

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

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за темою: Стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації
військовослужбовців ЗСУ

Студентки Колісниченко Наталії Валеріївни
курсу IV
групи ТУкв-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник к.псих.н, доцент
Срібна О.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХНЬОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ	9
1.1. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців ЗСУ: сутність, фактори та особливості.....	9
1.2. Стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ	29
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ.....	36
2.1. Психодіагностичний інструментарій та характеристика вибірки емпіричного дослідження.....	36
2.2. Результати та інтерпретація емпіричного дослідження взаємозв'язку стилю життя й соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ.....	39
2.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ задля підвищення їхньої соціально-психологічної адаптованості.....	63
Висновки до розділу 2.....	67
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74
ДОДАТКИ.....	88

Вступ

Актуальність дослідження. Суспільно-політичні процеси, що розгортаються в Україні з 2014 року та набули якісно нового виміру після лютого 2022 року, зумовили суттєве погіршення умов життєдіяльності значної частини населення, що, у свою чергу, сприяло формуванню кризового соціального середовища. Перебування в таких умовах неминуче позначається на психоемоційному стані кожної особи. Населення країни зазнає впливу комплексу економічних, політичних та інформаційних факторів, а також чинників, безпосередньо пов'язаних із воєнними подіями, що здатні провокувати розвиток стресових і посттравматичних психічних порушень різного ступеня інтенсивності.

В умовах воєнного протистояння особливої уваги потребує та частина громадян, яка безпосередньо залучена до захисту державної незалежності та суверенітету. Надзвичайно важливим є збереження функціональної спроможності та професійної ефективності як у період виконання бойових завдань, так і після завершення воєнних дій, а також забезпечення успішного входження до нових життєвих реалій. Практика свідчить, що військовослужбовці Збройних Сил України, демонструючи високі результати в умовах бойової діяльності, нерідко стикаються з труднощами повернення до мирного способу життя після перебування в зоні бойових дій. У зв'язку з цим проблема соціально-психологічного пристосування військовослужбовців ЗСУ на сучасному етапі набуває особливої наукової та практичної значущості. Актуальність означеного напрямку підтверджується підвищеною увагою до нього на державному та інституційному рівнях, що відображено у відповідних нормативних документах і науково-практичних розробках [55; 56; 58 та ін.].

Значущість відповідного поняття адаптації для психології особистості обґрунтовував Д. Бродбент, наголошуючи на доцільності його інтерпретації не в обмеженому розумінні як простого пристосування до умов середовища, а в ширшому контексті — як цілісної сукупності взаємопов'язаних і різноспрямованих процесів,

спрямованих на досягнення динамічної рівноваги між суб'єктом та соціальним оточенням [7, с. 10–12].

У працях сучасних науковців феномен соціально-психологічного входження в соціальне середовище розглядається як перехід від пасивних форм реагування до формування системи результативної взаємодії особистості з оточенням. У цьому контексті він визначається як активний процес використання індивідом стратегій і способів регулювання життєвих обставин, у межах якого суб'єктами виступають як сама особистість, так і інші індивіди або соціальні групи, що взаємно узгоджують свої дії, формуючи спільний простір ефективного функціонування.

Теоретичні засади проблеми пристосування особистості та її адаптивного потенціалу висвітлені у працях низки вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Ф. Березіна, Г. Балла, А. Кокуна, О. Мороза, Л. Лепіхової, С. Посохової, А. Налчаджяна, Т. Титаренко, В. Розова, А. Фурмана. Особливості функціонування особистості в умовах соціальної трансформації та мінливості суспільних процесів стали предметом досліджень А. Донченка, Є. Головахи, В. Моргуна, Т. Титаренко, А. Лактіонова, А. Солодухової, Н. Паніної.

У наукових розвідках Н. Єрмоленко, Л. Шпак, Г. Дьяконова, Г. Ковальова, О. Мороза процес соціального пристосування інтерпретується як поетапне внутрішнє засвоєння соціальних норм, ідеалів і зразків поведінки, що трансформуються в індивідуальні установки та ціннісні орієнтації. Питання входження індивіда в малі соціальні спільноти, опанування міжособистісних стосунків, а також набуття певної позиції в системі групової взаємодії розглядалися у працях П. Горностая, І. Георгієвої, Г. Циганенко, Л. Черної.

Водночас роль групи як активного суб'єкта процесів взаємного узгодження поведінки й очікувань підкреслювала А. Хохлова, тоді як В. Васютинський акцентував увагу на спільноті як базовій структурній одиниці суспільства та значущого життєвого простору особистості. Проблематика подолання складних життєвих обставин і входження в нову реальність, що супроводжується конструктивними змінами на рівні індивіда, групи та соціуму, висвітлена в

дослідженнях О. Нестерової, Р. Тедескі, Л. Калхуна, С. Джозефа, П. Лінлі, К. Петерсона, Н. Парка, Н. Поул та М. Селігмана.

Разом із тим, попри значний обсяг соціологічних, психофізіологічних і загальнопсихологічних напрацювань, проблематика соціально-психологічного виміру пристосування особистості й соціальних спільнот до умов та наслідків збройного протистояння, а також питання розроблення ефективних психологічних стратегій подолання цих викликів, залишаються недостатньо вивченими.

На наш погляд, характер повсякденної життєдіяльності виступає одним із ключових чинників успішного соціально-психологічного входження військовослужбовців Збройних Сил України в різні соціальні контексти. Розроблення результативних програм психологічного супроводу та підтримки цієї категорії осіб потребує ґрунтовного розуміння механізмів взаємозв'язку між особливостями їхнього стилю життя та рівнем соціально-психологічної інтегрованості. Наявність таких знань є необхідною умовою ефективної роботи з військовослужбовцями як у період дії воєнного стану, так і на етапі їх подальшого повернення до мирних умов існування.

Водночас аналіз сучасних наукових джерел засвідчує відсутність цілісних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення зазначеної проблематики. У результаті формується суперечність між нагальною потребою психологічної практики в науково обґрунтованих уявленнях про закономірності взаємодії стилю життя та соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців ЗСУ і реальними можливостями академічної психології забезпечити цю потребу завершеними теоретико-прикладними розробками. Саме наявність означеної суперечності зумовила вибір теми нашого дослідження: «Вплив стилю життя на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців ЗСУ».

Об'єкт дослідження – процеси соціально-психологічного входження та інтеграції військовослужбовців Збройних Сил України в систему соціальних взаємин.

Предмет дослідження – особливості стилю життєдіяльності як детермінанти соціально-психологічної інтегрованості військовослужбовців Збройних Сил України.

Мета дослідження – теоретично й емпірично обґрунтувати роль стилю життя у формуванні та перебігу соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців Збройних Сил України.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців Збройних Сил України;
2. на основі опрацювання наукових джерел визначити роль стилю життєдіяльності у забезпеченні соціально-психологічної інтегрованості військовослужбовців Збройних Сил України;
3. провести емпіричне вивчення взаємозв'язку особливостей стилю життя та рівня соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців Збройних Сил України;
4. за підсумками емпіричного етапу розробити практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію стилю життєдіяльності військовослужбовців Збройних Сил України з метою підвищення ефективності їхньої соціально-психологічної інтеграції.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що успішність соціально-психологічного входження військовослужбовців Збройних Сил України в соціальне середовище істотно залежить від особливостей їхнього стилю життя, який формується під впливом комплексу індивідуально-психологічних характеристик, зокрема рівня залученості до соціальної взаємодії, ступеня соціальної пов'язаності, здатності до саморегуляції поведінки, спрямованості на внутрішній досвід, інтенсивності особистісної тривожності та сформованості комунікативної компетентності. Варіативність прояву зазначених характеристик у військовослужбовців може як сприяти успішному соціально-психологічному пристосуванню, так і виступати чинником його ускладнення.

З урахуванням мети та поставлених завдань у дослідженні було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів.

Теоретичний блок методів охоплював аналіз, синтез, зіставлення, систематизацію й узагальнення наукових джерел, що стосуються проблематики

стилю життєдіяльності та соціально-психологічного входження військовослужбовців Збройних Сил України в соціальне середовище.

Емпіричний блок методів включав спостереження, інтерв'ю (бесіду), анкетне опитування та психодіагностичне тестування із використанням валідних і надійних методик, а саме: методики дослідження показників і форм агресивності (А. Басс, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького); короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR; адаптація М. Кліманської, І. Галецької); шкали вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; методики оцінювання комунікативних і організаторських здібностей КОС (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин).

Практичне значення роботи. Отримані результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можуть бути використані в освітньому процесі під час викладання психологічних дисциплін. Розроблені на їх основі рекомендації, спрямовані на вдосконалення стилю життєдіяльності військовослужбовців Збройних Сил України з метою підвищення рівня їхньої соціально-психологічної інтегрованості, мають прикладну цінність і можуть бути впроваджені в практику професійної діяльності практичних психологів, які працюють із військовослужбовцями ЗСУ.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі однієї з військових частин міста Хмельницького. У вибірку було залучено 30 респондентів віком від 25 до 45 років, представників різної статі.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та шість додатків. Бібліографічний перелік налічує 73 найменування. Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки, з яких 73 сторінки припадають на основний текст, а 14 сторінок — на список використаних джерел. У роботі подано 16 ілюстративних матеріалів (рисуноків).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХНЬОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

1.2. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців ЗСУ: сутність, фактори та особливості

Термін «адаптація» походить від латинського слова і в рамках даного дослідження використовується для позначення процесу формування та підтримки здатності окремої особистості ефективно функціонувати та виживати в умовах соціального та природного оточення. У цьому контексті процес дезадаптації розглядається як порушення здатності індивіда до гармонійного входження в середовище, що проявляється у труднощах пристосування до соціальних та природних чинників.

Термін «адаптація» може застосовуватися у різних контекстах, проте в межах цього дослідження доцільно зосередитися на чотирьох її основних формах: біологічній, фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації. Поділ на ці види носить умовний характер, оскільки вони перебувають у взаємозв'язку та суттєво впливають один на одного. Слід зауважити, що поняття біологічної та фізіологічної адаптації здебільшого досліджується у медичній сфері і може коригуватися під впливом різних терапевтичних втручань. Мета даної роботи полягає у вивченні психологічної та соціальної складових адаптації. Соціальна адаптація розглядається як процес зміни стану особистості під впливом нового соціального середовища — нових традицій, взаємодії з новими людьми, участі у нових подіях та засвоєння нових норм поведінки. У таких умовах психологічні особливості індивіда відіграють ключову роль, тому в подальшому психологічну та соціальну складові доцільно об'єднувати під єдиним поняттям соціально-психологічна адаптація [9, с. 10].

Слід також підкреслити, що, незважаючи на певну схожість процесів, існує різниця між поняттями «адаптація» та «пристосування». У цьому контексті адаптація передбачає більш глибокі трансформації особистості, що відбуваються під впливом зовнішніх чинників і значно порушують рівновагу системи, а також супроводжуються усвідомленим вибором дій. У процесі адаптації індивід орієнтується на власний попередній досвід і обирає ті форми поведінки, які в минулому дозволяли досягати успіху. Водночас відбуваються суттєві особистісні зміни під впливом макросоціального середовища, що надає адаптації більш активного та цілеспрямованого характеру порівняно з простим пристосуванням. Феномен соціально-психологічної адаптації сьогодні розглядається в науковій літературі в найрізноманітніших аспектах, і йому присвячено значну кількість досліджень та публікацій [8; 10; 18; 21; 22; 37; 39; 44; 59; та ін.].

Метою процесу інтеграції індивіда в нові умови є ефективне входження у нове соціальне середовище. У цьому контексті ключовою функцією процесу виступає засвоєння особистістю норм і цінностей нового соціуму, а також формування нових для індивіда форм соціальної взаємодії та поведінки.

Основні форми процесу пристосування можна поділити на такі типи: коли переважає активний вплив індивіда на оточення та коли домінує пасивний тип взаємодії з середовищем. На підставі цього виділяють активне та пасивне входження у соціальне середовище.

З точки зору пристосування індивіда до нових умов можна виділити такі основні форми соціально-психологічного входження у середовище:

Нормальне входження в соціальне середовище характеризується як процес, що забезпечує формування стійкої здатності індивіда ефективно функціонувати в типових проблемних ситуаціях. У цьому випадку не спостерігаються патологічні зміни чи порушення прийнятих норм поведінки. Нормальна форма інтеграції може мати захисний, незахисний або змішаний характер. У складних умовах можуть виникати комплекси адаптивних реакцій, основою яких залишаються ті самі регуляторні процеси.

Девіантне входження в соціальне середовище характеризується тим, що поведінка індивіда, спрямована на задоволення його потреб, не відповідає очікуванням оточення або інших членів соціальної групи. Іншими словами, дії та поведінка особистості відхиляються від прийнятих у даному соціальному контексті норм і стандартів.

А. А. Налчаджян визначає цей тип процесу як «неповне соціальне входження в групу» та виділяє два підвиди: неконформістський та новаторський (творчий) тип інтеграції [5, с. 20–22]. Неконформістська інтеграція – це процес, під час якого індивід вирішує групові проблемні ситуації способами, незвичними для інших членів колективу, що часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Прикладом є експеримент С. Ама, у якому респонденти діяли відповідно до власного сприйняття та не орієнтувалися на думку більшості. Новаторська або творча інтеграція характеризується тим, що її результатом є створення нових цінностей, запровадження інновацій та інші позитивні зміни. З точки зору соціуму або організації цей процес може набувати дезадаптивного характеру у випадках, коли група чи структура перешкоджають впровадженню нововведень, відкриттів або винаходів.

Патологічне входження у соціальне середовище – це процес інтеграції індивіда, що здійснюється повністю або частково за рахунок патологічних психічних механізмів та дезадаптивних форм поведінки. Наслідком такого процесу є формування патологічних комплексів особистості, які можуть входити до складу невротичних або психотичних синдромів. Прикладами цього типу інтеграції є застосування захисних механізмів, що не відповідають реальним умовам проблемної ситуації, коли індивід сприймає ситуацію, що не несе реальної загрози, як фруструючу та переживає надмірну тривогу [5, с. 23].

На сьогодні проблема інтеграції військовослужбовців у соціальне середовище залишається надзвичайно актуальною, оскільки її загострюють кілька факторів. По-перше, це підвищення темпу та рівня життя, по-друге — значне збільшення обсягу інформації, що створює потребу в дослідженні здатності людини до ефективного входження та функціонування в навколишньому соціумі.

Психологічний і фізичний стан представників цієї категорії значною мірою визначається тим, як вони сприймають соціальне оточення та наскільки здатні до гармонійного пристосування до соціальних і психологічних умов середовища.

Для оптимального входження в нові умови військовослужбовцям Збройних Сил України необхідно поєднувати сприйняття себе як індивіда з розумінням оточуючих, прагнучи до реалізації власних ресурсів, переконань щодо особистої ефективності та сенсу свого подальшого життя поза межами стабільного колективу, у якому вони перебували раніше. Проблематиці соціальної та психологічної інтеграції військовослужбовців присвячено значну кількість наукових досліджень [3; 4; 6; 12; 15; 17; 20; 25; 26; 31; 36; 40; 41; 43; 48; 49; 51 та ін.].

Для розуміння психологічних особливостей військовослужбовців Збройних Сил України доцільно звернутися до моделі базових потреб Абрагама Маслоу. В умовах кризового суспільства під час війни відбувається порушення задоволення потреб майже на всіх рівнях ієрархії. Зокрема, це стосується фізіологічних потреб (дихання, вода, їжа, сон, сексуальні потреби), а також потреб у безпеці власного життя, здоров'я, захисту рідних, майна та впевненості у майбутньому.

Під час активних бойових дій соціальні потреби (дружба, сім'я, інтимні стосунки), потреба в самоповазі та самовираженні відходять на другий план і набувають значущості лише у безпечному середовищі. Оскільки більшість військовослужбовців ЗСУ, що брали та беруть участь у бойових операціях, мають посттравматичні стресові розлади, можна прогнозувати появу проблем саме на вищих рівнях потреб. У польових умовах базові потреби часто залишаються незадоволеними, що надалі спричиняє страх і прагнення уникнути повторення травматичного досвіду.

Особливу увагу слід приділити військовослужбовцям, які пережили полон, оскільки ця категорія осіб потребує більш цілеспрямованого та індивідуального підходу в процесі психологічної підтримки та реабілітації.

Слід зазначити, що бойовий досвід, здобутий військовослужбовцями Збройних Сил України протягом років війни, призвів до встановлення більш

жорстких вимог до професійних та психофізіологічних якостей потенційних членів особового складу. Водночас тривалі активні бойові дії, що вимагають постійного поповнення особового складу, спричиняють скорочення часу на попередню оцінку соціально-психологічних характеристик кандидатів, що необхідно враховувати при подальших прогнозах.

Як показує наукова література, вивчення окремих показників не забезпечує обґрунтованої оцінки та не дозволяє якісно прогнозувати професійну ефективність військовослужбовця. Крім того, дезадаптивні реакції частіше проявляються саме у підрозділах з недостатньою підготовкою та обмеженим дослідженням особового складу, які характеризуються низьким рівнем військової дисципліни, слабкою згуртованістю та недостатньою співпрацею, і можуть поєднуватися з відвертою протиправною поведінкою.

Процес інтеграції військовослужбовців у нові умови вимагає не лише психологічної підтримки, а й реалізації відповідних організаційних та управлінських заходів, які забезпечують ефективність входження особистості в соціальне середовище поза межами військової структури. Завдання цього етапу полягає у чіткому поясненні особі змін, що відбуваються в її психофізіологічній діяльності, зокрема особливостей функціонування мозку, а також у навчанні базовим методам психотерапевтичної самодопомоги та взаємодопомоги [34, с. 161–164].

Психотравмуючі чинники бойових дій на Сході України чинять деструктивний вплив на психіку військовослужбовців, що призводить до розвитку негативних психічних станів та психічних захворювань. У цьому контексті стає актуальним створення належних умов для ефективної психологічної реабілітації та соціальної реінтеграції учасників антитерористичної операції.

Участь у війні загальноновизнано є одним із найпотужніших стресових чинників. Тому питання збереження здоров'я та працездатності осіб, які беруть участь у збройних конфліктах з активними бойовими діями, останнім часом перебуває у фокусі уваги багатьох науковців [14, с. 80–83].

Проблематика соціального та психологічного включення осіб, які брали участь у бойових діях, на сьогодні має підвищену значущість у зв'язку з тривалим проведенням антитерористичної операції на території Донецької й Луганської областей за участю Збройних Сил України та інших військових формувань. Унаслідок зазначених подій значна частина військовослужбовців зазнала загибелі, поранень або втрати працездатності. Поширеність цього явища в українському суспільстві зумовлює потребу у ґрунтовному дослідженні психологічного стану ветеранів, а також у розбудові мережі спеціалізованих установ, спрямованих на надання соціально-психологічної й медичної допомоги колишнім учасникам бойових дій, передусім особам із бойовими травмами та пораненнями, які потребують адресної підтримки з урахуванням їхніх індивідуальних потреб.

Відновлення психічного функціонування військовослужбовців, залучених до локальних воєнних конфліктів, а також розроблення результативних моделей його забезпечення нині посідають одне з ключових місць у межах сучасних психологічних досліджень [28, с. 151].

Сучасні зарубіжні та вітчизняні медичні та психологічні дослідження пропонують широкий спектр методів психотерапевтичної та психологічної підтримки ветеранів. Проте не всі ці підходи можна ефективно застосовувати у реальних умовах роботи спеціалізованих центрів медико-психологічної реабілітації, оскільки вони недостатньо досліджені та не завжди підтверджені щодо ефективності впливу на психіку учасників бойових дій.

Бойовий стрес. Основною характеристикою бойової обстановки є постійна загроза життю, перед якою військовослужбовець має діяти. Вимоги, що висуваються до індивіда, часто перевищують його реальні можливості, що і породжує феномен бойового стресу.

Існує численна сукупність причин виникнення бойового стресу, серед яких слід виділити: жахи війни, страх смерті та поранення, фізичні та психічні перевантаження, порушення режиму життя, захворювання, страх невиконання службових обов'язків, невизначеність, недостатність інформації, незвичні

обставини та відсутність набору адекватних реакцій, заснованих на попередньому досвіді [52, с. 77–80].

Участь у бойових діях зумовлює низку негативних психологічних наслідків, серед яких провідне місце посідають психічна травматизація, бойовий стрес, посттравматичні стресові порушення та інші деструктивні зміни психоемоційного стану. Екстремальні умови війни суттєво знижують рівень психічної витривалості особистості та її здатність підтримувати ефективне функціонування в ситуаціях інтенсивного стресового навантаження. Переживання страху, підвищеної тривожності й безсилля нерідко нейтралізуються за допомогою психологічних захисних стратегій, що можуть реалізовуватися у формах агресивної або соціально дезадаптивної поведінки. Перебування в умовах бойової діяльності також супроводжується зростанням імовірності зловживання алкоголем і психоактивними речовинами, а також порушенням встановлених норм дисципліни. Окремо варто зазначити формування специфічного почуття провини, притаманного військовому досвіду.

Психічні та поведінкові трансформації, що виникають у військовослужбовців під впливом бойового досвіду, проявляються у загостреному відчутті справедливості, зниженому емоційному тлі, підвищеній тривожності, емоційній лабільності та нестабільності настрою. Для таких осіб також характерні підозрілість, імпульсивні реакції, схильність до соціального дистанціювання й переживання самотності, ускладнення міжособистісної взаємодії, знижений контроль емоцій, раптові спалахи гніву та аутоагресивні тенденції. Систематичне переживання дисфоричних станів може сприяти формуванню алкогольної залежності та негативно впливати на рівень професійної результативності.

При розгляді процесів соціально-психологічного входження військових до нового соціального середовища слід насамперед враховувати умови, що передували зміні оточення кожної особистості. Військовослужбовці Збройних Сил України, які безпосередньо брали участь у збройних конфліктах, потенційно потребують значно більше часу та зусиль для завершення адаптаційного процесу порівняно з тими, хто не перебував у кризових соціальних умовах [9, с. 20–23].

Згідно з позицією І. Зайнишева, повне соціальне входження особистості повинно охоплювати фізіологічний, управлінський, економічний, педагогічний, психологічний та професійний аспекти [38].

За поглядами І. Зайнишева, повноцінна соціальна інтеграція особистості передбачає включення фізіологічного, управлінського, економічного, педагогічного, психологічного та професійного аспектів [38].

При аналізі самого процесу інтеграції слід враховувати такі аспекти:

Самоідентифікація індивіда у соціальній ієрархії. Рівень посадового статусу, наприклад, рядового військовослужбовця та кадрового офіцера, теоретично визначає різне соціальне становище. Самовизначення людини впливає на ефективність її інтеграційного процесу: недостатньо сформоване або спотворене уявлення про себе може стати причиною порушень процесів соціальної адаптації.

Характер соціального оточення – його цінності та установки. Соціально-психологічні особливості суспільства або групи, в яку потрапляє військовослужбовець, здатні або стимулювати патологічні процеси адаптації, або спричиняти її порушення. Часто конфліктні ситуації за участю військовослужбовців ЗСУ виникають саме через ігнорування специфіки нового середовища.

Аномічний стан суспільства. Наслідком конфліктних процесів та відсутності гармонії у взаємодії культурної та соціальної сфер стає ситуація, коли індивіди не можуть досягати своїх цілей законними та соціально прийнятними способами. Це може призводити до використання альтернативних, девіантних методів задоволення потреб.

Інтеграційний потенціал військовослужбовця. Ефективність процесу соціальної інтеграції значною мірою визначається «ресурсами», які особистість приносить із собою у нове середовище. Іншими словами, характер і рівень адаптації залежать від біологічних, фізіологічних та психологічних особливостей людини, а також від її соціального досвіду та розвитку.

Можливості отримання зовнішньої підтримки. Діяльність соціальних служб, центрів допомоги ветеранам та їхнім родинам спрямована на сприяння у вирішенні труднощів соціальної інтеграції та полегшенні процесу адаптації до нових умов.

Науковці Ж. Тощенко та С. Харченко запропонували концепцію соціального настрою, яка включає кілька рівнів, що безпосередньо впливають на процес соціальної інтеграції:

Соціальне самопочуття – відображає актуальні переживання, емоційні реакції, почуття та історичну пам'ять індивіда;

Оцінка і самооцінка – стосується соціального статусу, ролей, положення в суспільстві та рівня престижу;

Соціальні очікування та прагнення – охоплюють установки, ціннісні орієнтири, життєві пріоритети, інтереси та волю;

Соціальна позиція – включає світогляд, переконання, життєві сприйняття та оцінку власного соціального досвіду [16, с. 25].

Розглядаючи соціально-психологічну інтеграцію як безперервний процес, а не як завершену дію, слід виділити її специфічні характеристики. По-перше, вона має тривалий і динамічний характер, оскільки повністю не завершується через постійні зміни соціальної реальності; у цьому контексті підтримка має бути спрямована на розвиток гнучкості та здатності особистості реагувати на швидкі трансформації. По-друге, процес може носити переривчастий характер, тобто не завжди потребує безперервної активної участі індивіда. По-третє, кінцева мета полягає у задоволенні потреб особистості соціальної або біологічної природи. Крім того, в ході інтеграції відбувається усвідомлення та прийняття норм і цінностей соціального оточення, а також оцінка характеру та значущості змін, що відбулися, що забезпечує можливість корекції поведінки особистості або модифікації умов середовища [45, с. 10].

Таким чином, сам процес інтеграції виступає основою для накопичення нового соціального досвіду, а також для трансформації соціальної та правової реальності загалом.

При розгляді процесу соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців ЗСУ соціологи виділяють кілька рівнів адаптації: зовнішній, терпимість, акомодация, асиміляція та інтеграція. Особистість може проходити ці етапи послідовно або зупинятися на певному рівні. Залежно від індивідуальних особливостей та характеристик соціального середовища деякі рівні адаптації можуть долатися швидко та майже непомітно [28, с. 151-153].

Зовнішня адаптація проявляється у знанні індивідом правил поведінки в нових умовах і вміння діяти в конкретних ситуаціях, при цьому внутрішньо існує конфлікт або неприйняття цих норм.

Рівень взаємної терпимості характеризується здатністю людини та соціального оточення співіснувати, при цьому не заперечуючи цінності та норми одне одного.

На етапі акомодатії відбувається повне підпорядкування вимогам соціального середовища без критичного осмислення цих норм з боку індивіда. Іншими словами, особистість приймає основні цінності нового середовища, а соціальне оточення, у свою чергу, визнає частину цінностей особистості [50, с. 13-16].

Етап інтеграції характеризується усвідомленою участю особистості в житті соціального оточення з повним прийняттям його норм, правил та цінностей, що фактично означає поступове «злиття» індивіда із середовищем. На цьому рівні особистість не виділяється на фоні колективу, а взаємодія відбувається без конфліктів і на взаємовигідній основі, водночас зберігається відносна психологічна та соціокультурна автономія завдяки взаємній терпимості.

Проходження всіх попередніх етапів сприяє формуванню у військовослужбовця здатності до саморегуляції та розвитку широкого спектра соціальних зв'язків. Водночас процес соціально-психологічної інтеграції може супроводжуватися труднощами на будь-якому рівні. Найчастіше вони виникають через необхідність виходу за межі зони комфорту, а також через тривале перебування у замкнутому колективі, який функціонує за власними правилами та нормами, що відрізняються від загальноприйнятих у «зовнішньому» соціумі [47, с. 124-127].

На етапі формування взаємної терпимості можуть виникати певні труднощі, зумовлені підвищеним рівнем тривожності військовослужбовця, схильністю очікувати загрози, а також негативним попереднім досвідом взаємодії із соціальним оточенням. У свою чергу, наступні рівні — акомодация, асиміляція та інтеграція — зазвичай проходять значно легше і не вимагають суттєвих зусиль ні від особистості, ні від колективу.

Важливим фактором ефективності цього процесу є рівень соціально-психологічної готовності військовослужбовця, який здатний прискорювати або уповільнювати адаптаційний процес. З цієї причини підвищення ефективності соціально-психологічної інтеграції потребує одночасного визначення початкового рівня адаптованості індивідів та розробки заходів, спрямованих на її покращення. При характеристиці рівня адаптованості особистості можна виділити кілька типових варіантів:

Високий оптимальний рівень адаптованості відзначається високими показниками продуктивної діяльності та дисципліни, значним соціометричним статусом, активною громадською участю, стабільним позитивним настроєм. При цьому спостерігається низька вираженість психоемоційного напруження, відсутність неконструктивних або невротичних реакцій, а рівень тривожності залишається невисоким.

Оптимальний високий рівень характеризується максимально ефективною інтеграцією особистості в професійну діяльність та соціальні взаємодії, що забезпечує стабільну адаптацію без надмірних витрат енергії та емоцій.

Надмірно високий рівень адаптованості проявляється у значній залученості індивіда в діяльність та спілкування, проте досягнутій ціною значних емоційних і психологічних ресурсів. Основні ризики цього рівня полягають у можливості виникнення внутрішніх конфліктів та розвитку граничних психоемоційних станів. Низький рівень адаптованості характеризується задовільною продуктивністю та дисципліною, невисоким соціометричним статусом і обмеженою реалізацією особистісного потенціалу. Переважають моменти прагнення до престижу в мотивації діяльності, спостерігається слабка вираженість колективістських мотивів

при високому рівні соціальної активності. Настрій залишається позитивним, проте середній рівень психоемоційного напруження та високі показники невротичних реакцій вказують на наявність певних труднощів у процесі інтеграції [55, с. 67-69]. Показниками соціально-психологічної адаптованості особистості можуть виступати такі критерії, як успішність у житті та відчуття задоволеності ним. Ці параметри можуть використовуватися як мотиваційні чинники для військовослужбовців ЗСУ, які змінюють соціальне середовище свого перебування. Водночас слід зауважити, що успішність та адаптованість не завжди збігаються і можуть розглядатися як окремі соціально-психологічні явища, що відображають підсумки психічної діяльності індивіда. Так, невдача в конкретній діяльності не обов'язково свідчить про недостатній рівень адаптованості.

Припускаючи, що ефективність діяльності може слугувати одним із критеріїв адаптації, доцільно в кожному випадку аналізувати активність особистості, її стратегії та способи дії, а також вимоги, які ставить перед нею соціальне середовище.

Щодо показника задоволеності життям, він визначається емоційними переживаннями індивіда. На початкових етапах, що вимагають значних зусиль та емоційної мобілізації, людина може відчувати негативні емоції, які тимчасово знижують рівень її задоволеності. Проте з часом формується більш спокійна та рефлексивна оцінка власного минулого та теперішнього стану, що позитивно впливає на загальний рівень задоволеності життям [32, с. 90-100].

Таким чином, визначення рівня задоволеності життям може слугувати індикатором етапу соціально-психологічної адаптації та виявляти порушення цього процесу, включно з ознаками патологічної адаптації.

У психологічній літературі пропонується оцінювати задоволеність у різних сферах життя, таких як професійна діяльність, сімейні стосунки, фізичне здоров'я, відчуття власної значущості та компетентності, можливості самовираження, матеріальний добробут, а також рівень психологічного дискомфорту (уявлення про невдачі, пригніченість, дратівливість, тривожність) [29].

При розгляді задоволеності важливе місце займає теорія соціальних порівнянь, що пояснює здатність людини по-різному реагувати на невдачі та проблеми інших. Згідно з цією концепцією, невдачі оточуючих можуть слугувати відносним джерелом задоволення для особистості, навіть якщо вона не усвідомлює цього. Експериментальні дані підтверджують, що спостереження за гіршим становищем інших осіб здатне підвищувати настрій та мотивацію багатьох людей.

Для оцінки задоволеності життям використовуються кілька параметрів. До них належать суб'єктивна оцінка власного рівня задоволеності та щастя, а також діагностика рівня тривожності та невротичних проявів за допомогою опитувальника Айзенка. Крім того, враховуються соціальні та статистичні показники, такі як розлучення, проблеми з алкоголем, злочинність, а також депресивні стани, включно із самогубствами [27, с. 76-84].

Організації, що надають підтримку військовослужбовцям — служби соціальної допомоги, волонтерські центри та психологічні служби для ветеранів і їхніх родин — покликані регулювати та оптимізувати механізми підтримки, використовуючи професійні компетенції фахівців.

За класифікацією Курбатова, методи соціально-психологічної адаптації включають: інформаційно-консультативні бесіди; методи стимулювання та розвитку нових навичок, моделей поведінки та адаптації до соціального середовища (профілактичний підхід); казкотерапію та інші форми соціальної терапії; адаптаційні тренінги; персональний соціальний патронаж; а також методи квотування [50, с. 115].

Інформаційно-консультативні бесіди проводяться з військовослужбовцями, які звільнені в запас, і мають на меті надати необхідну психологічну підтримку та орієнтацію у новому соціальному середовищі. Різноманітні тренінги також можуть виконувати адаптаційну функцію. Зокрема, адаптаційні тренінги сприяють підвищенню психологічної стійкості особистості та забезпечують більш м'яку інтеграцію у новий колектив. Для покращення психологічного клімату та зміцнення згуртованості групи застосовуються тренінги, такі як: «Автопортрет», «Світ мій, дзеркальце, скажи», «Відбиття почуттів».

Важливу роль у процесі психологічного пристосування військовослужбовців Збройних Сил України відіграють аутотренінгові практики, а впродовж останнього часу дедалі більшого поширення набувають відеотренінги, що реалізуються із залученням хмарних сервісів зберігання даних [52, с. 77–80].

Слід зазначити, що труднощі адаптаційних процесів можуть виникати у будь-якого члена колективу. Проте дезадаптація військовослужбовців зазвичай привертає найбільшу увагу, оскільки її наслідки мають значний соціальний резонанс. Тому питання профілактики порушень адаптації перебуває у центрі наукових досліджень.

У науковій літературі описані різні види дезадаптації: у соціально-економічній сфері – роботи Т. К. Дичева, А. А. Налчаджяна, Б. Г. Турусбеку та інших; у медико-біологічній сфері – дослідження І. П. Павлова, А. А. Ухтомського та колег; у психолого-педагогічній сфері – праці П. К. Анохіна, Л. А. Кандибовича, О. Г. Мороза, І. В. Шалигіної та інших.

На сучасному етапі проблематика соціального й психологічного включення військовослужбовців Збройних Сил України характеризується підвищеною значущістю, що зумовлює потребу у здійсненні наукових пошуків, спрямованих на аналіз різноманітних соціальних запитів і очікувань учасників процесу пристосування до мирного середовища. Наслідки неуспішного входження військових у соціальний простір — як на рівні окремої особистості, так і в масштабах суспільства — нерідко залишаються недооціненими. Зростання конфліктності, ускладнення міжособистісної комунікації, зниження результативності діяльності та погіршення фізичного й психічного самопочуття можуть свідчити про викривлене сприйняття власної ролі та навколишньої соціальної реальності.

Служба у Збройних Силах характеризується певними специфічними особливостями. До них належать: переважання психологічних чинників над соціальними, що мають другорядне значення; завищені очікування з боку соціуму щодо військовослужбовців; високий рівень психологічного та емоційного навантаження, особливо серед учасників бойових дій; конкуренція,

недоброзичливість, суперництво між окремими представниками соціального оточення та упереджене ставлення до осіб у формі [52, с. 77-80].

Виходячи з вищезазначеного, правильне планування та реалізація заходів з формування стійкої соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ, а також цілеспрямований комплексний підхід під час їх проведення можуть суттєво зменшити рівень злочинності та асоціальної поведінки, що виникають внаслідок порушень психічного та соматичного здоров'я, і забезпечити оптимальні умови для ефективної інтеграції військових у суспільство.

Взаємодія особистості зі світом опосередковується когнітивними уявленнями, що виступають як суб'єктивне сприйняття, яке ініціює процес адаптації та функціонує як механізм оцінки результатів дій протягом усього процесу інтеграції. Оцінка ефективності та адекватності адаптації може здійснюватися через самооцінку особистості або за допомогою експертного судження. При цьому відповідність індивідуальної системи оцінювання загальноприйнятим соціальним критеріям не завжди є достовірним показником успішності адаптації.

Кожен процес інтеграції у нові умови є комплексним проявом впливу численних факторів, що одночасно діють у системі в умовах нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння інтеграційних процесів як системи напружень потребує особливої уваги до індивідуально-психологічних характеристик особистості, що визначають ефективність включення у нове соціальне середовище. Ці психологічні властивості можуть бути більш або менш стабільними, гнучкими чи жорсткими, і саме вони визначають конструктивність стратегій адаптування. Ключовим чинником успішної інтеграції є психічне здоров'я, яке характеризує рівень здатності особистості реалізувати та розвивати свої потенційні можливості [71].

Наше суспільство наразі переживає складні часи: неприховану військову агресію, порушення державної цілісності, значні людські втрати в зоні бойових дій, вимушену міграцію населення з охоплених конфліктом регіонів, втрату домівок і близьких, а також неможливість вести звичний спосіб життя та працювати у звичних умовах.

Значна частина населення зазнає психологічних і фізичних втрат, відчуває постійний страх за себе та своїх близьких, відчуття дезорієнтації, посилення стресових розладів та труднощі у соціальному та психологічному включенні в нові умови життя. Тривалість та невизначеність збройного конфлікту ускладнюють прогнозування його наслідків, що призводить до зростання тривожності, страху, розчарування та порушень процесів соціальної інтеграції в суспільстві.

Сучасна ситуація в Україні охоплює всі сфери життя людей і змушує їх постійно перебудовувати поведінкові та соціальні стратегії, реагуючи на зміни, спричинені конфліктом. Це створює потребу у нових підходах до соціально-психологічного включення та формування стійкості як окремих осіб, так і соціальних груп, з урахуванням специфіки умов і наслідків збройного конфлікту. Водночас існує значний дефіцит соціально-психологічних досліджень, які могли б комплексно оцінити ці процеси та запропонувати ефективні стратегії підтримки.

Сучасне суспільство характеризується високою мінливістю, прискореним ритмом життя, збільшенням обсягів інформації та активною комп'ютеризацією, що висуває особливі вимоги до вивчення процесів засвоєння нових умов людиною та пошуку ефективних способів взаємодії особистості з природним і соціальним середовищем [69, с. 358-360].

Кінець XX століття вчені визначають як перехід від постіндустріальної до інформаційної епохи, тобто до суспільства, в якому домінують інформаційні технології. Сьогодні людство зіткнулося з величезним потоком різноманітної інформації, що зробило практично неможливою традиційну ручну обробку документів. У цьому контексті питання соціально-психологічного включення та інтеграції особистості у нові соціальні умови залишається актуальним і привертає увагу дослідників протягом тривалого часу.

Важливий внесок у розширення розуміння процесів включення в нові умови зробив Ж. Піаже. Згідно з його концепцією, інтеграція у нове середовище як у біології, так і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції. У широкому сенсі під акомодатією слід розуміти пристосування до навколишніх умов, яке забезпечує видозміну та функціонування

організму або поведінки суб'єкта відповідно до характеристик середовища. Асиміляція ж передбачає зміну окремих компонентів середовища, переробку їх відповідно до структури організму або включення у модель поведінки особистості [30, с. 2].

Необіхевіористські підходи до проблеми включення особистості у нові умови життя отримали основне підтвердження в дослідженнях Айзенка та його послідовників. Вони пропонують дві перспективи розгляду цього явища:

- а) як стан, коли потреби індивіда повністю узгоджуються з вимогами середовища, що забезпечує рівновагу між особистістю та природним або соціальним оточенням;
- б) як процес, за допомогою якого досягається цей стан гармонійної взаємодії.

Серед інших підходів до розуміння пристосування особистості до змінних умов варто виділити інтеракціоністську концепцію Л. Філіпса та психоаналітичну позицію Г. Гартмана. Значну увагу приділяє цьому питанню концепція соціальної травми П. Штомпки, яка розглядає негативні наслідки катастроф як прояви соціальної травматизації. При цьому підкреслюється, що соціальні зміни здатні трансформувати індивідів та групи, спричиняючи виникнення корекційних і пристосувальних реакцій, що забезпечують виживання та функціонування у нових умовах [65, с. 197].

Згідно з концепцією соціальної травми, наслідки катастроф, зокрема збройних конфліктів, слід розглядати як прояви соціальної дестабілізації, а їхній вплив на життя людей – як фактор, що травмує соціальне функціонування. При цьому оцінюється, наскільки зміни в суспільстві можуть знизити здатність окремих осіб та спільнот ефективно діяти та реагувати на зовнішні виклики. Крім того, соціальні трансформації можуть змушувати індивіда та групи застосовувати стратегії корекції поведінки та включення у нові умови.

Різна реакція людей на події, особливо пов'язані з бойовими діями, провокує соціальні зміни та трансформації в групах і громадах. Це створює необхідність для окремих осіб перебудовувати свої поведінкові моделі, засвоювати нові цінності і норми та інтегруватися у соціальне середовище, що формується [47, с. 124-126].

Як зазначалося у вступі до нашого дослідження, Г. Балл підкреслював значущість поняття включення особистості у взаємодію з навколишнім середовищем для психології особистості. Він пропонував розглядати цей феномен не лише у вузькому сенсі, як просте пристосування до умов середовища, а ширше – як єдність взаємопов’язаних, протилежно спрямованих процесів урівноваження поведінки та внутрішніх ресурсів суб’єкта з характеристиками середовища [7, с. 92-95].

Сучасні науковці розглядають феномен соціально-психологічного включення у нові умови життя як перехід від пасивного пристосування до формування системи ефективної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Його визначають як активний процес, у якому суб’єкт застосовує різноманітні стратегії та методи управління ситуацією, де ролі суб’єкта можуть виконувати як окремі індивіди, так і групи, взаємно пристосовуючись один до одного та створюючи спільний простір адаптивної взаємодії.

Теоретичний фундамент дослідження процесів соціально-психологічного входження спільноти в нові умови життєдіяльності та реагування на наслідки збройного протистояння ґрунтується на низці загальнонаукових положень. Зокрема, враховано концепції психологічного пристосування й адаптивного потенціалу особистості (Ф. Березін, Г. Балл, А. Кокун, О. Мороз, Л. Лепіхова, С. Посохова, А. Налчаджян, Т. Титаренко, В. Розов, А. Фурман); теоретичні підходи до залучення особистості в соціальні трансформації (А. Донченко, Є. Головаха, В. Моргун, Т. Титаренко, А. Лактіонов, А. Солодухова, Н. Паніна); уявлення про соціально-психологічне включення як тривалий і безперервний процес, пов’язаний із суттєвими змінами у способах діяльності індивіда та його соціального оточення; положення щодо поступового інтеріоризування соціальних норм і цінностей у систему особистісних установок (Н. Єрмоленко, Л. Шпак, Г. Дьяконов, Г. Ковальов, О. Мороз); концепції входження особистості в малу групу, опанування групових норм, міжособистісних зв’язків і визначення власної позиції в структурі групових взаємодій (П. Горностай, І. Георгієва, Г. Циганенко, Л. Черна); ідеї щодо ролі групи як активного суб’єкта взаємного пристосування, зокрема її адаптивного ресурсу (А. Хохлова); а також підходи до розуміння спільноти як базової

структурної ланки суспільства, в межах якої індивід реалізує свою життєдіяльність у значущому для нього соціальному середовищі (В. Васютинський). Окреме місце займають теорії залучення особистості до складних життєвих обставин, що можуть супроводжуватися позитивними трансформаціями на рівні індивіда, групи та соціуму загалом (О. Нестерова, Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, К. Петерсон, Н. Парк, Н. Поул, М. Селігман).

Незважаючи на значний масив соціологічних, психофізіологічних і загальнопсихологічних наукових праць, соціально-психологічні аспекти входження особистості та спільнот у трансформовані умови життєдіяльності, а також питання розроблення дієвих моделей психологічного пристосування до наслідків збройного протистояння й досі залишаються недостатньо опрацьованими. Водночас вагомого значення набуває практичний досвід організації психологічної допомоги населенню держав, які зазнали впливу воєнних конфліктів (зокрема Грузії та Ізраїлю), що переконливо засвідчує доцільність спрямування психосоціальної підтримки не лише на осіб, які безпосередньо постраждали від війни, а й на членів їхніх родин, місцеві громади та суспільство загалом. Зміцнення психологічної витривалості таких груп, що виявляється у зростанні рівня взаємної довіри та довіри до державних інституцій, значною мірою зумовлюється усвідомленням власного потенціалу й доступних ресурсів (Д. Джавахішвілі, Н. Сарджвеладзе) [69, с. 358–360].

У сучасних дослідженнях процес соціально-психологічного включення у нові умови життя та реагування на наслідки збройного конфлікту розглядається як взаємодія, що сприяє розвитку системних характеристик суспільства, таких як стійкість, психічна витривалість та ефективність групових об'єднань. Рівень розвитку цих системних ознак може варіюватися на різних етапах процесу, який ми розглядаємо як поступове формування здатності до продуктивної взаємодії. Ця здатність проявляється у поведінкових стратегіях, які особистість або спільнота застосовують для включення у нові умови, зокрема до змін і наслідків збройного конфлікту.

Попередній аналіз показує, що чинники, які визначають ефективність соціально-психологічного включення у нові умови, можна умовно розділити на дві групи: об'єктивні та суб'єктивні, тобто їх можна розглядати як соціально-психологічні фактори.

Соціальні фактори, що впливають на включення особистості у нові умови життя, охоплюють:

- соціально-економічний рівень суспільства, членами якого є майбутні фахівці, а також його домінуючі цінності та моральні стандарти;
- соціальні спільноти, до яких належить індивід, зокрема сім'я, робочий колектив та референтні групи;
- зовнішні умови соціального середовища, які можуть бути сприятливими або обмежувальними для розвитку особистості;
- соціальні ролі, які виконує індивід, що впливають на його задоволеність професійною діяльністю або можуть спричиняти психологічний дискомфорт і розчарування.

Психологічні чинники включають такі аспекти:

- індивідуально-психічні особливості людини, такі як характер і темперамент, що визначають її здатність до успішного включення у соціальне середовище;
- спрямованість особистості, яка формується її потребами, інтересами та ціннісними орієнтирами;
- наявні здібності, що проявляються як загальні, так і специфічні індивідуальні можливості;
- рівень розвитку самосвідомості, емоційної регуляції та вольових якостей, які забезпечують ефективність соціально-психологічного функціонування.

Трирівнева детермінація на рівнях суспільства, спільноти та особистості дозволяє визначати критерії успішного включення у соціальне середовище на відповідних рівнях:

- Суспільство – високий рівень соціального благополуччя, активна соціальна залученість та участь у житті спільноти;

- Групи – конструктивні міжособистісні взаємодії, задоволеність рівнем соціальної підтримки, що забезпечує відчуття належності до колективу, ідентифікацію з ним, а також доступ до соціальних, матеріальних та психоемоційних ресурсів, реалізацію ефективних стратегій включення у групу;
- Особистість – конструктивні моделі поведінки, суб'єктивна задоволеність якістю життя, наявністю особистісних смислів та життєвих перспектив.

Отже, розробка теоретико-методологічних основ дослідження соціально-психологічного включення спільнот та застосування відповідних теоретичних положень у контексті реагування спільнот на умови та наслідки збройних конфліктів дозволяє створювати науково обґрунтовані стратегії психологічного розвитку колективів. Такі стратегії сприяють активізації спільних зусиль для підвищення рівня включеності, а колективні механізми включення стають ефективним інструментом запобігання негативним наслідкам збройних конфліктів на двох рівнях – громади як структурної одиниці суспільства та життя окремої людини у значущому для неї соціальному середовищі.

За переконанням одного з провідних представників практичної психології О. Ф. Бондаренка, психологічна підтримка за своєю суттю полягає у забезпеченні емоційного, смислового та екзистенційного супроводу особистості або спільноти в ситуаціях життєвих ускладнень, що виникають у приватній і соціальній площинах. Такий підхід передбачає розгляд психологічної допомоги як реально діючої психосоціальної практики, професійна діяльність якої спрямована на подолання широкого спектра проблем і викликів, пов'язаних із особливостями психічного функціонування людини [74].

У межах розглядуваної проблематики об'єктами надання психологічної підтримки, окрім окремого індивіда та суспільства в цілому, можуть виступати також соціальні групи та організації. Як самостійний соціально-професійний інститут, практика психологічної підтримки особистості та колективу сформувалася на Заході до середини 1950-х років на основі інтеграції різних напрямів психологічної, психіатричної, соціальної та релігійної діяльності. Цей

процес призвів до появи нових спеціалістів у сфері психосоціальної підтримки, зокрема соціальних працівників, консультантів-психологів та психотерапевтів.

Не вдаючись до детального аналізу специфіки та методологічних особливостей окремих напрямів психологічної практики, варто підкреслити, що, незважаючи на різноманітність теоретичних підходів та методичних прийомів, усі вони орієнтовані на вирішення одного й того самого завдання – надання психологічної підтримки окремій особі, групі або організації у життєвих ситуаціях, пов'язаних із характером особистісних проблем або професійними труднощами. Водночас спостерігається зростання кількості людей, які потребують допомоги, у тому числі невідкладної психологічної підтримки, як у глобальному масштабі, так і в межах нашої країни.

Все більшої значущості набуває питання своєчасного надання психологічної та психосоціальної підтримки різним категоріям осіб, які зазнали гострих стресових впливів. Подібні ситуації залишають помітний слід на психічному стані людини. Працівник, який опинився в умовах загрози власному життю або життю колег, став свідком поранень, загибелі людей, спостерігав понівечені тіла та страждання, може відчувати ряд патологічних проявів: порушення сну та розлади сну, нічні кошмари, настирливі спогади, флешбеки (мимовільні психофізіологічні реакції), надмірний контроль за навколишнім середовищем, м'язове напруження, почуття провини та інші симптоми.

Спроби самостійно впоратися з цими проявами часто виявляються неефективними, що призводить до соціальної замкнутості, загострення конфліктності, розвитку психосоматичних розладів, алкоголізму та, у крайніх випадках, спроб суїциду. Подібні явища негативно впливають на психологічний клімат у колективі, погіршують міжособистісні взаємини, підвищують ризик конфліктів і знижують ефективність функціонування підрозділу в цілому.

1.2. Стил ь життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ

У сучасних соціально-економічних умовах та в умовах інституційних трансформацій в Україні, ефективне вирішення питань соціальної, професійної адаптації та психологічної реабілітації військовослужбовців ЗСУ можливе лише за умови застосування комплексного та сучасного підходу до зайнятості населення. Це передбачає системне вивчення проблем та пошук стратегій, які дозволяють ефективно інтегрувати військовослужбовців у цивільне життя, враховуючи специфіку їх професійного та психологічного досвіду.

Особливо актуальним питання працевлаштування та подальшої соціально-психологічної інтеграції військових стає безпосередньо після завершення бойових дій. Для ефективного планування та прогнозування подальших заходів щодо цієї категорії осіб доцільно враховувати досвід роботи з учасниками антитерористичної операції (АТО), що дозволяє формувати більш обґрунтовані стратегії підтримки та адаптації.

Практичний досвід свідчить, що приблизно кожен четвертий учасник АТО має лише середню освіту, і для цієї категорії осіб найбільш доступною є праця, яка не потребує спеціальної кваліфікації та зазвичай оплачується на мінімальному рівні. З цього можна зробити висновок, що вікова структура безробітних серед переселенців суттєво не відрізняється від аналогічної структури серед інших соціальних категорій [47, с.125].

Водночас отримання кваліфікованого соціального супроводу, зокрема через додаткову освіту, курси підвищення кваліфікації або професійної перепідготовки, дозволяє особі здобути краще оплачувану роботу, започаткувати власну справу, підвищити соціальний статус та відчутти себе значущою у суспільстві. Це сприяє відновленню довіри з боку членів родини та оточення, а також покращенню психічного та фізичного здоров'я. Крім того, важливим є відновлення та удосконалення системи підготовки й підвищення кваліфікації фахівців у сфері соціальної реабілітації та соціальної роботи.

Отже, основними напрямками підвищення ефективності соціальної реабілітації учасників АТО (ООС) є організована робота з членами їхніх родин [11, с.80] та надання можливості здобуття додаткової освіти, що сприяє більш швидкому та успішному переходу до цивільного життя.

З нашої позиції, пріоритетною формою підтримки для цих громадян має бути не просто соціальне забезпечення у вигляді виплат по безробіттю, а надання можливості безкоштовного опанування нових професій або підвищення кваліфікації. Ми вважаємо, що держава повинна забезпечувати кожному працівнику соціальний захист, гідний соціальний пакет та належну винагороду за кваліфіковану працю.

Також важливо активно залучати місцеві органи влади, які найближчі до потреб громадян, сприяючи створенню нових робочих місць, покращенню інвестиційного клімату в регіоні та ефективній ресоціалізації учасників АТО (ООС). Це передбачає системне оцінювання роботи органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування.

Водночас важливим завданням органів державної влади є формування політики зайнятості, яка проявляється у вигляді ефективної управлінської діяльності, здатної вирішувати актуальні проблеми суспільства та держави. Успішна реалізація цієї політики передбачає злагоджену роботу всіх інституцій, визначених як суб'єкти її впровадження, а також розвиток науково обґрунтованих методів прогнозування процесів, що відбуваються на ринку праці.

Психологічні чинники, які визначають особливості соціально-психологічної інтеграції особистості в нові умови, включають індивідуальні психічні характеристики, когнітивні стилі сприйняття та обробки інформації, особливості стратегій і методів подолання стресу, а також схильності до емоційно-поведінкових реакцій. Процес включення особистості в нове соціальне середовище формується як послідовність психічних реакцій на об'єктивні обставини, що проявляються в поведінці, спрямованій на вирішення конкретних життєвих завдань.

Вивчення моделей соціально-психологічної інтеграції дозволяє з'ясувати взаємозв'язки між індивідом та соціальними ситуаціями, а також визначити можливі шляхи підвищення шансів на успішне функціонування в нових умовах. Процес включення військовослужбовців у соціальне середовище відбувається через регулювання їхніх взаємин із зовнішнім світом. Основою цього процесу є індивідуальний досвід, що формується завдяки накопиченим знанням, навичкам та умінням, здатності аналізувати минулі та теперішні події й оцінювати власну поведінку у їхньому контексті, а також ефективно взаємодіяти із зовнішнім середовищем.

У системі соціальних взаємозв'язків спосіб життя особистості доцільно розглядати як безперервну шкалу, крайніми точками якої є просоціальна та асоціальна орієнтації. Орієнтація військовослужбовців Збройних Сил України на просоціальні моделі життєдіяльності виступає одним із визначальних чинників їхнього результативного входження в соціально-психологічний простір. Забезпечення державою умов для стабільного працевлаштування або доступу до здобуття додаткової освіти після завершення військової служби сприяє активному залученню особистості до суспільного життя та закріпленню конструктивних форм соціальної поведінки.

Серед провідних детермінант, що зумовлюють формування як просоціального, так і асоціального способу життя, а також визначають успішність соціально-психологічного включення індивіда, особливе місце посідає рівень агресивності. Агресивність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика, що виявляється у схильності до деструктивних форм поведінки та готовності до вчинення дій, спрямованих на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди об'єктам агресії. У сучасному науковому дискурсі проблематика агресивності військовослужбовців посідає значне місце, що підтверджується численними емпіричними та теоретичними дослідженнями [13; 19; 23; 33; 46; 57; 61; 68; 75 та ін.].

Зокрема, Г. В. Васильєва та Г. І. Кокощук аналізували прояви агресії серед військовослужбовців з урахуванням їхнього статусного рангу [13, с. 3–13]. Н. П.

Сергієнко та А. А. Степура досліджували психологічні особливості агресивності у цій категорії осіб [61].

С. М. Максимець та О. І. Ярмоленко здійснили теоретичне дослідження феномену агресивної поведінки у військовослужбовців та можливих механізмів її саморегуляції [46, с. 202–205]. У рамках дипломної роботи «Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців» О. Клочкова проаналізувала інтенсивність основних типів агресії та ворожих реакцій, застосовуючи методику «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса та А. Даркі. Результати показали, що у 68,25 % учасників дослідження рівень агресивності перебував нижче нормативних меж, тоді як у 31,25 % респондентів він відповідав допустимим нормам [33, с. 7].

Емпіричне дослідження О. С. Ходос засвідчило, що військовослужбовці з високим рівнем психологічного пристосування до служби мали загальний показник агресивності трохи нижчий за норматив, у той час як у респондентів із низьким рівнем адаптації цей показник перевищував середньостатистичний рівень. Проте у першій групі окремі компоненти агресивності — фізична та непрямая агресія, роздратованість, негативізм, образа, підозрілість, вербальні прояви агресії та почуття провини — перевищували середній рівень. У другій групі підвищеними залишалися негативізм, вербальні та фізичні прояви агресії [68, с. 167–169].

У 2017 році О. М. Пустовий, використовуючи методику Басса–Дарки в адаптації О. Осницького, дослідив 100 військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Дослідження показало, що загальний індекс агресивності у них був близьким до нормативного значення (16,37 при нормі 17–25), а індекс ворожості також перебував у межах норми (16,37 при нормі 3,5–10) [57, с. 163–167].

Годованець О. В. проаналізував 45 учасників бойових дій за методикою «Особистісна агресивність і конфліктність» і встановив у них низький рівень позитивної агресивності, що спрямована на відстоювання власної позиції та гідності. Водночас респонденти мали високий рівень конфліктності, який проявлявся у схильності до образливості, підвищеній вразливості та підозрілості [19, с. 33–35].

У дослідженні М. О. Ярмольчика, проведеному серед 150 військовослужбовців різних підрозділів Повітряних Сил та Сухопутних військ ЗСУ, також за методикою Басса–Дарки, було виявлено, що 75 % респондентів мали високий рівень ворожості, що проявлявся через комплекс негативних емоцій (гнів, образу, ворожу неприязнь) і слугував базою агресивних реакцій. Середній рівень ворожості спостерігався у 12 % учасників, а високий рівень агресивних реакцій був характерний для 81 % респондентів, середній – для 13 %, і лише 6 % мали низький показник [75, с. 109–111].

Проаналізувавши публікації за останні десять років, присвячені дослідженню агресивності серед військовослужбовців, ми виявили суперечливі результати. У деяких роботах зазначено низькі показники агресивності, тоді як в інших – високі. Для формування власного уявлення про рівень прояву агресивності у військових ми визнали за необхідне провести власне дослідження, результати якого представлені у другому розділі нашої роботи.

Ми виходимо з того, що надмірна агресивність, спрямована на інших людей, може розглядатися як ознака асоціального стилю життя та створювати перешкоди для ефективної соціально-психологічної адаптації.

Формування просоціального або асоціального стилю життя визначається рядом особистісних характеристик, серед яких слід виділити:

- залученість до зовнішнього світу, що сприяє прояву просоціального стилю життя та ефективній соціально-психологічній адаптації;
- рівень соціальної прив'язаності, який також стимулює просоціальну поведінку та покращує адаптаційні можливості особистості;
- рівень самоконтролю, що визначає здатність регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм і, як наслідок, підтримує просоціальний стиль життя та адаптацію;
- заглибленість у власні внутрішні переживання, яка, навпаки, може перешкоджати просоціальному стилю життя та ефективній соціально-психологічній адаптації через схильність до соціальної відстороненості;

- рівень особистісної тривожності, що з одного боку може стимулювати відповідальність за власні дії та соціальну активність, а з іншого – обмежувати прояв ініціативи та активність у просоціальній діяльності;
- рівень сформованості комунікативних навичок, який є значним чинником сприяння просоціальному стилю життя та ефективній соціально-психологічній адаптації.

Рівень вираженості зазначених особистісних характеристик у військовослужбовців може варіюватися, що, відповідно, здатне як сприяти, так і ускладнювати їхню соціально-психологічну адаптацію. Для визначення ступеня прояву цих характеристик серед військовослужбовців ЗСУ було проведено емпіричне дослідження, результати якого представлені у наступному розділі роботи.

Висновки до розділу 1

Успішність соціально-психологічної адаптації визначається комплексом чинників, серед яких вирішальне значення мають як соціальні умови, так і індивідуально-особистісні характеристики особистості, такі як природні схильності, характер, темперамент, спрямованість, попередній життєвий досвід, рівень психологічної стійкості та інші особистісні особливості.

За умови неефективного перебігу адаптаційного процесу можуть виникати зміни, що негативно позначаються на якості життя особистості: знижується рівень самореалізації, продуктивність діяльності, задоволеність життям, порушується психічна рівновага. Найбільш небезпечними проявами порушення адаптації є формування соціальної дезадаптації, що може проявлятися через девіантну поведінку.

Сприяння соціальній адаптації військовослужбовців Збройних Сил України орієнтоване на оптимізацію процесів входження особистості в нове соціальне

середовище, а також на попередження та своєчасну корекцію можливих відхилень у поведінці та психоемоційному стані. Водночас ефективне регулювання цього процесу є неможливим без ґрунтового осмислення змісту, структури та механізмів соціальної адаптації як складного біопсихосоціального феномену, а також без урахування особливостей її перебігу в різних сферах соціального функціонування.

Важливу роль у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців відіграють можливості працевлаштування та здобуття додаткової освіти, які створюють умови для активної соціальної включеності та сприяють формуванню просоціального стилю життя. Саме такий стиль життєдіяльності виступає чинником конструктивної інтеграції особистості в суспільство.

На відміну від цього, асоціальний стиль життя характеризується поведінковими проявами, що ускладнюють соціальну взаємодію та негативно впливають на перебіг соціально-психологічної адаптації.

Вибір просоціального або асоціального стилю життя детермінується не лише зовнішніми соціальними умовами, а й сукупністю індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівнем залученості до соціального середовища, ступенем соціальної прив'язаності, сформованістю самоконтролю, спрямованістю на внутрішні переживання, рівнем особистісної тривожності та розвитком комунікативних умінь.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

2.1 Психодіагностичний інструментарій та характеристика вибірки емпіричного дослідження

У межах емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей впливу стилю життя на процес соціально-психологічного пристосування військовослужбовців Збройних Сил України, суттєве значення мало визначення відповідного психодіагностичного забезпечення. Основна увага приділялася добору таких методик, які дозволяють комплексно оцінити ключові параметри досліджуваного явища. Паралельно було сформовано дослідницьку вибірку, характеристики якої узгоджуються з метою та завданнями роботи, що забезпечує можливість отримання надійних і науково обґрунтованих емпіричних результатів. В межах емпіричного етапу дослідження було застосовано психодіагностичні методики, розгорнутий опис яких подано далі.

1. Методика оцінювання рівнів та проявів агресивності (А. Басс, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького) [35, с. 56–60]. Дана методика розроблена з метою виявлення ключових характеристик агресивної поведінки, які, на думку авторів, відображають різні форми її прояву. Зокрема, опитувальник дозволяє діагностувати такі показники:

1) схильність до застосування фізичного впливу щодо інших осіб, що інтерпретується як фізична форма агресії;

2) прояв негативних емоцій у процесі міжособистісної взаємодії, який може реалізовуватися як через зовнішні поведінкові реакції (суперечки, підвищення голосу, крик), так і через зміст мовленнєвих висловлювань (погрози, образи, нецензурна лексика), що характеризує вербальну агресію;

3) опосередковані агресивні дії, спрямовані на інших осіб у формі пліток, іронічних зауважень, а також неконтрольовані емоційні спалахи, які не мають чіткої адресації (різкі вигуки, тупотіння тощо), що відповідає непрямій формі агресії.

4) поведінкова опозиційність, яка зазвичай спрямована проти осіб влади або управлінських структур та може проявлятися у спектрі реакцій — від прихованого неприйняття до відкритої протидії встановленим вимогам, нормам і правилам, що визначається як негативізм;

5) підвищена емоційна збудливість, що характеризується низьким порогом фрустрації та готовністю до швидких афективних реакцій у формі запальності, різкості чи грубих висловлювань, що відображає рівень роздратованості;

6) тенденція до настороженого та недовірливого сприйняття міжособистісного оточення, яка ґрунтується на переконанні щодо потенційної ворожості з боку інших, що відповідає проявам підозрілості;

7) емоційні реакції у вигляді заздрості та ворожості стосовно оточення, зумовлені почуттями гніву й незадоволення, які можуть бути спрямовані як на конкретних осіб, так і на соціальне середовище загалом, що інтерпретується як образливість;

8) негативно забарвлене ставлення до власної особистості та соціального оточення, пов'язане з внутрішнім переконанням у власній моральній неспроможності або деструктивності вчинків, що проявляється у формі аутоагресивних тенденцій або переживання почуття провини.

2. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) (в адаптації М. Кліманської та І. Галецької) [35, с. 61–63]. У подальшому зазначений інструмент зазнав доопрацювання та був концептуально розширений, у результаті чого у 1992 році представлено опитувальник NEO PI, назва якого є скороченням від англomовного терміна Neuroticism, Extraversion, Openness Personality Inventory. П'ять базових вимірів особистості, виокремлених за результатами факторного аналізу (нейротизм, екстраверсія, відкритість новому досвіду, доброзичливість та сумлінність), вважаються достатніми для комплексної характеристики

індивідуально-психологічних особливостей особистості. На сучасному етапі опитувальник, відомий як модель «Великої п'ятірки», широко застосовується у психологічних дослідженнях і має значну прикладну цінність.

П'ятифакторний опитувальник містить 75 пар протилежних за змістом тверджень, що описують типові поведінкові прояви людини. Оцінювання відповідей здійснюється за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта (від -2 до +2), що дає змогу визначити рівень вираженості кожного з п'яти особистісних вимірів, зокрема: екстраверсії — інтроверсії, прихильності — відособленості, саморегуляції — імпульсивності, емоційної нестабільності — емоційної врівноваженості, експресивності — практичності.

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера є психодіагностичним інструментом, який забезпечує розмежоване оцінювання тривожності як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики та як ситуативно зумовленого емоційного стану, пов'язаного з конкретними умовами діяльності. Застосування даної методики дає змогу визначити рівень вираженості тривожності в структурі особистісних особливостей.

Тривожність, розглянута як особистісна властивість, відображає сформовану мотиваційну спрямованість або стійку поведінкову установку, що зумовлює схильність інтерпретувати значний спектр об'єктивно нейтральних чи безпечних ситуацій як потенційно загрозливі. Унаслідок цього виникають тривожні переживання, інтенсивність яких не завжди відповідає реальному рівню небезпеки. Реактивна, або ситуативна, тривожність, своєю чергою, характеризує актуальний психоемоційний стан особистості в конкретний момент часу та проявляється у суб'єктивно переживаних емоціях напруження, занепокоєння, нервовості й внутрішньої стурбованості. Такий стан формується як емоційна відповідь на стресові або екстремальні впливи, має змінну інтенсивність і відзначається динамічністю у часі. Оцінювання як особистісної, так і ситуативної складових тривожності здійснюється за допомогою зазначеного опитувальника.

4. Методика вивчення комунікативних здібностей (КОС-I) (автори В. Синявський, Б. Федоришин) [35, с. 67–71] є психодіагностичним інструментом,

спрямованим на оцінювання рівня комунікативної компетентності та ступеня сформованості базових умінь міжособистісної взаємодії.

Зазначена методика належить до групи тестів досягнень і побудована за принципом завдань із визначенням правильного варіанту відповіді. В її основі закладено модель нормативної поведінки, що відповідає ефективному, впевненому та партнерськи орієнтованому стилю спілкування.

Метою застосування методики є дослідження комунікативних та організаторських нахилів особистості, а також виявлення потенційних ресурсів для подальшого розвитку її здібностей у сфері міжособистісної взаємодії та організації діяльності.

Процедура дослідження здійснюється у стандартизованих умовах і допускає як індивідуальну, так і групову форму проведення. Діагностичне обстеження передбачено здійснювати з періодичністю один раз на рік.

Отже, з метою здійснення емпіричного аналізу закономірностей взаємозв'язку між стилем життя та рівнем соціально-психологічної пристосованості військовослужбовців Збройних Сил України було відібрано й науково обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечують всебічну характеристику показників, що входять до структури досліджуваного психологічного явища.

Емпіричне дослідження проводилося в період з 19 вересня по 08 жовтня 2025 року на базі однієї з військових частин міста Хмельницького. До вибіркової сукупності увійшли 30 військовослужбовців віком від 25 до 45 років, представники обох статей. Формування вибірки здійснювалося з дотриманням етичних норм психологічного дослідження: від кожного учасника було отримано інформовану добровільну згоду на участь у дослідженні. Усім респондентам гарантувалося збереження конфіденційності персональних і службових відомостей.

2.2 Результати та інтерпретація емпіричного дослідження взаємозв'язку стилю життя й соціально-психологічної пристосованості військовослужбовців ЗСУ

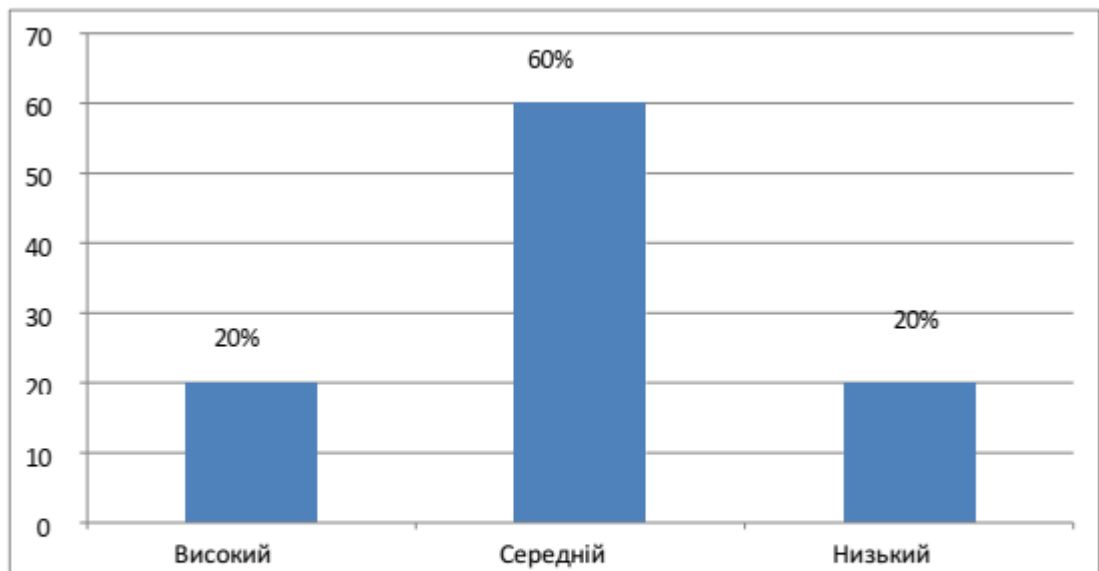
За даними методики оцінювання показників і форм агресії (А. Басс, А. Даркі, адаптація О. К. Осницького) у вибірці військовослужбовців Збройних Сил України виявлено такі тенденції.

За шкалою «Фізична агресія» високий рівень схильності до фізичних проявів агресії спостерігався у 20 % респондентів. Учасники цієї групи зазначали, що готовність застосувати силу щодо іншої особи або заподіяти фізичну шкоду трапляється у них досить часто.

Середній рівень фізичної агресивності зафіксовано у 60 % військовослужбовців. Вони пояснювали появу таких думок переважно ситуативними чинниками та підкреслювали, що готовність до агресивних дій виникає лише у виключних обставинах.

Низький рівень схильності до фізичної агресії демонстрували 20 % опитаних. Ці військовослужбовці відзначали, що прагнення завдати фізичної шкоди іншій особі виникає у них практично ніколи.

Візуальне представлення отриманих даних за шкалою «Фізична агресія» наведено на рисунку 1.1.



*Рисунок 1.1 – Рівні фізичної агресії у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

За шкалою вербальної агресії високий рівень проявів цієї характеристики спостерігався у 20 % опитаних військовослужбовців Збройних Сил України. У процесі комунікації такі респонденти прагнуть брати на себе активну роль, демонструють незгоду у випадках, коли їхні лідерські права, на їхню думку, ігноруються або обмежуються іншими учасниками взаємодії. Це призводить до того, що адекватність оцінки поведінки оточуючих у представників даного стилю спілкування часто знижується, а встановлення ефективного контакту з іншими особами ускладнюється. Крім того, певні труднощі виникають через недостатній рівень розвитку навичок уникання в мовленні проявів різкості, роздратування, гніву, негативних оцінок та категоричних суджень.

Середній рівень вербальної агресії зафіксовано у 60 % респондентів. На нашу думку, така перевага середнього рівня пояснюється специфікою військової служби, зокрема необхідністю дотримання субординації стосовно старших за званням та командирів, що передбачає певну мовленнєву дисциплінованість та контроль емоційних проявів у спілкуванні.

Низький рівень вербальної агресії зафіксовано у 20 % опитаних військовослужбовців Збройних Сил України. Представники цієї групи демонструють звичку узгоджувати власні погляди з позицією співрозмовника, а їхні поведінкові реакції та оцінки поведінки інших у процесі спілкування значною мірою визначаються зовнішнім впливом. Вони стикаються з труднощами, коли необхідно відмовити співрозмовникові, навіть у випадках, що цього потребують. Крім того, ці респонденти уникають ситуацій, де необхідно висловлювати категоричні або негативні оцінки щодо вчинків чи поведінки інших осіб. Інакше кажучи, вони схильні давати оцінні судження лише у присутності авторитетного для них співрозмовника, побоюючись засмутити його або створити конфліктну ситуацію.

Детальніше співвідношення отриманих показників за шкалою «Вербальна агресія» наведено на рисунку 1.2.

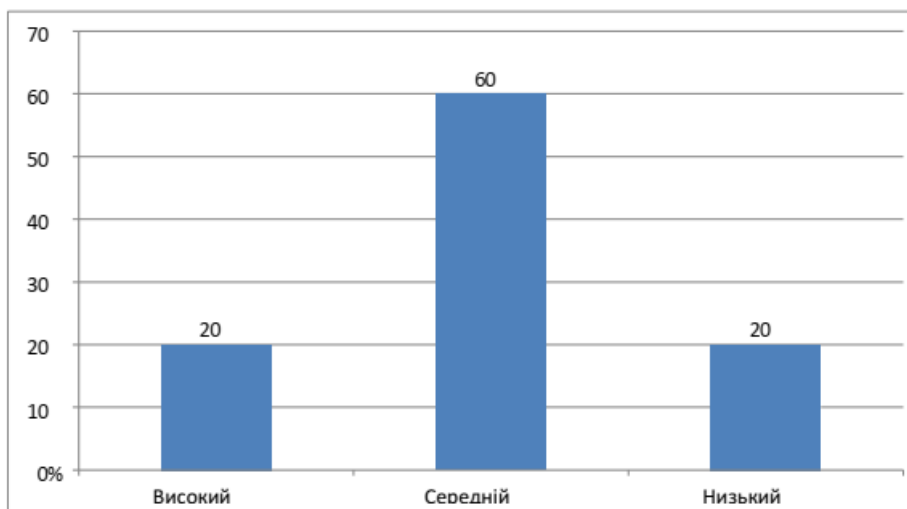


Рисунок 1.2 – Рівні вербальної агресії у військовослужбовців ЗСУ за методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)

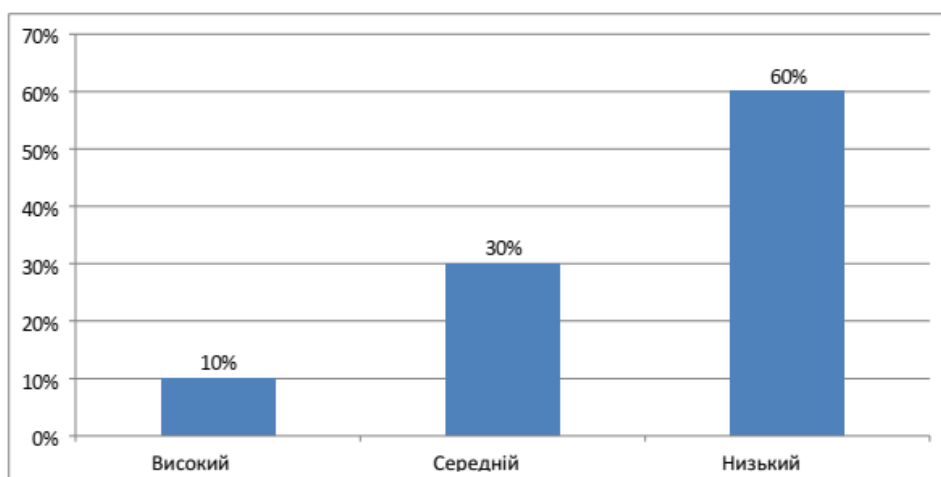
Дослідження за шкалою непрямой агресії дозволило оцінити схильність військовослужбовців до вираження агресивних емоцій, спрямованих на зниження внутрішнього напруження та не адресованих безпосередньо оточуючим. Варто зазначити, що опитування не передбачало уточнення конкретних випадків таких проявів.

Високий рівень непрямой агресії виявлено у 10 % респондентів. Ці учасники відзначали, що у них часто виникає готовність виплескувати негативні емоції під час переживання агресивних почуттів.

Середній рівень схильності до непрямой агресії зафіксовано у 30 % військовослужбовців. Вони пояснювали виникнення таких думок або поведінкових проявів тим, що це відбувається переважно у приватних, непомітних для інших обставинах.

Низький рівень непрямой агресії демонстрували 60 % опитаних. Ці респонденти зазначали, що у них практично ніколи не виникає бажання крикнути, вдарити по предметах або іншим способом виявити негативні емоції.

Візуальне представлення отриманих показників за шкалою «Непряма агресія» наведено на рисунку 1.3.



*Рисунок 1.3 – Рівень непрямой агресії у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

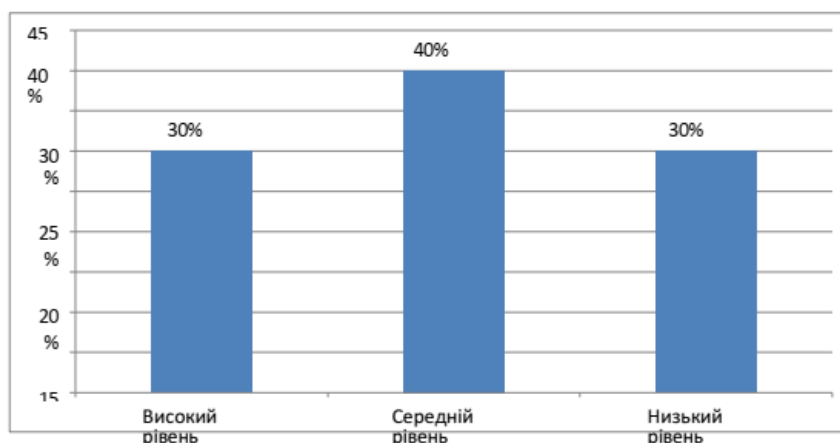
За шкалою негативізму серед військовослужбовців Збройних Сил України було отримано наступні результати.

Високий рівень схильності до негативізму спостерігався у 30 % респондентів. Ці учасники відзначали, що у них досить часто проявляється різка та непримиренна реакція на ситуації, які вони сприймають як «несправедливі».

Середній рівень негативізму зафіксовано у 40 % опитаних. Вони повідомляли, що їхні емоції складно зачепити, а прояви обурення чи протесту виникають лише у виняткових випадках.

Низький рівень схильності до негативізму демонстрували 30 % військовослужбовців. Ця група респондентів підкреслювала, що практично не реагує на емоційні подразники, повністю приймаючи встановлені умови служби, сформовані роками.

Візуальне представлення результатів за шкалою «Негативізм» наведено на рисунку 1.4.



*Рисунок 1.4 – Рівні негативізму у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

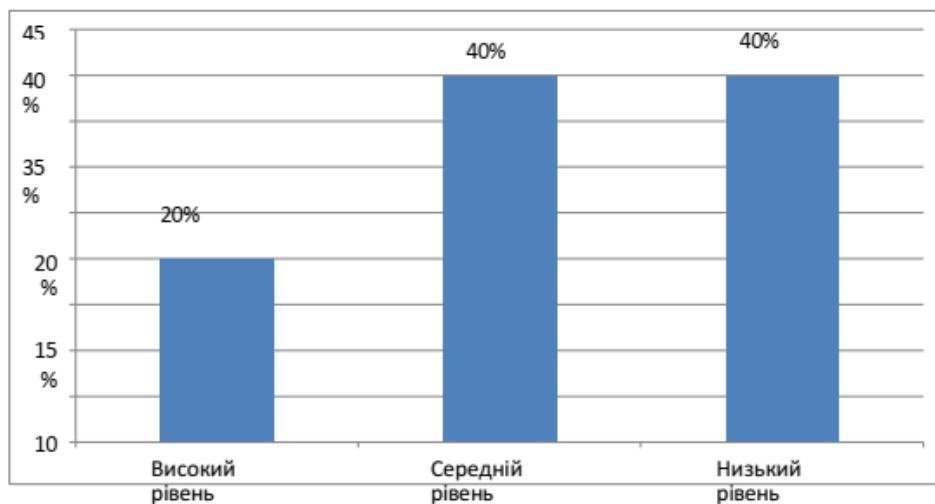
У межах методики Басса–Даркі було здійснено оцінювання рівня роздратування серед військовослужбовців Збройних Сил України, результати якого такі.

Високий рівень роздратування зафіксовано у 20 % респондентів. Учасники цієї групи відзначали, що значне роздратування у них виникає у відповідь на прояви «несправедливості» та неможливість планувати власне життя через специфіку військової служби.

Середній рівень роздратування демонстрували 40 % опитаних. Вони повідомляли, що відчувають роздратування рідко, і на сильну емоційну реакцію можуть спровокувати лише виняткові ситуації, у яких вони не несуть особистої відповідальності.

Низький рівень роздратування виявлено у 40 % респондентів. Ці військовослужбовці зазначали, що джерело стресу переважно знаходиться поза їхньою сферою впливу, тому у них немає причин для емоційного реагування.

Візуальне відображення показників за шкалою «Роздратування» представлено на рисунку 1.5.



*Рисунок 1.5 – Рівні роздратування у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

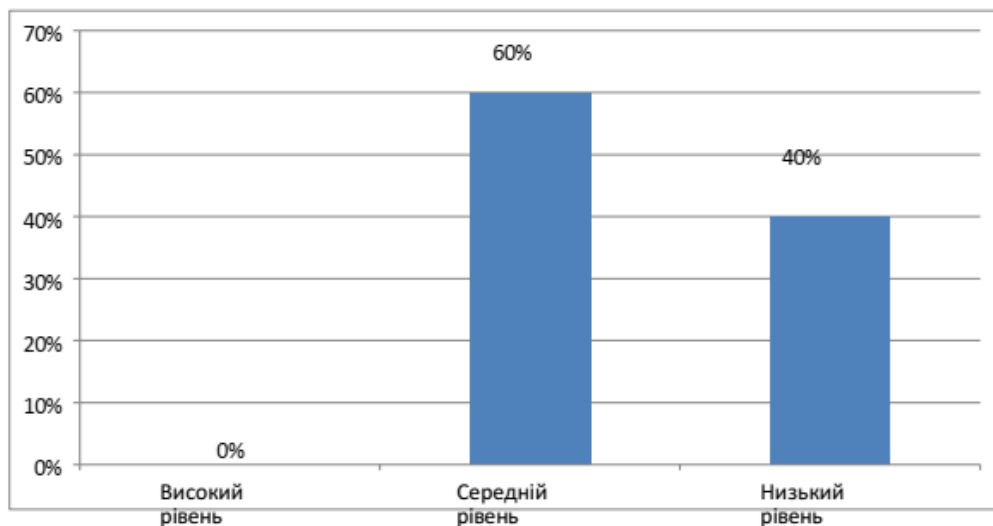
Ще одним показником, що був оцінений у межах методики Басса–Даркі, став рівень підозрілості серед військовослужбовців Збройних Сил України.

Високий рівень підозрілості у вибірці не виявлено (0 % респондентів).

Середній рівень цього показника зафіксовано у 60 % опитаних. Вони зазначали, що рідко стикаються із ситуаціями, які могли б породжувати недовіру до оточуючих.

Низький рівень підозрілості демонстрували 40 % респондентів. Представники цієї групи відзначали, що повністю довіряють своїм товаришам по службі та керівництву.

Візуальне представлення результатів за шкалою «Підозрілість» наведено на рисунку 1.6.



*Рисунок 1.6 – Рівні підозрілості у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

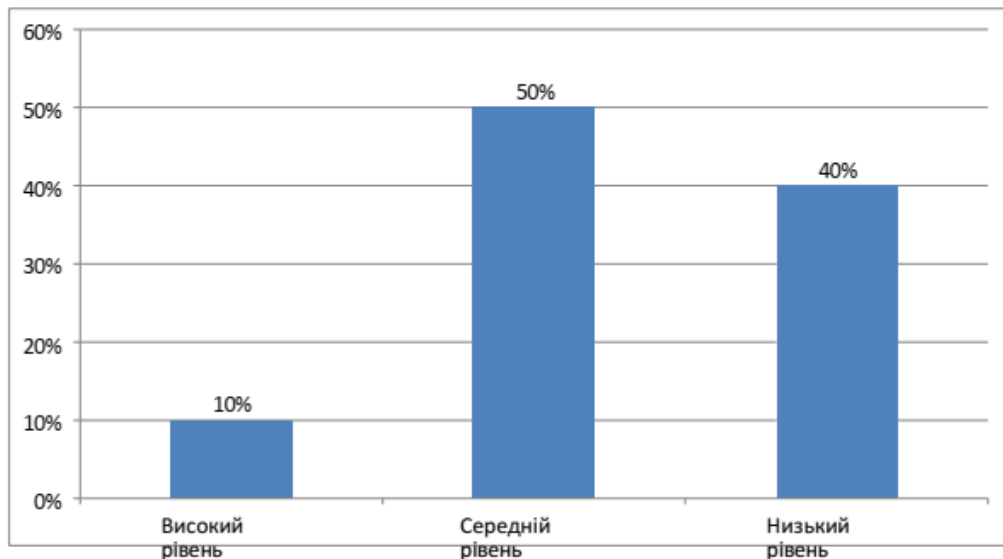
За шкалою «Образа» серед військовослужбовців Збройних Сил України було отримано такі результати.

Високий рівень схильності до образи спостерігався у 10 % респондентів. Представники цієї групи зазначали, що їхня реакція на приниження або порушення власної гідності проявляється досить гостро та непримиренно.

Середній рівень образи зафіксовано у 50 % опитаних. Вони відзначали, що зазвичай їх складно зачепити емоційно, проте в окремих випадках, пов'язаних із особистими питаннями, можливі емоційні реакції.

Низький рівень образи демонстрували 40 % військовослужбовців. Ця група респондентів повідомляла, що практично не реагує на спроби їх «підколоти» або спровокувати.

Візуальне відображення показників за шкалою «Образа» наведено на рисунку 1.7.



*Рисунок 1.7 – Рівні образи у військовослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

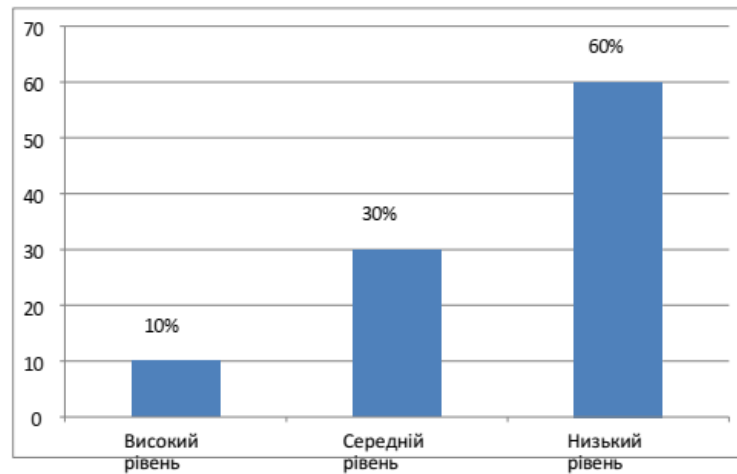
Останньою в межах методики Басса–Даркі було оцінено рівень почуття провини (аутоагресії) серед військовослужбовців Збройних Сил України.

Високий рівень схильності до почуття провини спостерігався у 30 % респондентів.

Представники цієї групи відзначали, що часто відчувають невдоволення власними досягненнями та оцінюють себе критично.

Середній рівень аутоагресії виявлено у 60 % опитаних. Вони пояснювали виникнення думок, пов'язаних із самокритикою та почуттям провини, переважно ситуативними факторами, що підтверджуються об'єктивними доказами власної відповідальності.

Низький рівень почуття провини спостерігався у 10 % респондентів. Візуальне представлення отриманих показників за шкалою «Почуття провини / аутоагресія» наведено на рисунку 1.8.



*Рисунок 1.8 – Рівні почуття провини (аутоагресії) у військослужбовців ЗСУ
За методикою (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького)*

Під час обробки отриманих даних було обчислено показники за Індексом агресії: високий рівень становив 17 %, середній – 50 %, низький – 33 %. Щодо Індексу ворожості, високий рівень спостерігався у 5 % респондентів, середній – у 55 %, а низький – у 40 %.

Отже, результати оцінки рівня агресивності військовослужбовців Збройних Сил України за п'ятьма шкалами опитувальника Басса–Даркі свідчать, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, у цілому вони демонструють помітну психологічну врівноваженість та стійкість до проявів агресії. На нашу думку, це пояснюється специфікою виконуваних службових завдань та усвідомленням марності надмірного виявлення емоцій і негативних реакцій у умовах постійного ризику для життя.

За результатами дослідження із застосуванням п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR; адаптація М. Кліманської, І. Галецької) серед військовослужбовців Збройних Сил України були отримані такі показники.

Шкала «Залученість до зовнішнього світу» або «Е-фактор» використовується для оцінювання того, наскільки особа схильна до соціальної взаємодії, сповнена енергії та позитивних емоцій, а також наскільки їй приємно перебувати серед інших людей.

Високий рівень залученості до зовнішнього світу, що відповідає екстраверсії, спостерігався у 20 % респондентів. Ці військовослужбовці вирізняються активною участю в груповій діяльності, схильністю виражати власну позицію та перебувати в центрі уваги. Серед них 5 % демонстрували дуже високі показники, що може свідчити про наявність рис поведінки, притаманних підвищеній комунікабельності та певній схильності до соціальної нав'язливості. Вони характеризуються дружелюбністю, відкритістю до взаємодії, здатністю заявити про себе, рухливістю, активним пошуком зовнішніх стимулів та життєрадісністю.

Середній рівень залученості до зовнішнього світу, що відповідає екстраверсії, зафіксовано у 20 % військовослужбовців Збройних Сил України. Ці респонденти проявляють активність у груповій взаємодії переважно за умови, що всі учасники є для них знайомими, а власну позицію висловлюють охоче, проте за умови прямого запиту. Вони беруть участь у колективних процесах, проте не прагнуть до лідерських ролей.

Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що відображає протилежне явище — інтроверсію, спостерігався у 60 % опитаних військовослужбовців. Представники цієї групи характеризуються спокоєм, стриманістю та меншою залежністю від соціального середовища, вони не потребують зовнішньої стимуляції. Серед них 20 % демонстрували крайньо низькі показники за цією шкалою, що свідчить про небажання та обмежену здатність встановлювати соціальні контакти.

Більш детальний розподіл показників за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» представлено на рисунку 1.9.

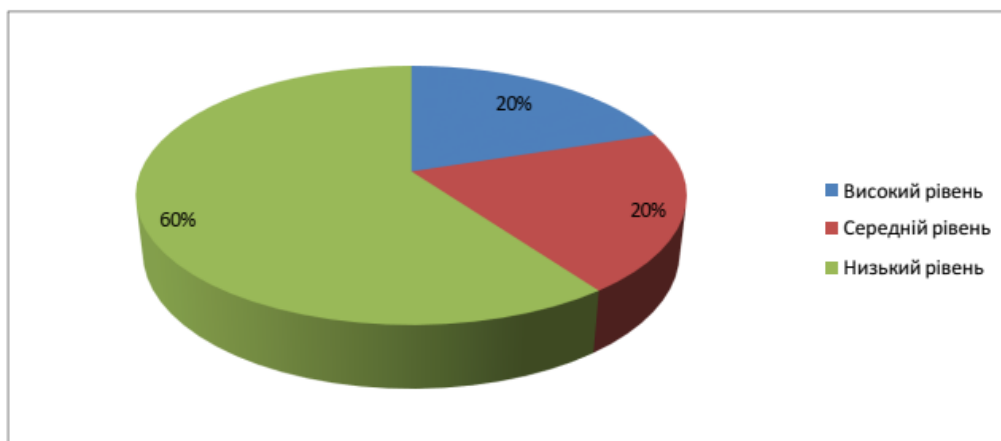


Рисунок 1.9 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» опитувальнику особистості TIPI (TIPI-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

За шкалою «Прив’язаність», що оцінює здатність військовослужбовців Збройних Сил України до гармонійної взаємодії у соціумі, було отримано наступні результати.

Високий рівень прив’язаності, асоційованої зі співробітництвом, спостерігався у 20 % респондентів. Ці військовослужбовці проявляють більшу орієнтацію на потреби та інтереси групи, ніж на власні. Для них характерні доброзичливість, м’якість, терпимість до оточуючих, а також віра в доброчесність людей за своєю природою.

Середній рівень прив’язаності зафіксовано у 30 % учасників дослідження. Вони прагнуть досягати компромісу між врахуванням побажань групи та власними пріоритетами. В цілому ці респонденти демонструють позитивне ставлення до оточуючих, водночас не ігноруючи власні інтереси.

Низький рівень прив’язаності, асоційованої зі співробітництвом, спостерігався у 50 % опитаних військовослужбовців Збройних Сил України. Для цієї групи характерна виражена егоцентричність, що проявляється в орієнтації переважно на власні інтереси, а не на добробут групи. Представники цієї категорії інколи проявляють байдужість до переживань і страждань інших людей, а іноді можуть виявляти риси жорстокості. Водночас вони зберігають здатність до об’єктивного та критичного мислення.

Більш детальний розподіл показників за шкалою «Прив'язаність» представлено на рисунку 1.10.

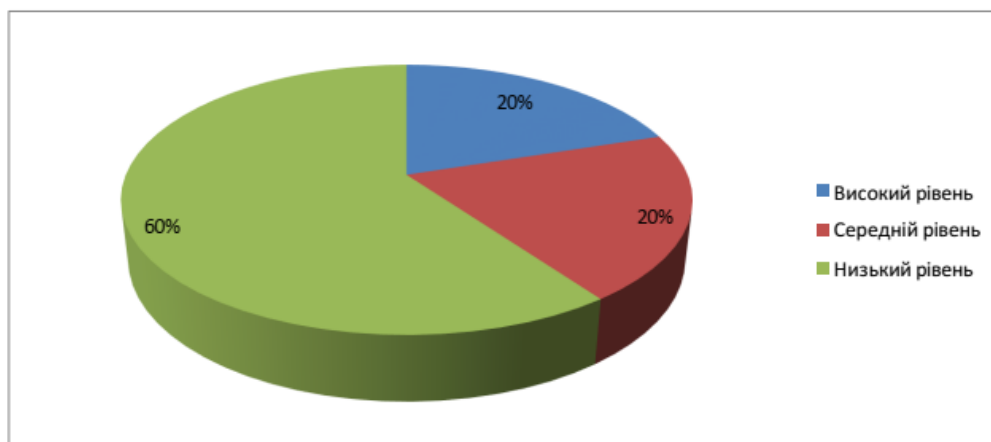


Рисунок 1.10 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Прив'язаність» опитувальнику особистості TIPI (TIPI-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

За шкалою «Самоконтроль» серед військовослужбовців Збройних Сил України були зафіксовані наступні результати.

Високий рівень самоконтролю спостерігався у 30 % респондентів. Для цієї групи характерна схильність до добросовісного виконання обов'язків, цілеспрямованість, організованість та мотивація. Такі військовослужбовці проявляють риси, притаманні надійній, пунктуальній, самодисциплінованій та педантичній особистості.

Середній рівень самоконтролю демонстрували також 30 % опитаних. Вони здатні відповідально виконувати покладені на них завдання, дотримуватися організованості та дисципліни, проте інколи через особливості характеру або вплив зовнішніх чинників їхня поведінка може втрачати ознаки структурованості та надійності. Водночас ці респонденти швидко відновлюють контроль над своєю діяльністю.

Низький рівень самоконтролю зафіксовано у 40 % військовослужбовців. Для представників цієї категорії характерна відсутність схильності до самоорганізації та дисципліни; вони проявляють ненадійність, слабку цілеспрямованість та недостатню стійкість характеру.

Більш детальний розподіл показників за шкалою «Самоконтроль» наведено на рисунку 1.11.

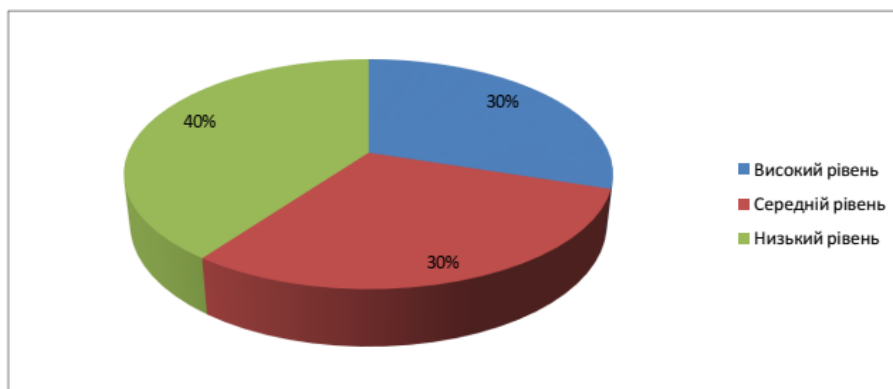


Рисунок 1.11 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Самоконтроль» опитувальнику особистості TIPI (TIPI-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

Інформація, отримана за шкалою «Нейротизм», використовується для оцінки схильності до переживання негативних емоцій. За результатами дослідження цієї шкали серед військовослужбовців Збройних Сил України були зафіксовані такі показники.

Високий рівень нейротизму спостерігався у 60 % респондентів. Для цієї групи характерна підвищена емоційна реактивність, схильність до глибокого переживання подій та реакцій сильніше, ніж у інших осіб. Представники цієї категорії є тривожними, імпульсивними, вразливими та часто схильними до депресивних станів.

Середній рівень нейротизму виявлено у 20 % опитаних. Ці військовослужбовці здатні до емоційних переживань, проте переважно у випадках, що безпосередньо стосуються їх самих, при цьому вони усвідомлюють обмеженість впливу власних емоцій на розв'язання ситуації.

Низький рівень нейротизму продемонстрували 20 % респондентів. Для цієї групи характерна відсутність надмірних емоційних переживань, а також наявність підвищеної емоційної стабільності, стриманості та самоконтролю.

Більш детальний розподіл показників за шкалою «Нейротизм» представлено на рисунку 1.12.

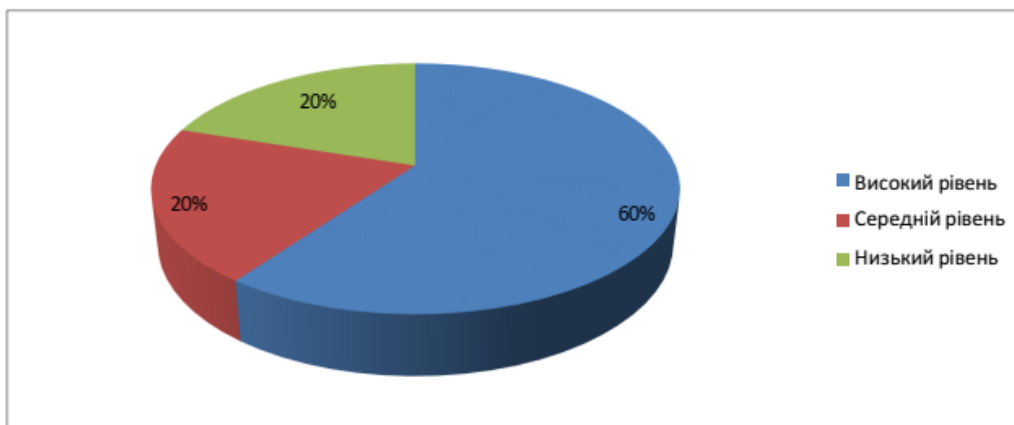


Рисунок 1.12 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Нейротизм» опитувальнику особистості TIPI (TIPI-UKR: в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

Шкала «Відкритість новому досвіду» оцінює зацікавленість особи у розширенні власного світогляду, здобутті нової інформації, знайомствах із новими людьми та відвідуванні незвичних місць. За результатами дослідження цієї шкали серед військовослужбовців Збройних Сил України були зафіксовані такі показники.

Високий рівень відкритості до нового досвіду спостерігався у 20 % респондентів. Для цієї групи характерне прагнення до активностей, що передбачають нові знайомства та надають можливість дізнатися невідоме раніше. Вони схильні до експериментів, фантазування та проявів креативності.

Середній рівень відкритості зафіксовано у 10 % військовослужбовців. Ці респонденти позитивно ставляться до нових знайомств та розширення кола спілкування, проте зазвичай лише у найбільш зручний для себе час. Навіть у нових соціальних контактах вони надають перевагу практичності та користі, поступово відсуваючи на другий план експресивність, відкритість та широту світогляду.

Низький рівень відкритості до нового досвіду спостерігався у 70 % опитаних. Для представників цієї категорії характерна орієнтація на консерватизм у стосунках, відсутність схильності до експериментів та фантазій, небажання знайомитися з новими людьми та виходити за межі звичного кола спілкування.

Більш детальний розподіл показників за шкалою «Відкритість новому досвіду» наведено на рисунку 1.13.

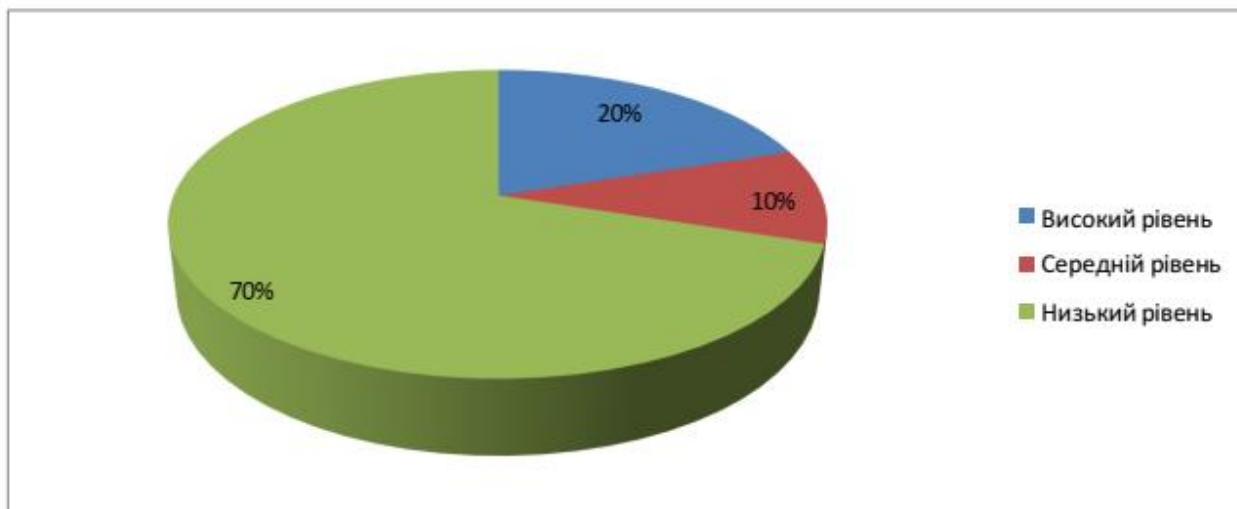


Рисунок 1.13 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Відкритість новому досвіду» опитувальнику особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

За підсумками застосування п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької) було виявлено низку особистісних домінант серед військовослужбовців Збройних Сил України.

За шкалою «Залученість до зовнішнього світу» переважав низький рівень, що свідчить про наявність інтровертованих тенденцій, слабку орієнтацію на соціальне середовище та знижену залежність від нього. У крайніх проявах така характеристика відображає небажання та обмежену здатність встановлювати соціальні контакти.

Шкала «Прив'язаність» також демонструвала домінування низьких показників, що пов'язано з високим ступенем егоцентричності та обмеженою увагою до потреб колективу.

За шкалою «Самоконтроль» переважали низькі результати, що свідчить про відсутність стійкої схильності до самоорганізації, дисципліни та цілеспрямованості, а також про слабку характерологічну стійкість.

Високі показники за шкалою «Нейротизм» відображають здатність військовослужбовців глибоко переживати емоції, здебільшого власні, що свідчить про підвищену емоційну чутливість.

Низький рівень за шкалою «Відкритість новому досвіду» підтверджує спрямованість військовослужбовців на внутрішні переживання, а також небажання виходити за межі звичного кола спілкування та знайомств.

За результатами застосування опитувальника Спілбергера–Ханіна було отримано дані за двома шкалами: ситуативної та особистісної тривожності.

Щодо шкали особистісної тривожності, у групі військовослужбовців Збройних Сил України було зафіксовано такі закономірності. Середній рівень особистісної тривожності проявили 30 % респондентів. Для цієї категорії характерна схильність до хвилювання навіть за відсутності очевидних причин для занепокоєння.

Високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 30 % опитаних. Представники цієї групи реагують тривожно навіть на незначні стимули і досить складно повертаються до стану емоційного спокою.

Низький рівень особистісної тривожності зафіксовано у 40 % військовослужбовців. Для цих осіб характерна висока емоційна стійкість: вони спокійно сприймають більшість ситуацій, навіть якщо вони є екстремальними або стресовими. Графічне представлення результатів дослідження за шкалою особистісної тривожності наведено на рисунку 1.14.

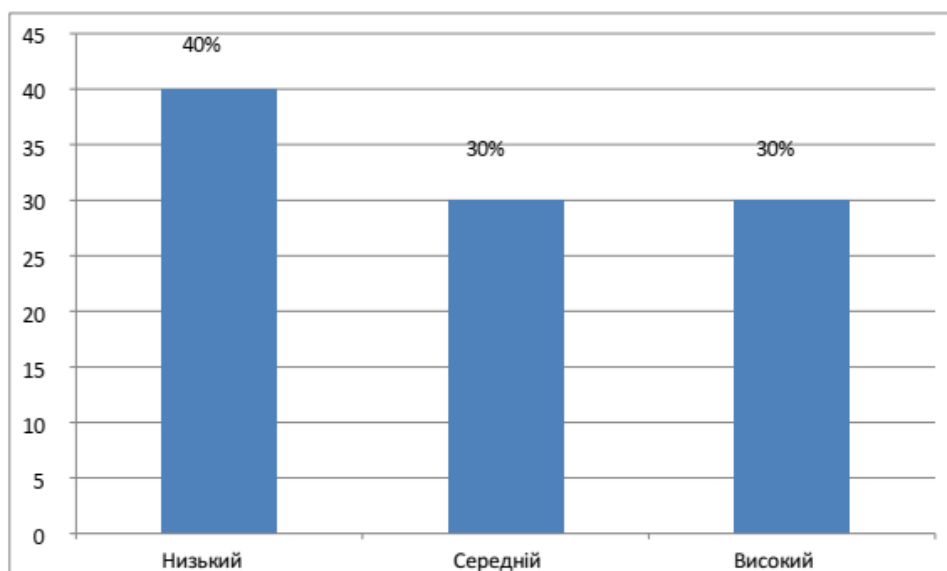


Рисунок 1.14 – Показники схильності до виявів особистісної тривожності в групі військовослужбовців ЗСУ за результатами опитувальника Спілбергера–Ханіна

Отже, за результатами діагностики особистісної тривожності у групі військовослужбовців Збройних Сил України були виявлені показники, що свідчать про високий рівень схильності до переживання стресових станів і, відповідно, про знижену стійкість до стресу. На нашу думку, це вказує на те, що військовослужбовці ЗСУ відчують значну тривогу щодо власного статусу та якості виконання професійних обов'язків.

Діагностування за шкалою ситуативної тривожності показало, що у стресових обставинах більшість військовослужбовців також проявляє схильність до тривожного сприйняття ситуацій.

Низький рівень ситуативної тривожності продемонстрували 20 % респондентів. Ці військовослужбовці здатні зберігати спокій у стресових умовах, і лише в екстремальних або виняткових випадках їх емоційна реакція проявляється тривогою. Крім того, такі особи зазвичай передають власний спокій більш схильним до тривожності членам колективу, що є позитивним чинником для ефективної групової взаємодії.

Середній рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 50 % опитаних військовослужбовців Збройних Сил України. Ці особи проявляють помірну тривожність у стресових ситуаціях, які можуть виникати як реально під час виконання професійних обов’язків, так і в уявній формі, з потенціалом перерости у фобічні прояви.

Високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 30 % респондентів. Для цих військовослужбовців характерне таке інтенсивне хвилювання, що воно може негативно впливати на ефективність виконання посадових обов’язків. У зв’язку з цим виникає потреба у проведенні спеціалізованих заходів, спрямованих на зниження впливу надмірної тривожності на професійну діяльність та підвищення рівня стресостійкості.

Графічне представлення результатів дослідження для групи військовослужбовців ЗСУ наведено на рисунку 1.15.

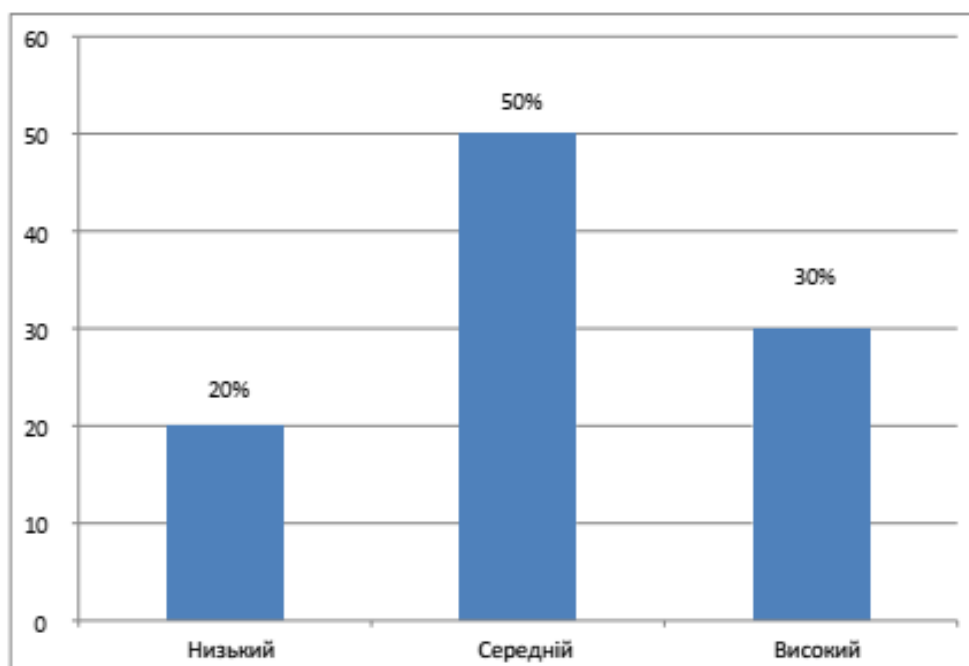


Рисунок 1.15 – Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в групі військовослужбовців ЗСУ за результатами опитувальника Спілбергера

Таким чином, застосування тесту тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців Збройних Сил України показало переважання середнього та

високого рівнів особистісної схильності до тривожних переживань, які значно посилюються в умовах ситуативного стресу.

За результатами використання методики дослідження комунікативних здібностей В. Синявського та Б. Федоришина у групі військовослужбовців ЗСУ було зафіксовано такі закономірності. 20 % респондентів продемонстрували високий рівень комунікативних умінь та організаторських здібностей. Вони активно залучаються до організаторської та комунікативної діяльності, відчують у цьому потребу та швидко адаптуються до нових або складних ситуацій. Такі особи впевнено поведуться у новому колективі, схильні приймати самостійні рішення у важливих справах, відстоювати власну позицію та домагатися її прийняття колегами. Крім того, вони можуть оживити незнайому групу, ініціювати організацію різних заходів і проявляти наполегливість у діяльності, що їх зацікавила.

Для 20 % опитаних військовослужбовців Збройних Сил України спостерігався високий рівень розвитку комунікативних схильностей. Ці військовослужбовці швидко адаптуються до нових умов, легко встановлюють соціальні контакти та активно прагнуть розширити коло знайомств. Вони беруть участь у громадській діяльності, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні та охоче залучаються до організації суспільних заходів.

У 40 % респондентів зафіксовано середній рівень розвитку комунікативних умінь. Для цих військовослужбовців характерним є прагнення до взаємодії з іншими людьми, відкрите ставлення до нових знайомств, здатність відстоювати власну думку та планувати свою діяльність. Проте цей потенціал реалізується не завжди стійко й інтенсивно.

Нижчий за середній рівень розвитку комунікативних схильностей спостерігався у 10 % учасників дослідження. Вони почувають себе сковано у новому колективі, віддають перевагу самотньому проведенню часу та обмеженому колу знайомств. Ці військовослужбовці відчують труднощі у встановленні контактів та виступах перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомих ситуаціях, рідко відстоюють власну думку та гостро переживають образи. Їхня

ініціативність у суспільній діяльності низька, а в багатьох випадках вони уникають самостійного прийняття рішень.

Випробовувані, що склали 10 % від загальної кількості респондентів і продемонстрували низькі результати, характеризуються вкрай низьким рівнем прояву організаторських та комунікативних здібностей.

Підсумкові результати застосування методики дослідження комунікативних схильностей В. Синявського та Б. Федоришина у групі військовослужбовців ЗСУ подані на рисунку 1.16.

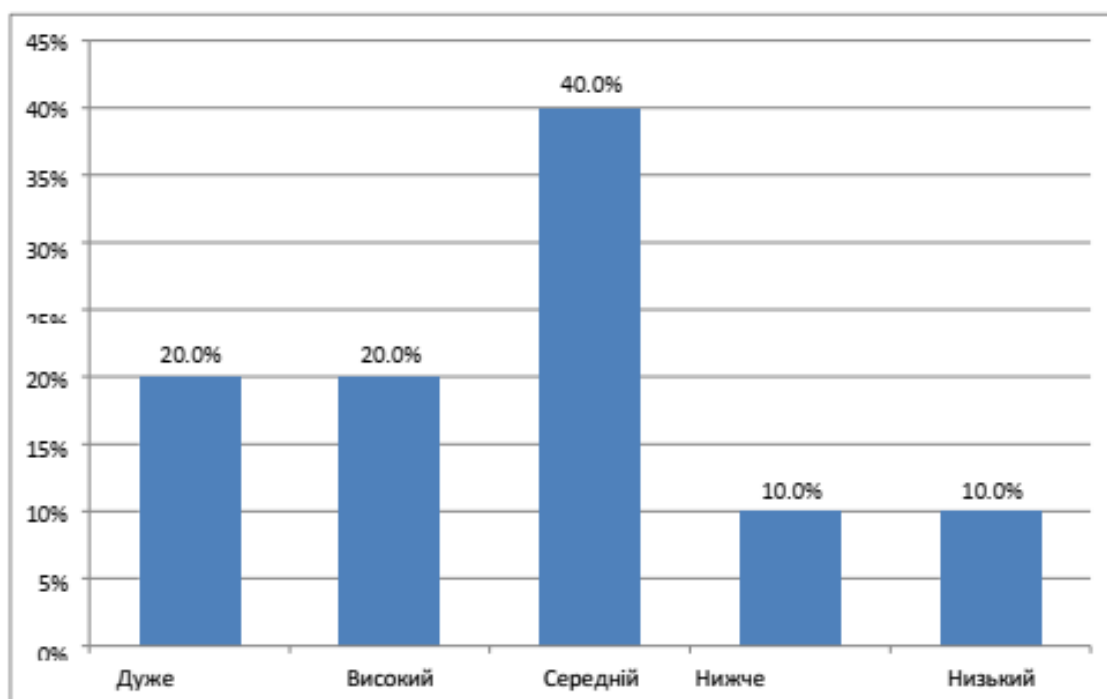


Рисунок 1.16 – Оцінка комунікативних схильностей військовослужбовців ЗСУ за методикою КОС-І

Отже, результати дослідження комунікативних схильностей свідчать, що у більшості військовослужбовців ЗСУ простежується високий та середній рівні розвитку комунікативних умінь. Такий стан є позитивним чинником для ефективної професійної взаємодії, оскільки здатність успішно встановлювати контакт і будувати комунікацію належить до ключових службових компетенцій військовослужбовців.

На основі проведеного емпіричного дослідження закономірностей взаємозв'язку стилю життя та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ можна сформулювати такі висновки. Аналіз рівня агресивності за п'ятьма шкалами опитувальника Басса–Даркі дозволяє констатувати, що, попри існуючі стереотипи щодо високої агресивності військовослужбовців, вони здебільшого демонструють психологічну врівноваженість та стійкість до проявів агресії. На нашу думку, така тенденція обумовлена специфікою професійної діяльності та усвідомленням військовослужбовцями непотрібності надмірного емоційного реагування й демонстрації негативних реакцій у ситуаціях постійного ризику для життя.

За результатами застосування п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) у групі військовослужбовців ЗСУ було виявлено певні особистісні домінанти. Зокрема, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» переважав низький рівень, що свідчить про прояв інтроверсії та слабку соціальну вкоріненість, залежність від зовнішніх контактів та в окремих випадках небажання встановлювати нові соціальні зв'язки. Аналіз за шкалою «Прив'язаність» також засвідчив домінування низьких показників, що пов'язано з підвищеною егоцентричністю та недостатнім проявом турботи про колективні інтереси. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала переважання низьких рівнів, що вказує на обмежену схильність до самоорганізації та дисциплінованості, а також на прояви слабкості характеру. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність військовослужбовців глибоко переживати власні емоції, тоді як низький рівень «Відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість у внутрішні переживання та обмежену схильність до експериментування й нових соціальних контактів.

Застосування тесту тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців ЗСУ за шкалами особистісної та ситуативної тривожності виявило перевагу середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що значною мірою посилюються у стресових ситуаціях.

Аналіз рівня комунікативних схильностей показав, що в більшості військовослужбовців ЗСУ сформовані високий та середній рівні комунікативних навичок. Це є позитивним чинником для професійної взаємодії, оскільки здатність ефективно встановлювати контакти та будувати комунікацію є однією з ключових службових компетенцій військовослужбовців.

Отримані результати свідчать, що у військовослужбовців ЗСУ присутня низка особистісних рис, які сприяють формуванню просоціального стилю життя та успішній соціально-психологічній адаптації. Водночас виявлені певні особистісні характеристики, що можуть перешкоджати реалізації просоціального стилю життя та ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що стиль життя військовослужбовців Збройних Сил України має значущий вплив на їхню соціально-психологічну адаптацію, а формування цього стилю обумовлене низкою особистісних характеристик. Результати показали, що такі психологічні риси, як рівень соціальної залученості, прив'язаності, самоконтролю, глибина емоційних переживань, рівень тривожності та сформованість комунікативних навичок, дійсно впливають на особливості адаптації до умов військової служби та міжособистісної взаємодії у колективі.

Зокрема, дані, отримані за опитувальником Басса-Даркі, засвідчили, що більшість військовослужбовців демонструють середній або низький рівень агресивності та ворожості. Це свідчить про їхню психологічну врівноваженість, емоційну стабільність та здатність до конструктивної поведінки у соціальних ситуаціях, що є важливим чинником формування просоціального стилю життя та успішної інтеграції в колектив.

По-друге, за результатами п'ятифакторного тесту було виявлено низький рівень залученості до зовнішнього світу, соціальної прив'язаності та самоконтролю, що свідчить про схильність частини військовослужбовців до інтроверсії, егоцентризму та недостатньої самоорганізації. Такі риси можуть обмежувати їхні можливості у встановленні соціальних зв'язків та ускладнювати процес соціально-психологічного пристосування до колективного середовища.

Водночас високі показники за шкалою «нейротизм» та низька відкритість до нового досвіду свідчать про глибоке занурення в особисті переживання, що, з одного боку, підвищує емоційну чутливість, а з іншого — може стримувати активну соціальну взаємодію.

По-третє, аналіз рівня особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показав, що більшість військовослужбовців характеризуються середнім або високим рівнем тривожності. Це суттєво впливає на їхню здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах, оскільки підвищена тривожність може як мобілізувати до оперативних дій, так і ускладнювати раціональне виконання службових завдань.

По-четверте, за результатами методики дослідження комунікативних здібностей Синявського та Федоришина встановлено, що значна частина військовослужбовців характеризується середнім або високим рівнем розвитку комунікативних навичок. Це сприяє формуванню позитивного соціального клімату, ефективному встановленню контактів, підвищенню згуртованості підрозділу та загальному рівню соціально-психологічного пристосування. Водночас наявність групи військовослужбовців з низькими показниками комунікативних умінь може стати чинником соціальної ізоляції та ускладнювати процес інтеграції у колектив.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу щодо суттєвого впливу стилю життя, визначеного індивідуально-психологічними характеристиками, на процес соціально-психологічного пристосування військовослужбовців ЗСУ. Встановлено, що такі особистісні риси, як емоційна врівноваженість, достатньо розвинуті комунікативні навички та помірний рівень тривожності, сприяють формуванню просоціального стилю життя та підвищують ефективність соціальної інтеграції у колектив. Водночас інтроверсія, низька соціальна прив'язаність, недостатній самоконтроль і підвищена тривожність можуть виступати як деструктивні фактори, які ускладнюють процес адаптаційного включення у військовий колектив.

Отже, загалом гіпотеза дослідження підтверджується, хоча окремі особистісні характеристики виявляють амбівалентний вплив на процес соціально-

психологічного пристосування, що обумовлює необхідність подальшого цілеспрямованого психологічного супроводу та корекційної роботи з військовослужбовцями.

З метою сприяння просоціальному стилю життя та ефективному соціально-психологічному включенню військовослужбовців ЗСУ у колектив була розроблена низка рекомендацій, які наведено у наступному підрозділі роботи.

2.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ задля підвищення їхньої соціально-психологічної інтегрованості

Стиль життя є індивідуальною характеристикою особистості, а підходи до його оптимізації мають враховувати унікальні психологічні та фізичні особливості кожного військовослужбовця. Після завершення воєнних дій країна зіткнеться з великою кількістю змінених або порушених стилів життя, серед яких значну частку становитимуть військовослужбовці ЗСУ.

Сучасні дослідження доводять, що посттравматичні стресові розлади можуть істотно впливати на стиль життя, проте важливо усвідомлювати, що на соціально-психологічне включення військових у цивільне життя впливають не лише психічні, а й фізичні фактори, зокрема поранення та інші травми. Це створює низку додаткових труднощів для процесу інтеграції.

Основна частина проблем соціально-психологічного відновлення лягає на родини та близьке оточення ветеранів. Водночас необхідно підкреслити, що підготовка до цих викликів є завданням не лише для рідних, але й для всього суспільства. Кожен громадянин повинен усвідомлювати складність і тривалість

процесу інтеграції, набиратися терпіння та сприяти створенню умов для оптимального соціального включення військовослужбовців.

Слід також зазначити, що стиль життя є суто індивідуальною категорією, і для кожного військовослужбовця необхідно розробляти персоналізовані стратегії корекції та підтримки.

Воїни, які зазнали каліцтв, мають індивідуальні потреби, що безпосередньо впливають як на психологічну, так і на соціальну інтеграцію. Можливість повноцінної участі в житті суспільства може бути обмежена навіть базовими фізичними перешкодами, наприклад відсутністю доступних засобів пересування, таких як пандуси. На перший погляд, це може здаватися питанням інфраструктури, однак насправді воно має безпосередній зв'язок із соціально-психологічною інтеграцією. Забезпечення доступності простору демонструє повагу та підтримку захисникам, які втратили здоров'я, виконуючи свій обов'язок, та створює відчуття потрібності, що стимулює прагнення до активної участі в громадському житті.

Крім того, військовослужбовець, який ще нещодавно був захисником, може відчувати психологічний дискомфорт у ситуаціях, коли вимушений просити допомоги навіть у базових діях пересування. Тому створення умов для соціальної інтеграції, зокрема забезпечення можливостей для працевлаштування, здобуття додаткової освіти та професійної підготовки, виступає важливим чинником підтримки просоціального способу життя та сприяє ефективній соціально-психологічній інтеграції військовослужбовців після звільнення зі служби.

Однією з потенційних перешкод на шляху інтеграції військовослужбовців у суспільство може стати природне прагнення особи до самозбереження та спокою. Відсутність активної участі у соціальному житті не завжди свідчить про небажання комунікувати; це може бути індивідуальною особливістю особистості. Якщо до початку воєнних подій людина не проявляла значної соціальної активності, не варто очікувати радикальних змін, хоча повністю виключати таку можливість також не слід.

Сучасна інформаційна середовище, насичене медійними та кінообразами війни, часто демонструє психоемоційні труднощі та патологічні реакції військових

у перебільшеній формі, що може формувати хибні уявлення про їхній стан серед населення. Унаслідок цього окремі особи, особливо підвищено чутливі, можуть відсторонюватися від військових, сприймаючи їх як потенційно небезпечних, і навіть передавати дітям стереотипні уявлення, засновані виключно на медійному контенті.

Проте більшість військовослужбовців не мають психічних захворювань і не становлять загрози для суспільства. Їхні поведінкові особливості, такі як присідання під час гучних звуків, настороженість або прагнення тримати все в полі зору, є адаптивними реакціями до бойових умов і не впливають на безпеку оточуючих. Тому взаємодія та комунікація з ними можливі і повинні відбуватися як зі звичайними членами суспільства.

Нижче наведено низку рекомендацій, дотримання яких у взаємодії з військовослужбовцями може сприяти їхньому успішному соціально-психологічному включенню:

Проявляйте повагу до військовослужбовців, адже взаємна повага є фундаментом довірливих стосунків і сприяє формуванню позитивної соціальної взаємодії.

Утримуйтеся від непроханої інтервенції в особистий простір; спочатку слід опрацювати власні внутрішні переживання. Вторгнення в особистий простір навіть із добрими намірами може активувати захисні психологічні механізми, що перешкоджають встановленню довірливого контакту.

Розвивайте усвідомленість власних потреб і мотивів; це дозволяє стримувати небажану активність і об'єктивніше оцінювати потреби військовослужбовців у приватності.

Уникати ярликів і таврування; кожна особа є унікальною, і накладання стереотипних оцінок суперечить гуманістичним принципам психології та знижує ефективність міжособистісної взаємодії.

Не проявляйте жалю; надмірна співчутливість може створювати у військовослужбовців почуття неповноцінності, підкріплювати роль «жертви» та провокувати депресивні переживання.

Контролюйте власні емоції та поведінку; не варто нав'язливо проявляти фізичну близькість або емоційні реакції. Якщо виникає потреба у такому контакті, слід попередньо уточнити готовність військовослужбовця до цього.

Залучайте військовослужбовців до громадських і соціальних активностей, оскільки вони можуть передавати практичні навички, сприяти організації діяльності та позитивно впливати на дітей і дорослих, розширюючи тим самим їхній соціальний досвід.

Багато військовослужбовців, які пережили бойові дії, стикалися зі смертю та втратами побратимів, проявляють особливу дбайливість і обережність у спілкуванні з дітьми. Це, ймовірно, зумовлено асоціацією малечі з життям: незважаючи на її крихкість і безпорадність, діти виявляють енергійність, жвавість та активність, що є символом продовження життя.

На підставі результатів проведеного емпіричного дослідження можна констатувати, що стиль життя військовослужбовців є значущим чинником їхньої соціально-психологічної інтеграції. Виявлені індивідуально-психологічні особливості, зокрема схильність до інтроверсії, підвищеної тривожності та зниженого рівня соціальної прив'язаності, вказують на необхідність цілеспрямованого впровадження корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на формування ефективних адаптивних моделей поведінки.

У зв'язку з цим доцільно розробити комплекс рекомендацій, спрямованих на оптимізацію стилю життя військовослужбовців.

По-перше, важливим напрямом є регуляція психофізіологічних процесів шляхом нормалізації режиму сну, забезпечення збалансованого харчування та підтримання регулярної фізичної активності. Реалізація цих заходів сприяє підвищенню стресостійкості, зниженню рівня тривожності та формуванню загальної психологічної врівноваженості, що становить фундамент для ефективної соціально-психологічної інтеграції.

По-друге, необхідно забезпечити психологічну підтримку та розвиток навичок саморегуляції. Застосування технік релаксації, когнітивної переоцінки та практик усвідомленості (майндфулнес) дозволяє зменшити емоційне напруження й

розвинути внутрішню стійкість до стресових чинників військової служби. Одночасно підвищення рівня самоконтролю та рефлексії забезпечує більш ефективне управління власною поведінкою в умовах невизначеності та високого психологічного навантаження.

По-третє, важливим напрямом оптимізації стилю життя військовослужбовців є розвиток комунікативної компетентності та взаємопідтримки в колективі. Участь у групових тренінгах, програмах командоутворення та психологічних семінарах сприяє зниженню рівня егоцентричності, формуванню відчуття приналежності до групи та посиленню соціальної інтеграції.

Отже, системна та послідовна робота, спрямована на формування збалансованого стилю життя, розглядається як ключовий чинник підвищення ефективності соціально-психологічної інтеграції військовослужбовців ЗСУ. Вона забезпечує гармонійне поєднання особистісних ресурсів із професійними вимогами, сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню рівня бойової готовності.

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження рівня агресивності військовослужбовців Збройних Сил України за п'ятьма шкалами опитувальника Басса–Даркі показало, що, незважаючи на поширені стереотипи про нібито надмірну агресивність військових, вони здебільшого демонструють психологічну стабільність і здатність контролювати прояви агресивної поведінки. На нашу думку, це пояснюється специфікою виконуваних службових завдань та усвідомленням марності надмірних емоційних реакцій у постійно ризикових ситуаціях.

Застосування п'ятифакторного опитувальника особистості дозволило виділити основні особистісні домінанти військовослужбовців ЗСУ.

За шкалою «Залученість до зовнішнього світу» у групі військовослужбовців ЗСУ спостерігалось переважання низьких показників, що свідчить про схильність до інтроверсії та недостатню залежність від соціального оточення. У крайніх випадках така тенденція вказує на небажання або неможливість встановлювати соціальні контакти. Аналогічно, за шкалою «Прив'язаність» домінував низький рівень, який пов'язаний із високим рівнем егоцентризму та відсутністю занепокоєння щодо колективних інтересів, що може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Щодо шкали «Самоконтроль», було зафіксовано приблизно рівномірний розподіл учасників за високим, середнім та низьким рівнями. Високий та середній рівні самоконтролю спостерігалися у 30 % військовослужбовців. Для цієї групи характерні добросовісне виконання службових обов'язків, цілеспрямованість, організованість та мотивація, що відображає властивості надійної, дисциплінованої та самодисциплінованої особистості. Інша частина учасників із середнім рівнем самоконтролю здатна ефективно виконувати свої обов'язки та підтримувати організованість і дисципліну, проте іноді зовнішні обставини чи риси характеру призводять до тимчасового зниження цих показників, які, втім, вони здатні швидко відновлювати. Отже, більшість опитаних демонструють достатній рівень самоконтролю, що виступає позитивним чинником у процесі соціально-психологічної адаптації.

Водночас низький рівень самоконтролю було виявлено у 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для цієї групи характерна відсутність схильності до самоорганізації та дисципліни; такі особи проявляють ненадійність, слабку цілеспрямованість і недостатню наполегливість, що є чинником, який ускладнює процес їхньої соціально-психологічної інтеграції.

Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність військовослужбовців глибоко переживати емоції, переважно власні, тоді як низький рівень «Відкритості новому досвіду» відображає тенденцію до

внутрішньої зосередженості та обмеженої відкритості до соціальних інновацій. Подані особистісні характеристики можуть перешкоджати успішному пристосуванню військовослужбовців у колективі та знижувати ефективність їхньої соціальної інтеграції.

Застосування методики визначення тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців Збройних Сил України за шкалами особистісної та ситуативної тривожності показало, що переважають середні та високі рівні схильності до тривожних переживань, які значно загострюються у стресових обставинах. На нашу думку, підвищена особистісна тривожність може чинити подвійний вплив на соціально-психологічне включення особистості: з одного боку, вона сприяє підвищенню відповідальності у професійній та громадській діяльності, з іншого — обмежує прояви ініціативи та активності у соціальному середовищі. За результатами дослідження комунікативних схильностей встановлено, що у переважної більшості військовослужбовців ЗСУ сформований високий або середній рівень комунікативних навичок. Цей показник виступає позитивним чинником у професійній взаємодії, оскільки здатність до ефективного встановлення контактів і побудови комунікації є однією з ключових службових компетентностей військовослужбовця.

Ця особистісна характеристика виступає сприятливим фактором для соціально-психологічного пристосування військовослужбовців. Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про те, що стиль життя військовослужбовців ЗСУ має суттєвий вплив на їхнє соціально-психологічне пристосування та формується під впливом низки індивідуально-психологічних особливостей. Аналіз результатів опитувальника Басса–Даркі засвідчив, що більшість військовослужбовців характеризується середнім або низьким рівнем агресивності та ворожості, що вказує на їх психологічну врівноваженість та здатність до конструктивної взаємодії в соціумі. Водночас дані п'ятифакторного тесту продемонстрували тенденцію до інтроверсії, зниженої соціальної прив'язаності та недостатнього самоконтролю, що може ускладнювати процес соціальної інтеграції та регулювання власної поведінки.

Результати, отримані за методиками Спілбергера–Ханіна, засвідчили, що значна частина військовослужбовців демонструє середній та високий рівень особистісної й ситуативної тривожності, що в умовах військової служби може як мобілізувати їхні ресурси, так і створювати певні складнощі при виконанні професійних завдань. Паралельно, дослідження комунікативних здібностей за методикою Синявського–Федоришина виявило переважання середнього та високого рівня розвитку навичок спілкування, що сприяє встановленню ефективних соціальних контактів і формуванню згуртованого колективу.

Таким чином, отримані дані свідчать, що певні індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців стимулюють формування просоціального стилю життя та підвищують ефективність їхньої соціально-психологічної інтеграції, тоді як інші риси можуть виступати чинниками, що перешкоджають цьому процесу. Отже, гіпотеза дослідження загалом підтверджена, що підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та корекційної роботи для оптимізації соціально-психологічного включення військовослужбовців у колектив та суспільство.

У рамках рекомендацій щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ доцільно робити акцент на розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та стресостійкості, оскільки ці фактори виявилися ключовими для гармонійної соціально-психологічної інтеграції.

Не менш важливим є підтримання комунікативної компетентності та формування просоціальних моделей взаємодії, які сприяють згуртованості військових колективів і ефективній командній діяльності.

Рекомендовано впроваджувати комплексні програми психологічної підготовки, що включають релаксаційні техніки, практики майндфулнес, фізичну активність, а також збалансований режим харчування та відпочинку. Такий цілісний підхід здатен суттєво підвищити ефективність соціально-психологічного включення військовослужбовців у колектив та забезпечити їхню стійкість у складних умовах професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичне та емпіричне дослідження стилю життя як чинника соціально-психологічного включення військовослужбовців ЗСУ.

Теоретичний аналіз феномену соціально-психологічного включення військовослужбовців Збройних Сил України показав, що правильно сплановані та послідовно реалізовані заходи зі сприяння стабільній інтеграції здатні значно зменшити прояви девіантної поведінки, психічні та соматичні розлади, а також створити сприятливі умови для успішного входження військових у соціальне середовище.

Огляд наукових джерел підтвердив існування тісного зв'язку між особистісним стилем життя та соціально-психологічним включенням військових. Зокрема, ефективне входження у цивільне життя після завершення служби багато в чому залежить від наявності можливостей для працевлаштування та здобуття додаткової освіти. Результативність соціально-психологічного включення визначається комплексом факторів: соціальних обставин та індивідуально-психологічних характеристик особистості, таких як природні здібності, темперамент, риси характеру, спрямованість особистості, попередній життєвий досвід, рівень психологічної стійкості, когнітивні стилі сприйняття й обробки інформації, емоційно-поведінкові схильності та стратегії подолання стресу. Усі ці характеристики безпосередньо формують індивідуальний стиль життя та визначають здатність особистості до ефективного соціального функціонування.

За результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку між особистісним стилем життя та соціально-психологічним включенням військовослужбовців Збройних Сил України встановлено, що, незважаючи на поширені стереотипи про нібито високу агресивність військових, вони переважно характеризуються психологічною стабільністю та здатністю контролювати прояви агресії. Це є позитивним чинником для ефективного функціонування в колективі та успішного входження в соціальне середовище.

Дослідження також виявило низку особистісних характеристик військових, які можуть впливати на специфіку їхнього стилю життя та процес соціально-психологічного включення:

- Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що свідчить про переважання інтроверсії та недостатню соціальну закоріненість, тобто залежність від навколишнього соціуму. У крайніх випадках така тенденція може проявлятися як небажання або неможливість встановлювати соціальні контакти, що потенційно ускладнює інтеграцію в суспільне середовище.

- Переважання низького рівня соціальної прив'язаності, яке пов'язане з підвищеною егоцентричністю та відсутністю інтересу до колективних потреб, може виступати фактором, що обмежує ефективність соціально-психологічної інтеграції.

- Середній та високий рівень самоконтролю у військовослужбовців ЗСУ сприяє успішному соціально-психологічному включенню та стабільній взаємодії в колективі. Натомість низькі показники самоконтролю можуть перешкоджати ефективній інтеграції в соціальне середовище.

- Схильність до глибокого емоційного занурення та обмежена відкритість до нових ситуацій можуть ускладнювати соціальне функціонування військових, зменшуючи їхню активну участь у житті колективу та обмежуючи ефективність інтеграції.

- Перевага середнього та високого рівня тривожності, що особливо проявляється у стресових умовах, має подвійний вплив: вона сприяє більшій відповідальності у професійній і громадській діяльності, підтримуючи соціальну інтеграцію, але водночас може стримувати прояви ініціативи та самостійності у соціальному житті, ускладнюючи входження в колектив.

- Добре розвинені комунікативні навички більшості військовослужбовців сприяють ефективній взаємодії з колегами та полегшують процес соціальної інтеграції у професійному середовищі.

На підставі результатів емпіричного дослідження були сформульовані рекомендації щодо вдосконалення стилю життя військовослужбовців Збройних

Сил України, спрямовані на підвищення ефективності їх соціально-психологічного включення. Зокрема, запропоновані заходи передбачають створення сприятливих умов для осіб із фізичними ушкодженнями, забезпечення можливостей для працевлаштування та додаткового навчання, а також підтримку принципів тактовного й уважного ставлення до військових у повсякденній взаємодії.

Аналіз отриманих даних підтвердив висунуту гіпотезу: стиль життя військовослужбовців ЗСУ істотно впливає на їхню соціально-психологічну інтеграцію та формується під впливом низки особистісних характеристик, таких як залученість до зовнішнього світу, рівень соціальної прив'язаності, самоконтроль, глибина внутрішніх переживань, особистісна тривожність та розвиненість комунікативних навичок. Виявлені індивідуальні особливості можуть проявлятися у різному ступені, потенційно як сприяючи, так і ускладнюючи процес інтеграції в колектив та суспільство.

Таким чином, усі поставлені завдання дослідження було успішно виконано, мету досягнуто, а гіпотеза підтверджена. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення та експериментальну перевірку розроблених рекомендацій щодо оптимізації стилю життя військових для підвищення ефективності їх соціально-психологічного включення.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абдрахманова М. Стиль життя військовослужбовців та психологічні способи відновлення сил / наук. кер. В. К. Гаврилькевич. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих науковців (з міжнар. участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022) / за ред. проф. О. М. Гомонюк. Хмельницький: Каф. психол. та педагог., 2022. С. 149-151.
2. Абдрахманова М., Гаврилькевич В. Показники агресивності у військовослужбовців. Психологічні травелогі: науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2022. № 2. С. 25-35.
3. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305>.
4. Алієв О. С., Заїка В. М. Комплексний підхід до соціально- психологічної адаптації учасників антитерористичної операції в Україні. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ: Університет «Україна», 2017. С. 3-7. URL: <https://bit.ly/3YGys5s>
5. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3 (46). С. 20-24. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/3/05.pdf>
6. Артеменко А. Б., Батаєва К. В. Соціальна реадaptaція ветеранів бойових дій в українському суспільстві. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у збройних конфліктах: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 березня 2019) / укладачі: О. В. Гавва, М. А. Казаков, М. О. Колотило, Б. В. Новіков, І. К. Покулита. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. С. 18-20. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/199182428.pdf>

7. Бінецька О. В. Соціально-психологічна адаптація спеціалістів ДСНС до особливих умов діяльності. Науковий огляд. 2016. Т. 11, № 32. URL: <https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1055>
8. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія: навч. посіб. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
9. Бохонкова Ю. О., Третяченко В. В. Соціально-психологічна адаптація до освітнього середовища у вищих навчальних закладах. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i5/6.pdf>
10. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доп. міжвідомчої наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80-83.
11. Василик Г. В., Сингаївська І. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 15 листопада 2018). Київ, 2018. С. 494-497. https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=494
12. Васильєва Г. В., Кокошук Г. І. Особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу. Психологічні перспективи Волинський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 3-13.
13. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
14. Вишньовський В. Соціально-психологічна реадaptaція учасників бойових дій. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез I Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС (Тернопіль, 22-23 квітня 2021) / упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський, Н.В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 21-23.

15. Гербут Н. А. Вплив оптимізму на соціально-політичну діяльність. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квітня 2019 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Ун-т держ. фіск. служби України, 2019. С. 21-28. URL: <https://bit.ly/3FFKzXy>
16. Герус Н. В., Карпюк І. С. Сім'я як основний фактор соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя / наук. керівник О. Г. Льовкіна. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукр. наук.-практ. круглого столу (6 березня 2018); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 217-221
17. Гнатишак В. А. Соціально-психологічна адаптація майбутнього рятувальника до умов професійної діяльності. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. С.370-371.
URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7097/1/konferenciya_2020_problemi_ta_perspektivi_rozvitku_bzhd_studentsko-kursantska-stisnuto_1.pdf#page=370
18. Годованець О. В. Проблема агресивної поведінки як прояву ПТСР в учасників бойових дій / наук. кер. Н. В. Коляденко. Академічна студія: щоквартальний наук. часопис студент. наук. товариства «Gaudeamus» / Міжрегіональна академія управління персоналом. Київ: ДПВидавничий дім «Персонал», 2018. № С. 33-47.
URL: http://library.iapm.edu.ua/Naukovi_vydannya/Academ_studiya/Academ_studiya_2-2018.pdf#page=33

19. Грем В. В. Соціально-психологічні проблеми адаптації військовослужбовців після строкової служби: кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / наук. керівник С. І. Бабатіна. Херсон: Херсонський держ. ун-т, 2021. 30 с. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14062/2.Grem_fps_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2021. Вип. 1 (4). С. 41-61. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/58>
21. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Вип. 2. С. 108-122. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/864>
22. Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2016. Вип. 2. С. 169-178. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1037>
23. Гуревич К. М., Матвеев В. Ф. Про професійну придатність операторів та способи її визначення. Питання придатності оперативного персоналу енергосистем. М.: Просвіта, 2005. С. 3-96.
24. Демченко Я. А. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації до умов цивільного життя учасників АТО. Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 18 березня 2016) / МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2016. С. 76-78. URL: <https://core.ac.uk/reader/187223620#page=76>
25. Дональд Е. Бродбент . Perception and Communication. Pergamon Press .Нью-Йорк, США. 1958. 338 с.

26. Дуля А. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у збройних конфліктах: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 березня 2019) / укладачі: О. В. Гавва, М. А. Казаков, М. О. Колотило, Б. В. Новіков, І. К. Покулита. Київ: ТОВ НВ«Інтерсервіс», 2019. С. 70-73.

URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/199182428.pdf>

27. Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2015. С. 76-84.

28. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Діалог як фактор формування психотерапевтичних стосунків з дружинами демобілізованих військовослужбовців. Сучасний вимір психології та педагогіки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 26–27 травня 2017). Львів, 2017. С. 151-153.

29. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. Підтримка реформи соціального сектору в Україні / під ред. О. Л. Іванова. URL: <http://zn-upszn.at.ua/DOK/methodic.pdf>

30. Ільєнко М. М., Сердюк Л. З. Адаптація – процес чи результат процесу? Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. 2012. № 9 (11). URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/93>

31. Кіндій І., Костишин Е. Деякі аспекти впровадження зарубіжного досвіду соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій в Україні. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, курсантів та молодих вчених (9 листопада 2022) / за ред.: М. Я. Нагірняка. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. С. 37-43.
32. Климишин О. І. Особливості організації та надання християнсько-психологічної допомоги учасникам АТО. Психологія особистості: науковий журнал. Івано-Франківськ, 2016. С. 90-100.
33. Ключкова О. А. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців: дипломна робота з психології (освітньо-кваліфікаційний рівень «Спеціаліст») / наук. керівник Л. О. Котлова; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2014. 32 с.
34. Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези доповіді міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016). Ч. 1. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 161-164.
35. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім "Освіта України", ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с. С. 56-60.
36. Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Соціально- психологічна адаптація до працевлаштування учасників АТО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 7 (52). С. 197-205. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21539>

37. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4 (29). С. 76-82. URL: <http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/download/367/280>
38. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). С. 117-125. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/11705/12-Krasulshukov.pdf>
39. Краус Є. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь в антитерористичній операції / наук. керівник Т. Г. Соловійова. Молода наука-2019: збірник наук. праць студентів, аспірантів і молодих вчених: у 5 т. Т. 4. Запоріжжя: Запорізький нац. ун-т, 2019. С. 23-25.
40. Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів: навч. посіб. Київ: МО України КІСВ, 1999. 78 с.
41. Кривошей В. Щодо пріоритетних напрямків модернізації державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації УБД в Україні: місцевий аспект. Науково-практичне забезпечення надання публічних послуг в умовах децентралізації: збірн. матер. доповідей та тез III Всеукр. інтернет-конф. (Київ, 15 квітня 2020) / за заг. наук. ред. Р. В. Войтович, П. В. Ворони. Київ, ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2020. С. 51-54.
42. Лисогор В. В. Соціально-психологічна адаптація та психологічна допомога особам, які брали участь у військових конфліктах. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О.М. Ічанської. Київ: Кафедра, 2021. С. 210-215.
43. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і випр. Київ: МАУП, 2003. 168 с.
44. Максимець С. М., Ярмоленко О. І. Агресія у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції. Управління соціально-економічним розвитком регіону та оцінка його ефективності в умовах децентралізації: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Житомир, 30 квітня 2020) / за ред. Т. В. Семенюк, Г. В. Циганенко. Житомир: ЖІ МАУП, 2020. С. 202-205.

45. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. Український медичний часопис: актуальні питання клінічної практики. 2014. Вип. 6 (104). С. 124-127.
46. Мозговий В. І. Комплексна програма дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців строкової служби. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 10-11 лютого 2017). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 121-124.
47. Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2017. № 62. С. 26-30.
48. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця: Міленіум, 2007. 295 с.
49. Орловська Ольга. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Молодий вчений: науковий журнал. 2019. № 8 (72). С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>.
50. Пампура І. І., Остапович В. П. Особливості соціальної та психологічної реабілітації учасників бойових дій. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: тези міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2016). Ч. 1. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 77-80.
51. Перегончук Н. В., Чумак Т. О. До проблеми соціально- психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах антитерористичної операції. С. 131-141.
52. Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у

Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб: Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057, Київ. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-%D0%BF>

53. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально- психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.

54. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос»», 2015. 207 с.

55. Пустовий О. М. Дослідження показників і форм агресії учасників бойових дій на сході України. Психологічний часопис. 2017. Вип. 6 (10). С. 163-172. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/177/125>

56. Реабілітація воїнів АТО, взаємодія учасників АТО та громади. Прес-реліз.Укрінформ. URL:http://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/1859827-e396f86c7ee795fb0d5c6310a_ec17fb7.html

57. Руденок А. І., Чорна М. Д. Соціально-психологічна адаптація дітей з ооп в умовах війни. Особистість та суспільство в цифрову еру:

58. психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 211-215.

59. Сальнікова Т. В. Принципи соціальної реабілітації та адаптації військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС через реалізацію особистісної

60. «Я-концепції». Innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them: Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference, Athens, Greece, April 26-29, 2022. P. 641-643. URL: <https://bit.ly/3uYkrm4> .

61. Спіцин М. М. Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія» / Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 130 с.
URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/57077>
62. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації.
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687826.pdf>
63. Федорчук В. М. Реадаптація учасників бойових дій до умов цивільного життя. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку: збірник матеріалів Х ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. Н. В. Павлик. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. С. 120-123. URL: http://ipood.com.ua/data/NDR/Programy_zbirnyky/2020_Zbirnyk_Fedoryshyn.pdf#page=121
64. Філіпов В. К. Проблеми соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квітня 2019); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Ун-т держ- фіск- служби України, 2019. С. 195-202.
65. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація курсантів в умовах вищого навчального закладу МНС України. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2008. Т. 807. Вип. 40. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2590>
66. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. 2012. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2590>

67. Ходос О. С. Стрес, тривога та агресія, як небажані складові адаптаційного процесу для військовослужбовців. Актуальні проблеми психології. Т. V. Вип. 16. С. 167-175.
68. Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016) / Мін-во оборони України, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2016. С. 358-360.
69. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 10-11 лютого 2017). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 193-200.
70. Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 109-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/19>.
71. Ярмуратій К. А. Дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до військової служби. Інсайт: наук. журнал. 2019. Вип. 2. С. 84-90. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-12>. URL:
72. Ярмуратій К. А., Попович І. С. Дослідження соціально- психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8661/7.pdf?sequence=1>

Опитувальник для діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, адаптація О. К. Осницького)

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне твердження. Позначте, наскільки воно відповідає вашому звичайному поведінковому стилю, поставивши позначку у відповідній колонці:

Шкала оцінювання:

- 0 – ніколи або майже ніколи
- 1 – іноді
- 2 – часто
- 3 – завжди

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я іноді хочу вдарити людину, яка мене дратує	☐	☐	☐	☐
2	Я часто сперечаюсь і висловлюю свою незгоду словами	☐	☐	☐	☐
3	Я можу мстити людям, якщо вони мене образили	☐	☐	☐	☐
4	Я відчуваю ворожість або неприязнь до деяких людей	☐	☐	☐	☐
5	Я іноді роблю щось погане іншим, не кажучи прямо	☐	☐	☐	☐
6	Мені важко контролювати злість у стресових ситуаціях	☐	☐	☐	☐
7	Я ображаю інших словами, коли вони мене дратують	☐	☐	☐	☐
8	Мені важко контролювати свої негативні емоції	☐	☐	☐	☐
9	Я іноді намагаюся шкодити іншим непомітно	☐	☐	☐	☐
10	Я часто відчуваю злість або образу на людей	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів:

- Фізична агресія:** сума балів за п. 1, 6
- Вербальна агресія:** сума балів за п. 2, 7
- Косвена агресія:** сума балів за п. 3, 5, 9
- Ворожість:** сума балів за п. 4, 8, 10

Інтерпретація:

- 0–2 бали – низький рівень
- 3–5 балів – середній рівень
- 6–9 балів – високий рівень

Додаток Б

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR; адаптація М. Кліманської, І. Галецької)

Мета методики:

Діагностика основних п'яти факторів особистості (модель «Big Five»):

1. Екстраверсія
2. Доброзичливість
3. Свідомість (організованість)
4. Емоційна стабільність (низька нейротизм)
5. Відкритість до нового досвіду

Опис методики: Методика складається з 10 тверджень, по два на кожний фактор. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його поведінковим та емоційним особливостям.

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає тому, як ви зазвичай поведетеся. Використайте шкалу від 1 до 7:

- 1 – абсолютно не погоджуюсь
- 2 – швидше не погоджуюсь
- 3 – трохи не погоджуюсь
- 4 – не можу визначитися
- 5 – трохи погоджуюсь
- 6 – швидше погоджуюсь
- 7 – абсолютно погоджуюсь

**Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності
(ШХТ)**

Мета методики:

Виявлення рівня тривожності особистості, що включає:

1. **Реактивну (ситуативну) тривожність** – тимчасова емоційна реакція на стресові або напружені ситуації.
2. **Особистісну тривожність** – стабільна риса особистості, схильність до тривожності в різних життєвих ситуаціях.

Опис методики:

Шкала складається з серії тверджень (зазвичай 40 питань), на які респондент відповідає за шкалою:

- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження та позначте, наскільки воно відповідає вашому поведінковому або емоційному стану у житті (для особистісної тривожності) або у конкретній ситуації, яка вас турбує (для реактивної тривожності).
Відповідайте щиро.

Приклад таблиці для опитування (скорочена версія для зручності додатку):

Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС; В. В. Синявський і Б. О. Федоришин)

Мета методики: Виявлення рівня комунікативних та організаторських схильностей особистості, що дозволяє оцінити здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми та організації діяльності в групі.

Опис методики:

- Методика складається з опитувальника, що включає ряд тверджень, які відображають поведінкові та емоційні прояви респондента у різних соціальних і організаційних ситуаціях.

- Відповіді оцінюються за шкалою:

0 – майже ніколи

1 – іноді

2 – часто

3 – майже завжди

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження. Позначте, наскільки воно відповідає вашому звичайному способу поведінки або ставленню до людей та організаційної діяльності. Відповідайте щиро.

Приклад таблиці для опитування (скорочена версія):

№	Твердження	0	1	2	3
1	Мені легко знаходити спільну мову з новими людьми	☐	☐	☐	☐
2	Я намагаюся організувати роботу групи, коли це потрібно	☐	☐	☐	☐
3	Я легко вступаю у спілкування з незнайомими людьми	☐	☐	☐	☐
4	Я можу планувати та координувати спільні дії групи	☐	☐	☐	☐
5	Я активно пропоную ідеї та рішення у колективі	☐	☐	☐	☐
6	Мені подобається підтримувати дружні відносини з колегами/товаришами	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів: Комунікативні схильності: підраховуються бали за питаннями, що стосуються взаємодії з людьми (п. 1, 3, 6). **Організаторські схильності:** підраховуються бали за питаннями, що стосуються організації та керівництва діяльністю (п. 2, 4, 5).

Інтерпретація:

0–2 бали – низький рівень схильності

3–5 балів – середній рівень схильності

6–9 балів – високий рівень схильності