = 22,41$, тоді як у чоловіків — $M = 17,76$. Водночас рівень емоційного дискомфорту у чоловіків є вищим ($26,52$) порівняно з жінками ($23,59$). Такі результати можуть свідчити про те, що жінки загалом ефективніше справляються з емоційними труднощами, пов'язаними з процесом адаптації після демобілізації.

Щодо показника внутрішнього контролю, то жінки також демонструють вищі результати ($M = 40,15$), що свідчить про більш виражену здатність до саморегуляції поведінки та відповідальності за власні дії. У чоловіків середній показник внутрішнього контролю є нижчим ($M = 33,72$), що може відображати певні труднощі у процесі самоконтролю та управління власними поведінковими реакціями в нових життєвих умовах.

Таким чином, результати, наведені у Додатку А, дають підстави стверджувати, що жінки загалом демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації після демобілізації. Це може бути зумовлено більш високими показниками емоційного комфорту, самоприйняття та внутрішнього контролю. Натомість у чоловіків можуть діяти додаткові психологічні чинники, які ускладнюють процес адаптації після завершення військової служби.

З метою більш ґрунтовного аналізу отриманих результатів та виявлення специфіки соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців чоловіків і жінок зрілого віку було здійснено порівняльний статистичний аналіз показників. Для цього застосовано непараметричний

статистичний метод, що обумовлено використанням рангових шкал у дослідженні. Результати такого аналізу відображені у Додатку Б.

Аналіз даних, представлених у Додатку Б, свідчить, що серед досліджуваних показників психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців статистично значущі відмінності виявлено за такими шкалами, як адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе та емоційний комфорт. Кожен із зазначених показників відображає важливі компоненти процесу адаптації, що дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості реагування чоловіків і жінок на перехід від військової діяльності до умов цивільного життя. У подальшому доцільно детально розглянути кожен із цих параметрів, що дасть змогу визначити специфічні відмінності, які впливають на загальну динаміку адаптаційного процесу.

Показник адаптивності, який характеризує здатність особистості ефективно пристосовуватися до змін соціального середовища та нових життєвих обставин, виявився статистично вищим у жінок (середній ранг = 55,28), ніж у чоловіків (середній ранг = 42,26). Такі результати можуть бути пов'язані з тим, що жінки частіше проявляють поведінкову гнучкість, соціальну відкритість і готовність до взаємодії з оточенням, що сприяє більш швидкому включенню в цивільне середовище після завершення військової служби. Крім того, жінки зазвичай більш схильні приймати соціальну підтримку з боку близьких, друзів чи колег, що також позитивно впливає на процес їхньої адаптації.

Натомість для чоловіків перехід від військової системи до умов цивільного життя нерідко супроводжується певними труднощами. Це може бути зумовлено збереженням звичних моделей поведінки та дисциплінарних установок, сформованих під час військової служби, які не завжди відповідають вимогам цивільного соціального середовища. У зв'язку з цим чоловікам може бути складніше оперативно змінювати поведінкові стратегії та адаптуватися до нових соціальних ролей і вимог.

Водночас результати дослідження засвідчили, що показник дезадаптивності, який відображає труднощі у відповідності соціально-психологічного стану особистості вимогам нових умов життя, є статистично вищим у чоловіків (середній ранг = 54,48) порівняно з жінками (середній ранг = 42,00). Підвищений рівень

дезадаптивності серед чоловіків може бути пов'язаний зі специфікою військової служби, яка формує особливі поведінкові навички та систему реагування на зовнішні обставини. Зокрема, військова діяльність передбачає поєднання високого рівня відповідальності з чіткою ієрархічною структурою управління та наявністю детальних інструкцій.

Після демобілізації відсутність такої чітко структурованої системи організації діяльності може спричиняти відчуття невизначеності, розгубленості або втрати орієнтирів у повсякденному житті. У свою чергу, це може призводити до зростання проявів дезадаптивності та внутрішнього напруження.

Жінки ж демонструють нижчий рівень дезадаптивності, що може свідчити про їхню відносно більшу здатність зберігати психологічну рівновагу та емоційну стабільність навіть у ситуаціях значних життєвих змін. Виявлений підвищений рівень дезадаптивності серед чоловіків свідчить про доцільність посилення психологічної підтримки демобілізованих військовослужбовців, зокрема шляхом впровадження програм психологічної реабілітації, спрямованих на зниження внутрішніх конфліктів, подолання емоційного напруження та формування ефективних стратегій соціальної адаптації.

Жінки також характеризуються вищими показниками за шкалою «прийняття себе» (середній ранг = 33,76), що свідчить про їхню здатність більш гармонійно сприймати власні індивідуальні особливості, життєвий досвід та нові обставини життя. Вони, як правило, легше приймають зміни, що відбуваються у їхньому житті, та схильні розглядати новий досвід як важливу складову особистісного розвитку. У чоловіків цей показник є нижчим (середній ранг = 27,26), що може бути пов'язано з наявністю внутрішніх суперечностей, які виникають у процесі переосмислення власної соціальної ролі після завершення військової служби. Зокрема, військова діяльність часто формує високі вимоги до себе та чіткі уявлення про власну роль і призначення, тому повернення до цивільного життя іноді супроводжується відчуттям невідповідності сформованим очікуванням, що може негативно впливати на рівень самоприйняття.

Показники емоційного комфорту також виявилися статистично вищими у жінок (середній ранг = 22,41) порівняно з чоловіками (середній ранг = 17,76). Це

може свідчити про те, що жінки більш ефективно регулюють власний емоційний стан та швидше знаходять способи подолання стресових ситуацій. Натомість чоловіки нерідко стикаються з труднощами у вираженні емоційних переживань, що може призводити до накопичення внутрішнього напруження та зниження рівня емоційного комфорту. Подібні особливості емоційного реагування здатні сприяти зростанню проявів дезадаптації та підвищенню емоційної нестабільності, що узгоджується з результатами інших показників дослідження.

Загалом результати порівняльного аналізу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців зрілого віку свідчать про те, що жінки демонструють більш виражену психологічну гнучкість та здатність до адаптації у процесі переходу від військової служби до цивільного життя. Це проявляється у вищих показниках адаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту, а також у нижчому рівні дезадаптивності. Ймовірно, такі відмінності можуть бути зумовлені тим, що жінки частіше мають розвиненіші соціальні зв'язки, схильні до відкритого емоційного спілкування та прояву емпатії, що сприяє отриманню підтримки з боку оточення та, відповідно, полегшує подолання стресових ситуацій у період після демобілізації.

Натомість чоловіки стикаються з більш вираженими труднощами у процесі адаптації, що проявляється підвищеними показниками дезадаптивності та нижчим рівнем емоційного комфорту. Такі особливості можуть бути зумовлені специфікою проходження військової служби, яка передбачає високий рівень дисципліни, чітку ієрархічну структуру та значні психоемоційні навантаження. У зв'язку з цим перехід до умов цивільного життя, що характеризується меншою регламентованістю та необхідністю самостійного прийняття рішень у різних сферах життєдіяльності, може супроводжуватися певними труднощами у перебудові поведінкових моделей і соціальних ролей.

Проведений аналіз результатів дослідження дозволив визначити особливості соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців та виявити основні тенденції її прояву. Узагальнення отриманих даних свідчить про те, що в цілому показники соціально-психологічної адаптації досліджуваної вибірки перебувають у межах нормативних значень, що вказує на відносно

задовільний рівень пристосування респондентів до умов цивільного життя після завершення військової служби. Разом із тим детальний аналіз окремих шкал дозволив виявити певні відмінності у структурі адаптаційних процесів.

Результати дослідження показали, що жінки демонструють вищий рівень адаптивності, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю порівняно з чоловіками. Це може свідчити про більш гнучке реагування на зміни життєвих умов, більшу відкритість до соціальної взаємодії та здатність ефективніше регулювати власні емоційні стани у процесі переходу від військового до цивільного середовища. Натомість чоловіки характеризуються більш вираженими показниками дезадаптивності та емоційного дискомфорту, що може бути пов'язано зі складністю перебудови звичних моделей поведінки, сформованих у військовому середовищі, а також із необхідністю переосмислення власної соціальної ролі після демобілізації.

Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих відмінностей між групами чоловіків і жінок за низкою показників, зокрема за шкалами адаптивності, дезадаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту. Це свідчить про те, що процес психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців має певні гендерні особливості, які необхідно враховувати під час організації психологічної підтримки та реабілітаційних програм для ветеранів.

Таким чином, результати проведеного аналізу підтверджують, що успішність соціально-психологічної адаптації після демобілізації залежить від комплексу особистісних та соціальних чинників, серед яких важливу роль відіграють рівень самоприйняття, емоційна стабільність, внутрішній контроль та здатність до гнучкого реагування на зміни соціального середовища. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого дослідження психологічних механізмів адаптації демобілізованих військовослужбовців та розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на полегшення їхньої інтеграції у цивільне життя.

3.2. Дослідження рівня адаптивності та психоемоційного стану військовослужбовців

Аналогічно до підходу, використаного у підпункті 3.1, проаналізуємо результати дослідження рівня адаптивності військовослужбовців чоловіків і жінок зрілого віку після демобілізації. Цей показник охоплює такі важливі складові, як здатність до саморегуляції, рівень емоційного контролю та готовність особистості долати нові життєві труднощі. Узагальнені показники описової статистики за даним параметром представлені у додатку В.

Поведінкова регуляція виступає одним із ключових показників, що відображає здатність особистості контролювати власну поведінку та ефективно реагувати на стресові ситуації або життєві зміни. Загальне середнє значення цього показника у досліджуваній вибірці становить 27,06 при стандартному відхиленні 23,50. У групі чоловіків середній показник є вищим і дорівнює 30,20, тоді як у жінок він становить 23,65. Така різниця може пояснюватися специфікою проходження військової служби чоловіками, що передбачає формування навичок дисципліни, самоконтролю та чіткої поведінкової організації. Водночас значна варіативність результатів у чоловіків (стандартне відхилення – 22,66) може свідчити про наявність у частини респондентів труднощів із регуляцією поведінки в умовах зміни життєвого середовища.

У жінок середній рівень поведінкової регуляції є дещо нижчим, що може бути пов'язано з меншою орієнтацією на жорстко структуровану дисципліновану модель поведінки під час військової служби. Разом з тим стандартне відхилення у цій групі (24,17) свідчить про відносну однорідність результатів серед респонденток.

Показник комунікативного потенціалу, який характеризує здатність особистості до ефективної взаємодії з оточенням, також виявився вищим у чоловіків (16,36), ніж у жінок (12,65). Така тенденція може бути пов'язана з тим, що під час проходження військової служби чоловіки частіше виконують функції керівництва або беруть участь у прийнятті важливих рішень у межах військових підрозділів, що потребує розвинених комунікативних умінь. Натомість нижчий показник у жінок може пояснюватися меншою залученістю до ситуацій

міжособистісного суперництва чи управлінських рішень у військовому середовищі.

Стандартне відхилення за показником комунікативного потенціалу у чоловіків становить 7,19, що дещо перевищує аналогічний показник у жінок (7,11). Це свідчить про більшу різноманітність проявів комунікативних здібностей серед чоловіків у досліджуваній вибірці.

Показник моральної нормативності, який відображає здатність особистості дотримуватися етичних норм та прийнятих соціальних правил, також демонструє помітні відмінності між досліджуваними групами. У чоловіків середнє значення цього показника становить 15,04, що є вищим порівняно з жінками, у яких він дорівнює 10,25. Подібна різниця може пояснюватися особливостями функціонування військових структур, де на чоловіків традиційно покладається значний рівень відповідальності та очікування суворого дотримання встановлених норм і дисципліни.

Натомість у жінок нижчий рівень моральної нормативності може свідчити про більшу схильність до гнучкого підходу під час вирішення моральних дилем, що пов'язано з орієнтацією на адаптивність та пошук альтернативних способів реагування у складних ситуаціях.

Щодо показника військово-професійної спрямованості, то він є значно вищим у жінок (9,02), ніж у чоловіків (4,10). Це може свідчити про те, що жінки, які проходили військову службу, частіше демонструють зацікавленість у професійній реалізації у військовій сфері та зберігають мотивацію до виконання відповідних професійних обов'язків. У чоловіків, навпаки, після демобілізації може спостерігатися зниження інтересу до подальшої діяльності у військовому середовищі, що пояснюється прагненням змінити сферу діяльності та інтегруватися у цивільне життя.

Показники схильності до девіантної поведінки також мають відмінності: у чоловіків середнє значення становить 15,86, тоді як у жінок - 11,28. Це може свідчити про те, що чоловіки частіше стикаються з труднощами соціальної адаптації після завершення військової служби, що інколи проявляється у ризикованих моделях поведінки або порушенні соціальних норм. У жінок нижчий

рівень цього показника може свідчити про вищий ступінь соціальної інтеграції та більш стабільне пристосування до цивільного середовища.

Схильність до суїцидальної поведінки також виявилася нижчою серед жінок (4,96) порівняно з чоловіками (6,36). Одним із можливих пояснень цього є те, що жінки частіше звертаються по психологічну допомогу та більш відкрито виражають власні емоції. Чоловіки ж нерідко схильні стримувати емоційні переживання або уникати звернення за підтримкою, що може негативно впливати на їхній психологічний стан.

Показник достовірності відповідей у жінок становить 5,25, що є дещо вищим, ніж у чоловіків (4,54). Це може свідчити про більшу узгодженість відповідей та прагнення жінок до більш об'єктивної самооцінки. Нижчий показник у чоловіків може бути пов'язаний із певними труднощами рефлексії або небажанням відкрито визнавати наявність особистісних проблем чи переживань.

Згідно з даними, представленими у Додатку В, результати проведеного дослідження свідчать про наявність помітних гендерних відмінностей у показниках адаптивності демобілізованих військовослужбовців. Встановлено, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у сфері поведінкової регуляції, моральної орієнтації та мають вищу схильність до проявів девіантної поведінки. Це може свідчити про більшу складність процесу їхньої адаптації до умов цивільного життя та, відповідно, про потребу у додатковій психологічній підтримці й соціальній допомозі для цієї категорії ветеранів.

Водночас жінки демонструють більш сприятливі показники за такими параметрами, як військово-професійна спрямованість та емоційна стабільність. Подібні результати можуть вказувати на їхню більшу психологічну гнучкість і здатність ефективніше пристосовуватися до змін життєвих умов, що сприяє більш успішній інтеграції у цивільне соціальне середовище після завершення військової служби.

З метою з'ясування того, чи є статистично значущі відмінності у рівні адаптивності між досліджуваними групами залежно від статі, було проведено порівняльний аналіз результатів. Для цього було зіставлено показники адаптивності у групах чоловіків і жінок зрілого віку, які пройшли демобілізацію.

Узагальнені результати такого порівняння представлені у Додатку Г, де відображено особливості рівня адаптивності військовослужбовців обох статей після завершення військової служби.

Як засвідчують дані, подані у Додатку Г, між чоловіками та жінками встановлено статистично значущі відмінності за рядом досліджуваних показників, зокрема за такими параметрами, як поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність, військово-професійна спрямованість, схильність до девіантної поведінки, суїцидальні тенденції та показник достовірності відповідей. Наявність статистично значущих розбіжностей підтверджується результатами застосування критерію Манна–Уїтні ($p < 0,05$), що свідчить про реальність та надійність виявлених відмінностей між досліджуваними групами. У зв'язку з цим доцільно більш детально розглянути кожен із зазначених показників.

Так, показник поведінкової регуляції, який характеризує здатність особистості контролювати власну поведінку та ефективно керувати нею в різних життєвих ситуаціях, виявився статистично значуще вищим у чоловіків (середній ранг – 54,51; $p = 0,027$) порівняно з жінками (середній ранг – 41,97). Це може свідчити про те, що після демобілізації чоловіки демонструють більш виражену структурованість поведінки, що, ймовірно, зумовлено впливом військової дисципліни та тривалим перебуванням у чітко регламентованому середовищі.

Аналогічна тенденція простежується і щодо комунікативного потенціалу: його рівень також є статистично вищим у чоловіків (середній ранг – 54,77; $p = 0,021$), ніж у жінок (середній ранг – 41,68). Це може свідчити про більш активну соціальну взаємодію чоловіків у процесі адаптації до цивільного життя. Разом з тим подібний результат може бути пов'язаний із прагненням до лідерства та контролю, що нерідко формується в умовах військової служби.

За шкалою моральної нормативності спостерігається суттєва різниця між досліджуваними групами: у жінок показники є значно нижчими (середній ранг – 36,37; $p < 0,001$), ніж у чоловіків (середній ранг – 59,66). Це може свідчити про те, що чоловіки більшою мірою орієнтовані на дотримання встановлених моральних норм та принципів, що відіграє важливу роль у формуванні їхньої ідентичності

після завершення військової служби. Натомість жінки можуть демонструвати більшу гнучкість у прийнятті рішень і пристосуванні до нових життєвих умов.

Водночас за показником військово-професійної спрямованості спостерігається протилежна тенденція: жінки мають значно вищі значення (середній ранг – 59,02; $p < 0,001$) порівняно з чоловіками (середній ранг – 38,82). Це може свідчити про те, що жінки, які проходили військову службу, зберігають більш виражену професійну орієнтацію на військову діяльність навіть після демобілізації, тоді як чоловіки частіше виявляють прагнення змінити сферу діяльності та переорієнтуватися на інші напрямки професійної реалізації.

Схильність до девіантної поведінки статистично значуще вища у чоловіків (середній ранг = 57,16; $p = 0,001$) порівняно з жінками (середній ранг = 39,09). Отримані дані можуть свідчити про більш виражені труднощі соціальної адаптації у чоловіків після демобілізації, що нерідко проявляється у формі ризикованих або соціально небажаних форм поведінки як способу подолання стресових станів.

Аналогічна тенденція спостерігається і за показником схильності до суїцидальної поведінки: у чоловіків зафіксовано вищі значення (середній ранг = 56,11; $p = 0,005$), ніж у жінок (середній ранг = 40,23). Це може вказувати на підвищений рівень емоційного виснаження, внутрішньої напруги та переживання безвиході у частини чоловіків, що потребує своєчасного виявлення ризиків і посилення психокорекційної та кризової допомоги.

Щодо показника достовірності відповідей, у жінок він є дещо вищим (середній ранг = 54,12) порівняно з чоловіками (середній ранг = 43,33), однак отримана різниця не досягає статистично значущого рівня ($p = 0,057$). Це може опосередковано свідчити про більшу щирість та відкритість жінок у процесі самооцінювання власного психоемоційного стану.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу показників адаптивності демобілізованих військовослужбовців зрілого віку, слід відзначити наявність чітко виражених гендерних відмінностей. Чоловіки характеризуються більш розвиненою поведінковою регуляцією та комунікативним потенціалом, однак одночасно демонструють вищий рівень ризикованої та суїцидальної поведінки, що може бути індикатором складнішого перебігу адаптаційного процесу. Жінки, у свою чергу,

виявляють більш сприятливі показники професійної спрямованості та загальної соціально-психологічної стабільності, що загалом може розглядатися як чинник більш ефективної інтеграції в умови цивільного життя після демобілізації.

Дослідження рівня адаптивності та психоемоційного стану демобілізованих військовослужбовців дозволило виявити низку суттєвих закономірностей, які характеризують особливості їхнього пристосування до умов цивільного життя та емоційного функціонування після завершення військової служби.

Отримані дані свідчать, що процес психологічної адаптації військовослужбовців має неоднорідний характер і значною мірою залежить від індивідуальних психологічних ресурсів, рівня емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, а також сформованих у процесі служби поведінкових моделей. Виявлено, що загальний рівень адаптивності у вибірці коливається від середнього до помірно високого, однак при цьому спостерігаються суттєві гендерні та індивідуальні відмінності.

Аналіз психоемоційного стану респондентів показав, що значна частина військовослужбовців після демобілізації стикається з підвищеним рівнем внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та труднощами у відновленні психологічної рівноваги. Особливо це стосується групи чоловіків, у яких частіше фіксуються прояви емоційного виснаження, підвищеної тривожності та менш вираженого емоційного комфорту. Такі особливості можуть бути пов'язані з жорсткішими умовами соціалізації у військовому середовищі, а також зі специфікою гендерних ролей, які обмежують відкрите вираження емоцій та звернення по психологічну допомогу.

Водночас жінки-ветерани демонструють відносно вищі показники емоційної стабільності та кращий рівень суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про більш ефективні механізми подолання стресу та вищу схильність до використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Це дозволяє припустити, що наявність розвинених соціальних зв'язків і готовність до емоційної взаємодії позитивно впливають на їхній психоемоційний стан у постслужбовий період.

Отримані результати також вказують на те, що недостатній рівень адаптивності та порушення психоемоційного балансу можуть виступати

предикторами ризикованих форм поведінки, зниження мотивації до соціальної інтеграції та ускладнення процесу професійної самореалізації. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність своєчасного виявлення осіб із підвищеним рівнем психологічного ризику та впровадження цільових програм психологічної підтримки.

Таким чином, результати підтверджують, що адаптація військовослужбовців після демобілізації є складним багаторівневим процесом, у якому тісно взаємодіють індивідуально-психологічні, соціальні та гендерні чинники. Ефективність цього процесу значною мірою визначається рівнем емоційної стабільності, сформованістю навичок саморегуляції та доступністю соціальної підтримки, що необхідно враховувати при розробці програм психологічної реабілітації та супроводу ветеранів.

3.3. Особливості задоволеності життям демобілізованих військовослужбовців

З метою комплексного аналізу отриманих результатів доцільно розглянути показники рівня задоволеності життям у військовослужбовців чоловічої та жіночої статі зрілого віку після демобілізації. Основні статистичні характеристики за цим параметром представлені у рис 3.1.

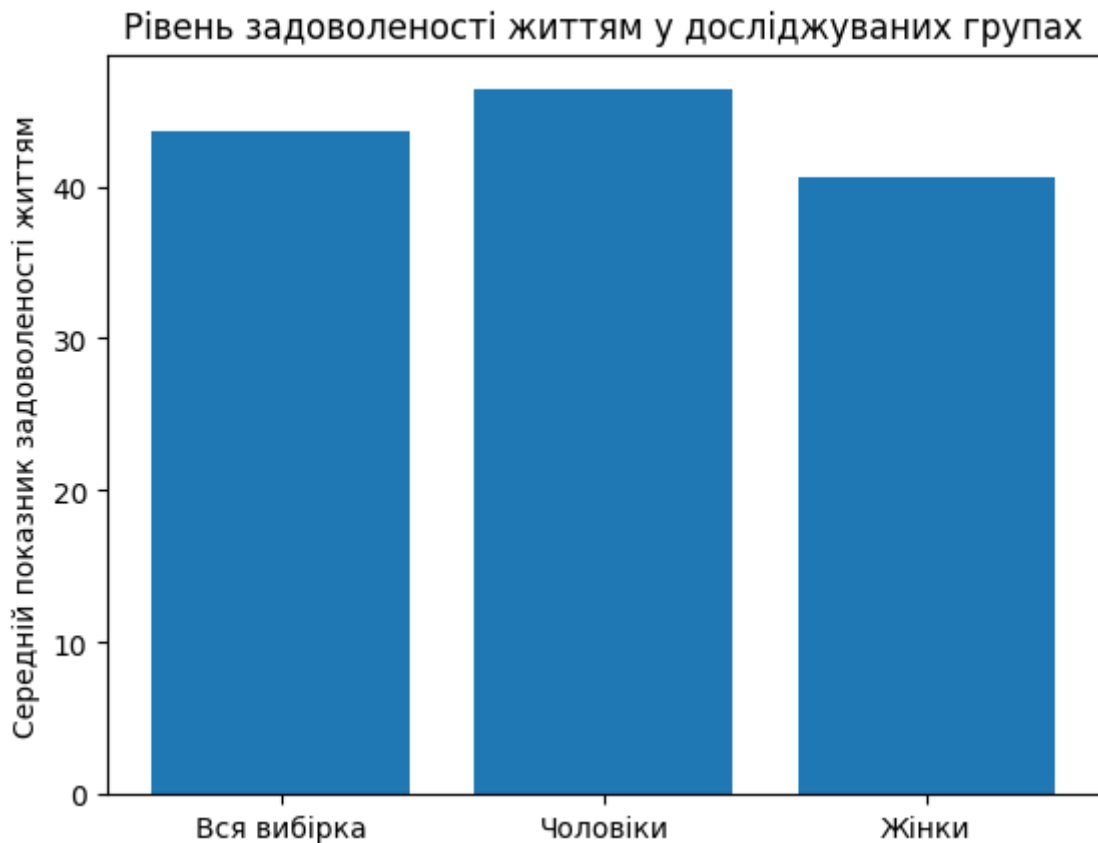


Рис. 3.1 Рівень задоволеності життям у досліджуваних групах

Як ми бачемо з таблиці 3.1, рівень задоволеності життям у військовослужбовців чоловіків та жінок після демобілізації варіюється в межах середніх значень, хоча деякі гендерні розбіжності все ж можна помітити. Середнє значення для чоловіків становить $46,38 \pm 15,88$, що перевищує середній показник задоволеності життям у жінок ($40,59 \pm 21,62$). Уся вибірка має середнє значення $43,60 \pm 18,97$, що свідчить про загальний середній рівень задоволеності життям.

Чоловіки демонструють вищий рівень задоволеності життям порівняно з жінками. Це може бути обумовлено тим, що військова служба для чоловіків часто асоціюється з професійним самоствердженням, відчуттям виконаного обов'язку та чітко визначеною роллю в суспільстві. Після демобілізації ці чинники можуть позитивно впливати на їхню загальну оцінку життя.

Жінки мають дещо нижчий рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано з психологічними та соціальними викликами, які виникають після повернення до цивільного життя. Зокрема, рольова багатозадачність, необхідність

поєднувати сімейні обов'язки з професійною діяльністю та пошук нових соціальних орієнтирів можуть ускладнювати процес адаптації.

Отримані результати вказують на помірний рівень задоволеності життям серед усіх респондентів. Вищий рівень задоволеності серед чоловіків, ймовірно, пов'язаний із більшою стійкістю до соціальних змін та можливістю покладання на чітко структуровану систему цінностей, сформовану під час служби. У той же час, жінки можуть відчувати складнощі з реінтеграцією в соціальне середовище через емоційну та психологічну перевантаженість.

Результати дослідження підтверджують наявність певних гендерних розбіжностей у рівні задоволеності життям серед військовослужбовців зрілого віку після демобілізації. Для жінок характерний нижчий рівень задоволеності життям, що може бути наслідком їхнього емоційного сприйняття труднощів соціальної адаптації. Чоловіки, навпаки, демонструють вищий рівень, що свідчить про краще суб'єктивне оцінювання їхнього життєвого стану. Отримані дані мають значення для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на гендерні особливості.

То ж, з метою відстеження того, чи є різниця у рівні задоволеності життям досліджуваних, в залежності від статі, нами було проведено порівняльний аналіз досліджуваних груп із використанням критерію Манна-Уїтні. Зокрема, у рис. 3.2 наведено показники порівняння задоволеності життям досліджуваних груп.

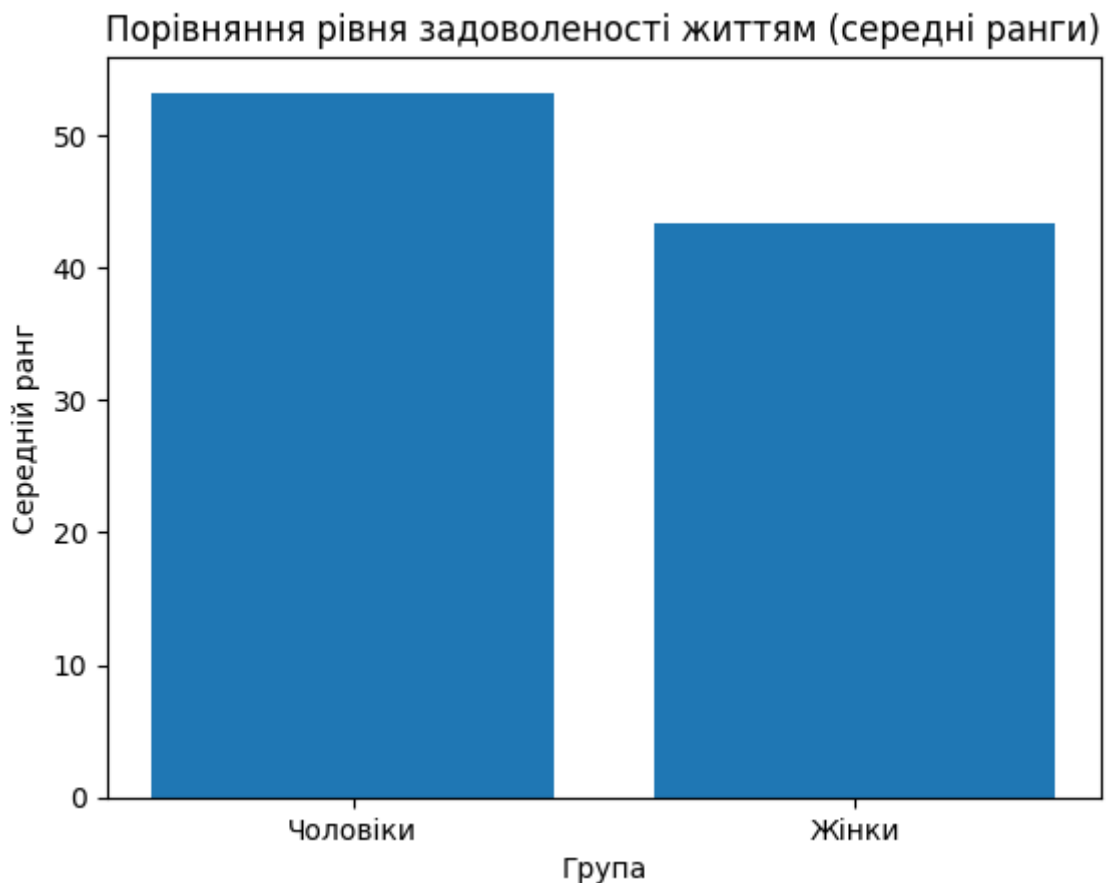


Рис. 3.2 Порівняння рівня задоволеності життям (середні ранги)

Як випливає з даних таблиці 3.5, середній ранг за показником «Задоволеність життям» є вищим у чоловіків (53,22) у порівнянні з жінками (43,37). Це може свідчити про більш позитивне суб'єктивне оцінювання власного життєвого стану чоловіками після демобілізації.

Значення критерію Манна–Уїтні становить $U = 914,000$, а показник Z дорівнює $-1,731$. Водночас рівень статистичної значущості ($p = 0,083$) перевищує критичне значення $0,05$, що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем задоволеності життям. Таким чином, виявлена різниця має характер тенденції, а не стійкої закономірності.

Більш детальний аналіз результатів, представлених у таблиці 3.6, дозволяє відзначити, що вищі показники середнього рангу у чоловіків можуть бути пов'язані з особливостями їхнього переживання завершення військової служби та переходу до цивільного життя. Для багатьох чоловіків демобілізація асоціюється з відчуттям завершення важливого життєвого етапу, виконанням професійного та

громадянського обов'язку, а також можливістю переорієнтації на сімейну або професійну сферу.

Натомість нижчі показники у жінок можуть пояснюватися більш складним процесом адаптації до цивільного середовища, поєднанням професійних і сімейних ролей, а також підвищеним емоційним навантаженням у період реінтеграції. Це може ускладнювати формування стабільного відчуття життєвого задоволення.

Отже, попри відсутність статистично значущих гендерних відмінностей, простежується певна тенденція до вищого рівня задоволеності життям у чоловіків. Це може вказувати на доцільність диференційованого підходу в організації психологічного супроводу демобілізованих, особливо щодо жінок, з акцентом на підтримку процесу адаптації та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна констатувати, що виявлені результати не підтверджують наявності статистично значущих гендерних відмінностей у задоволеності життям, однак фіксують певні відмінні тенденції, зумовлені специфікою соціально-психологічної адаптації після завершення військової служби. Це підкреслює важливість подальшого дослідження індивідуальних чинників, що впливають на якість життя демобілізованих осіб, та розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки.

У ході аналізу особливостей задоволеності життям демобілізованих військовослужбовців встановлено, що цей показник є багатокомпонентною психологічною характеристикою, яка відображає інтегральну оцінку особою власного життєвого функціонування після завершення військової служби. Йдеться не лише про емоційне сприйняття теперішнього стану, але й про когнітивну оцінку досягнень, соціального статусу, міжособистісних відносин та перспектив майбутнього. З позиції проведеного емпіричного дослідження простежується, що рівень задоволеності життям у демобілізованих осіб має варіативний характер і залежить від комплексу соціально-психологічних чинників. Зокрема, істотний вплив мають успішність соціальної адаптації після повернення до цивільного життя, наявність стабільного джерела доходу, рівень сімейної підтримки, а також можливість реалізації професійного потенціалу. У той же час на зниження загального рівня задоволеності життям впливають прояви постстресових станів,

труднощі реінтеграції у мирне середовище, а також відчуття втрати соціальної значущості, що нерідко виникає після завершення військової служби. Варто наголосити, що відповідно до загальних підходів сучасної психологічної науки, задоволеність життям розглядається як індикатор психологічного благополуччя особистості, який тісно пов'язаний із рівнем адаптованості до нових життєвих умов. У випадку демобілізованих військовослужбовців цей показник набуває особливого значення, оскільки перехід від військового до цивільного способу життя є кризовим етапом, що супроводжується зміною соціальних ролей, ціннісних орієнтацій та поведінкових стратегій. Окремо слід відзначити, що на рівень задоволеності життям впливають також індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема рівень стресостійкості, локус контролю, самооцінка та здатність до конструктивного подолання труднощів. Особи з більш розвиненими адаптаційними ресурсами демонструють вищий рівень життєвої задоволеності, тоді як респонденти з вираженими проявами тривожності та емоційної нестабільності частіше характеризуються зниженими показниками.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що задоволеність життям демобілізованих військовослужбовців є динамічним і соціально зумовленим показником, який формується під впливом як зовнішніх (соціально-економічних, сімейних, професійних), так і внутрішніх (психологічних, особистісних) чинників. Це обумовлює необхідність подальшого вдосконалення системи психологічного супроводу осіб, які повернулися до цивільного життя, з метою підвищення їхнього рівня адаптації та загального психологічного благополуччя.

Висновок до розділу 3

У межах проведеного емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано психологічні особливості адаптації військовослужбовців після завершення військової служби. Узагальнення результатів, отриманих у трьох підрозділах, дозволяє сформулювати цілісне уявлення про специфіку адаптаційного процесу, його структурні компоненти та чинники, що впливають на успішність реінтеграції осіб у цивільне життя.

У результаті аналізу показників психологічної адаптації встановлено, що процес повернення до цивільного середовища характеризується неоднорідністю та залежить від сукупності психологічних і особистісних чинників. Частина респондентів демонструє відносно високий рівень адаптованості, що проявляється у стабільності емоційного стану, конструктивному ставленні до змін та здатності до відновлення соціальних зв'язків. Водночас у значної частини вибірки виявлено ознаки ускладненої адаптації, що може бути пов'язано з наслідками тривалого перебування в умовах стресу та необхідністю зміни життєвих ролей.

Дослідження рівня адаптивності та психоемоційного стану засвідчило наявність варіативності у показниках емоційного благополуччя, стресостійкості та загальної психологічної стабільності. Отримані результати вказують на те, що для частини демобілізованих характерні прояви емоційної напруги, підвищеної тривожності та зниженого адаптаційного потенціалу, тоді як інша частина вибірки демонструє відносно сприятливий психоемоційний стан і ефективні стратегії подолання труднощів. Аналіз особливостей задоволеності життям показав, що цей показник є важливим індикатором загального психологічного благополуччя та інтегральної оцінки власного життя після демобілізації. Виявлено певні тенденції у його варіативності залежно від соціально-демографічних характеристик та особливостей адаптації, однак загалом результати свідчать про відсутність різко виражених стабільних відмінностей, що вказує на складну багатофакторну природу даного феномену. Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що процес адаптації військовослужбовців після демобілізації є складним, багаторівневим і динамічним явищем, у якому тісно взаємодіють емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Його успішність значною мірою залежить від рівня психологічних ресурсів особистості, якості соціальної підтримки та здатності до переосмислення життєвого досвіду.

Отримані дані підтверджують необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців, спрямованих на підвищення їх адаптаційного потенціалу, стабілізацію психоемоційного стану та покращення загального рівня життєвого благополуччя.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації, що дозволило теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити особливості цього процесу в контексті переходу від військового до цивільного життя.

1. Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації. Встановлено, що у науковій літературі дане явище розглядається як складний багаторівневий процес пристосування особистості до нових соціальних умов, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Виокремлено провідні підходи до його розуміння, зокрема адаптаційний, стресовий та особистісно-ресурсний, які підкреслюють роль як зовнішніх умов, так і внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

2. Визначено психологічні особливості адаптації військовослужбовців у післяслужбовий період та охарактеризувати основні труднощі їх повернення до цивільного життя. З'ясовано, що найбільш типовими труднощами є порушення соціальних зв'язків, зміна професійної ідентичності, труднощі емоційної саморегуляції, а також прояви постстресових станів, що ускладнюють процес реінтеграції.

3. Проаналізовано наукові дослідження щодо гендерних особливостей психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації. Встановлено, що результати різних досліджень є неоднозначними, однак загалом простежується тенденція до відмінностей у способах переживання адаптаційного періоду чоловіками та жінками, що зумовлено соціальними ролями, рівнем психологічного навантаження та специфікою життєвих стратегій.

4. Сформульовано чітку мету емпіричного дослідження, яка полягала у вивченні психологічних особливостей адаптації військовослужбовців після демобілізації. Відповідно до неї визначено систему завдань, що охоплюють аналіз рівня адаптації, психоемоційного стану та задоволеності життям, що забезпечило логічну структуру дослідження.

5. Вибірку склали демобілізовані військовослужбовці, які мають різний соціально-демографічний досвід, що дозволило забезпечити відносну репрезентативність отриманих даних. Опис вибірки дав можливість врахувати вікові, статеві та соціальні особливості респондентів при інтерпретації результатів.

6. Підібрані психодіагностичні методики та методи статистичної обробки даних є валідними та надійними для дослідження адаптаційних процесів. Послідовність проведення дослідження забезпечила коректність отриманих результатів і можливість їх подальшого аналізу.

7. Виявлено, що рівень психологічної адаптації у військовослужбовців після демобілізації є неоднорідним. Частина респондентів демонструє задовільну адаптованість, тоді як інша частина має ознаки ускладненого адаптаційного процесу, що вказує на потребу у психологічному супроводі.

8. Встановлено варіативність рівня адаптивності та психоемоційного стану. У частини вибірки спостерігається достатній рівень емоційної стабільності та стресостійкості, тоді як інша частина респондентів характеризується підвищеною тривожністю та зниженими адаптаційними ресурсами.

9. З'ясовано, що рівень задоволеності життям є важливим інтегральним показником психологічного благополуччя. Отримані результати свідчать, що цей показник є важливим індикатором психологічного благополуччя та загального стану адаптації, при цьому простежуються певні тенденції, зумовлені соціальними та особистісними чинниками, однак без статистично значущих кардинальних відмінностей.

10. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є складним і багатокомпонентним процесом, який залежить від поєднання соціальних умов, індивідуально-психологічних особливостей та рівня доступної соціально-психологічної підтримки. Отримані дані підкреслюють необхідність впровадження цілеспрямованих програм психологічного супроводу, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу, стабілізацію емоційного стану та покращення якості життя демобілізованих військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В.І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 4. С. 7-17.
2. Антонович М., Аралова О., Барінов С. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 6-15.
3. Артеменко, А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
4. Балабушка Є.В, Зик Г.С. Психологічні особливості управлінських навичок офіцерів у бойовій обстановці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. т. 72, вип. 2. С. 5-11.
5. Берлінська, М. Невидимий батальйон: Виклики жінок-військовослужбовців у зоні АТО., 2015. Київ: Центр гендерних досліджень, 2015. URL: <https://invisiblebattalion.org/>
6. Бурцева А., Нематіан Золбін Д. В Україні 1 мільйон 300 тис. ветеранів: як їх підтримують. Суспільне. Новини. 25.07.2024. URL: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ihpidtrimuut/>
7. Вайс К., Рен Л. Гендерні відмінності у психічних діагнозах серед ветеранів Іраку та Афганістану, які користуються послугами охорони здоров'я для ветеранів. *Американський журнал громадського здоров'я*. 2010. Т. 100, №12. С. 2450–2456.
8. Василенко С.В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнар. наук. конф.* 2019. С. 40–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3

9. Ветерани в Україні: що далі? Аналітичний звіт про реінтеграцію військовослужбовців. Київ: International Alert, 2019.
10. Ветеранів в Україні стає більше: як зміниться їх кількість після завершення війни. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/veteraniv-ukrayini-stae-bilshe-k-zminitsya-1764664391.html>
11. Вплив мілітарної ідентичності на соціальну адаптацію українських ветеранів. К.: Інститут соціології НАН України. 2021. URL: <https://ukr-socium.org.ua>.
12. Джакомуцці С., Кловз Д., Барінова Н., Рабе М., Тітов І., Кохан М., Жигало Н., Сєдих К., Кочарян О., Керчур Р., Гарбер К., Стікс Р., Ертл М. Поствоєнна Україна: психологічні та психотерапевтичні перспективи. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 21-27.
13. Журавльова Л.П., Кротюк К.М. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 10. С. 26-36.
14. Іванова О.А. Сильові особливості механізмів регуляції поведінки жінок-військовослужбовців. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 83-90.
15. Каплан Ю, Двігун А. Адаптація ветеранів війни до мирного життя: помічник ветерана. Національний інститут стратегічних досліджень. 06.11.2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/adaptatsiya-veteraniv-viynny-do-myrnoho-zhyttya-pomichnyk-veterana> (дата звернення: 25.04.2025).
16. Кінг Д.В., Кінг Л.А., Фой Д.В., Кін Т.М., Фейрбенк Дж.А. Посттравматичний стресовий розлад у національній вибірці ветеранів В'єтнаму: фактори ризику, стресори зони бойових дій та змінні відновлення-резилієнтності. *Журнал аномальної психології*. 1998. Т. 107. № 1. С. 164–170.
17. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/010_Klymenko_Chepurko_-_Problemy_veteraniv.php. (дата звернення: 25.04.2025).
18. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі

- відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
19. Костюк Б. «Тільки живи»: як врятувати ветерана від суїциду. Радіо Свобода. 2019, 4 лип. 2019. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/30036757.html>. (дата звернення: 25.04.2025).
 20. Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2019. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.
 21. Крейдун Н.П., Харченко А.О., Наливайко О.О., Севост'янов П.О., Зотова Л.М, Невоєнна О.А, Яворовська Л.М., Лук'янова В.В. Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2022. № 72. С. 52-58.
 22. Куркова К.М., Луценко-Миськів Л.І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. №1. С. 309-316. URL: http://pdu-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2024/45.pdf (дата звернення: 25.04.2025)
 23. Лазарус Р. Психологічний стрес і процес копіngu / переклад з англ. Нью-Йорк: Springer, 1991. 282 с.
 24. Магазова А. Самогубства серед військових у зоні АТО та ветеранів – наскільки масштабною є проблема та чи вдається її вирішувати? DW шукала відповіді на ці питання. Медіакомпанія DW. 2018, 27 квіт. URL: <https://p.dw.com/p/2wise> . (дата звернення: 25.04.2025).
 25. Магуен С., Рен Л., Гендерні відмінності в симптомах посттравматичного стресового розладу серед ветеранів Іраку та Афганістану: Роль типу травми та бойового досвіду. *Журнал психіатричних досліджень*. 2010. № 44(5). С. 311–317. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.08.013>
 26. Макота Т.В. Емоційне вигорання як наслідок емоційної нестійкості особового складу підрозділів спеціального призначення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 216-220.
 27. Мась Н.М. Показники морально-психологічного стану особового складу

- військових підрозділів. *Системи обробки інформації*. 2017. Вип. 3. С. 143-145.
- 28.Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис канд. психол. наук. Київ, 2019.
- 29.Мері Роуч., Вояки. Цікава наука про людей на війні : Видавництво Фабула, 2018. 304 с
- 30.Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 04–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication/376340007>.
- 31.Невоєнна О.А., Ярош Н.С. Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 37-42.
- 32.Нікітенко Г.О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 217-231.
- 33.Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд - Філософія - Релігія*. 2014. Вип. 7. С. 51-61.
- 34.Олефір В.О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38
- 35.Пашковський С.М. Особливості змін психофізіологічних якостей у військових льотчиків. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2017. № 2. С. 12-21.
- 36.Підчасов Є.В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*, 2012. № 2. С. 41-52.
- 37.Погрібна А.О. До питання про емоційне вигорання в професіях суб'єкт-

- суб'єктного типу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(1). С. 76-80.
- 38.Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 104-108.
- 39.Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей та внесення зміни до Класифікатора соціальних послуг. Наказ Міністерства соціальної політики України №175-Н від 11.04.2024 р. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0828-24#Text> (дата звернення: 25.04.2025). 7
- 40.Психологічна підготовка : Довідковий матеріал командирам підрозділів (військовослужбовцям). Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2019. 30 с.
- 41.Реінтеграція ветеранів в Україні: Результати національного опитування. Київ: МОМ.
- 42.Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості. 1997. 447 с.
- 43.Семененко О., Дейнега О., Воронченко І., Борисюк С., Митченко С., Таран О. Щодо трансформації форм та способів воєнних дій в умовах ведення гібридних війн. *Journal of Scientific Papers "Social development and Security"*. 2021. Т. 11 (2). С. 256-271.
- 44.Сичова В.В., Вакуленко С.М. Концептуальні підходи до реінтеграції ветеранів російсько-української війни та їхніх сімей. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2024. Випуск 102.с.131- 143. URL: <http://www.soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/102/14.pdf>. (дата звернення: 25.04.2025).
- 45.Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 1. С. 184–187.
- 46.Тедеші Р.Г., Калхун Л.Г. Інвентар посттравматичного зростання: вимірювання позитивної спадщини травми. *Журнал травматичного стресу*.

1996. Т. 9, № 3. С. 455–471.
47. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. 11(15). С. 526–534.
 48. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 49. Титаренко Т.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Київ. 2017. 78 с.
 50. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій у зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч.2. С. 136–145. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6567/1/Turetska.pdf>
 51. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, Вип. 6. С. 182-189.
 52. Харченко А.О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2018. Вип. 58. С. 67-79.
 53. Чиханцова О.А. Життестійкість та її зв'язок з цінностями особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / ред.: С.Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва. № 42. 2018. С. 211–232. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13
 54. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життестійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 6. С. 267–273. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf>
 55. Шестопалова Л.Ф., Кожевнікова В.А., Бородавко О.О., Особливості психологічної адаптації цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони бойових дій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях*

життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 426-427.

- 56.Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. № 1 (6). С. 476-486.
- 57.Antonovych M.O. Features of Narcissistic Regulation of Drug Abuse Personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2021. № 14. С. 81-85.
- 58.Festinger L.A. Theory of Cognitive Dissonance. Stanford: Stanford University Press, 1957. 291 с.
- 59.Murphy, D., & Turgoose, D. Mental health challenges among UK veterans: The prevalence of PTSD and adaptation to civilian life. *Journal of Military Psychology*. 2019. 31(2), 115–128. URL: <https://doi.org>]
- 60.U.S. Department of Veterans Affairs. (2020). 2020 National Veteran Suicide Prevention Annual Report. *VA Office of Mental Health and Suicide Prevention.*: URL: <https://www.mentalhealth.va.gov>]

