

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Особливості психологічної адаптації військовослужбовців в
умовах бойової діяльності»**

Виконала:

студентка групи ІН18-8-24-М1ПС(2,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Лященко Анастасія Віталіївна

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філос. галузі знань 05

«Соціальні та поведінкові науки»,

спеціальності 053 «Психологія», доцент

Єрмакова Аліса Сергіївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»
Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубаська А.О.

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Лященко Анастасії Віталіївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філ. галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», Єрмакова А.С.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 89 друкованих сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 4 таблиці, 2 рисунки

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Проблема адаптації особистості в особливих умовах	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Методичне забезпечення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності	Березень 2026	Березень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Квітень 2026	Квітень 2026	

АНОТАЦІЯ

Лященко А.В. «Особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності зумовлена сукупністю сучасних соціальних, військових і психологічних викликів, які суттєво трансформують вимоги до особистості військового та його психічної стійкості.

Мета – провести теоретико - емпіричне дослідження специфіки психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**: метод теоретичного аналізу наукових джерел, метод психолого-діагностичного обстеження, методи математичної обробки результатів дослідження

Ключові слова: особистість військовослужбовця, адаптація, дезадаптація, емоційний фон, екстраверсія, інтраверсія.

ANNOTATION

Lyashchenko A.V. "Features of psychological adaptation of military personnel in conditions of combat activity" – It's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

The relevance of studying the features of psychological adaptation of military personnel in combat conditions is due to the set of modern social, military and psychological challenges that significantly transform the requirements for the personality of a military person and his mental stability.

The purpose is to conduct a theoretical and empirical study of the specifics of psychological adaptation of military personnel in combat conditions.

The following research **methods** were used in the work: the method of theoretical analysis of scientific sources, the method of psychological and diagnostic examination, methods of mathematical processing of research results

Keywords: personality of a military person, adaptation, maladaptation, emotional background, extraversion, introversion.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	
ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	12
1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як проблема психолог.....	12
1.2. Наукові засади дослідження адаптації / дезадаптації особистості	23
1.3. Особливості мотивації та потенціалу військовослужбовців як основа їх адаптації в умовах бойової діяльності	34
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2	
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	47
2.1 Організація та основні етапи дослідження психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності	47
2.2. Методики дослідження дослідження психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності	50
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	55
3.1. Особливості адаптивності та дезадаптації військовослужбовців	55
3.2. Особистісні типологічні особливості військовослужбовців як чинники впливу на їх адаптацію в умовах бойової діяльності	63
3.3. Методичні рекомендації з розвитку психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності	67
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності зумовлена сукупністю сучасних соціальних, військових і психологічних викликів, які суттєво трансформують вимоги до особистості військового та його психічної стійкості.

У сучасних умовах збройних конфліктів, зокрема в Україні, бойова діяльність супроводжується інтенсивним впливом екстремальних факторів, серед яких провідне місце займають постійна загроза життю, невизначеність, високий рівень відповідальності, дефіцит ресурсів та тривале психоемоційне напруження. Це призводить до виникнення бойового стресу, що має комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери військовослужбовців. У таких умовах здатність до ефективної психологічної адаптації виступає ключовим чинником збереження боєздатності, психічного здоров'я та життєздатності особистості.

Особливої значущості проблема адаптації набуває у зв'язку з інтенсифікацією бойових дій та збільшенням кількості військовослужбовців, які перебувають у зоні активного протистояння. Наукові дослідження свідчать, що вплив бойових умов спричиняє суттєві зміни у психічному стані військових, що вимагає системного вивчення механізмів адаптації та розробки ефективних засобів психологічної підтримки. При цьому швидкість і якість адаптаційних процесів безпосередньо впливають на успішність виконання бойових завдань та рівень злагодженості підрозділів.

Крім того, недостатній рівень психологічної адаптації може призводити до розвитку дезадаптивних станів, зокрема посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання, порушень поведінки та соціальної дезадаптації. Встановлено, що бойовий стрес здатний викликати як короткочасні реакції, так і довготривалі негативні наслідки, що проявляються у зміні когнітивних процесів, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Це підсилює потребу в ранній діагностиці та корекції адаптаційних порушень.

Актуальність теми також визначається необхідністю вдосконалення системи психологічної підготовки військовослужбовців. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптації дозволяє розробляти диференційовані підходи до формування стресостійкості, підвищення рівня психологічної готовності та розвитку ресурсів особистості, що забезпечують ефективне функціонування в умовах бойового навантаження.

Таким чином, дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності є вкрай актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно спрямоване на поглиблення наукового розуміння адаптаційних процесів у стресогенних умовах та створення ефективних психопрофілактичних і реабілітаційних програм, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я військовослужбовців і підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Мета дослідження: провести теоретико - емпіричне дослідження специфіки психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Для досягнення поставленої мети в процесі дослідження ставилися такі основні **завдання:**

1. Провести аналіз наукової літератури з проблем адаптації особистості та її ресурсів.
2. Укласти методичний комплекс для емпіричного дослідження адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.
3. Провести емпіричне дослідження відповідно до мети.
4. Укласти методичні рекомендації з підтримки адаптації військовослужбовців.

Об'єкт дослідження- особистість військовослужбовця.

Предмет дослідження - особливості психологічної адаптації в

і **Методи дослідження.** Для реалізації завдань кваліфікаційного дослідження були використані: метод теоретичного аналізу наукових джерел,

с

ь

метод психолого-діагностичного обстеження, методи математичної обробки результатів дослідження.

В емпіричному дослідженні було застосовано були використані такі методики: «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. П. Саннікової та О. В. Кузнєцової, «Тест-опитувальник психофізіологічної дезадаптації» О. М. Родіної, класифікатор темпераменту Д. Кейрсі, а також чотирьохмодальний опитувальник Л. А. Рабінович.

Емпіричну вибірку склали військовослужбовці, що перебували у відпустках або реабілітації з досвідом бойових дій.

Теоретичне значення дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності полягає у поглибленні наукового розуміння закономірностей функціонування психіки особистості в екстремальних умовах, а також у розширенні концептуальних підходів до аналізу адаптаційних процесів у сучасній психології.

Передусім, результати такого дослідження сприяють уточненню змісту та структури феномену психологічної адаптації, зокрема в контексті впливу інтенсивних стресогенних факторів бойового середовища. Це дозволяє конкретизувати співвідношення понять «адаптація», «стресостійкість», «психологічна готовність» і «психічна саморегуляція», а також визначити їх місце у системі категорій військової та загальної психології. У межах дослідження відкривається можливість поглибленого аналізу механізмів адаптації на різних рівнях функціонування психіки — когнітивному, емоційному, мотиваційному та поведінковому.

Важливим теоретичним аспектом є також розширення уявлень про динаміку адаптаційних процесів у ситуаціях тривалого екстремального впливу. Дослідження дозволяє виявити стадійність адаптації, специфіку переходу від первинних реакцій на стрес до відносно стійких форм пристосування, а також умови, за яких адаптація набуває дезадаптивного характеру. Це створює підґрунтя для розробки більш точних моделей психологічного реагування в умовах бойової діяльності.

Крім того, теоретичне значення полягає у виявленні індивідуально-психологічних детермінант адаптації військовослужбовців. Узагальнення емпіричних даних дає змогу систематизувати фактори, що впливають на ефективність адаптації, зокрема особистісні риси, рівень розвитку вольової регуляції, мотиваційну спрямованість, попередній досвід, ціннісні орієнтації та соціально-психологічні характеристики. Це сприяє розвитку диференційованого підходу до розуміння адаптаційних можливостей особистості.

Дослідження також робить внесок у розвиток теорії стресу та копінг-поведінки, оскільки дозволяє конкретизувати особливості використання адаптивних і неадаптивних стратегій подолання стресу в умовах бойових дій.

Отримані результати можуть бути інтегровані у ширший науковий контекст, зокрема у межах ресурсного підходу, теорії психологічної резильєнтності та концепцій особистісного потенціалу.

Окремого значення набуває уточнення ролі соціально-психологічних чинників адаптації, таких як групова згуртованість, лідерство, міжособистісна взаємодія та соціальна підтримка. Це дозволяє розширити теоретичні уявлення про взаємозв'язок індивідуальних і колективних аспектів адаптації в умовах військової діяльності.

Таким чином, теоретичне значення дослідження полягає у систематизації та поглибленні наукових знань про психологічну адаптацію особистості в екстремальних умовах, уточненні її механізмів, факторів і закономірностей, а також у розвитку сучасних психологічних теорій, що пояснюють поведінку і психічні стани людини в ситуаціях підвищеного ризику та напруження.

Практичне значення дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності полягає у можливості безпосереднього застосування отриманих результатів для підвищення ефективності професійної діяльності військових, збереження їх психічного здоров'я та оптимізації системи психологічного забезпечення у Збройних Силах.

Передусім, результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного відбору військовослужбовців.

Виявлення індивідуально-психологічних характеристик, що визначають успішність адаптації до бойових умов, дозволяє розробити більш точні критерії оцінювання кандидатів, прогнозувати їхню стійкість до стресу та здатність ефективно функціонувати в екстремальних ситуаціях. Це сприяє підвищенню загального рівня боєздатності підрозділів.

Важливим напрямом практичного застосування є розробка та впровадження програм психологічної підготовки військовослужбовців. Отримані дані дають змогу створювати цілеспрямовані тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та психологічної готовності до бойових дій. Такі програми можуть включати елементи психоедукації, тренування навичок самоконтролю, формування ефективних моделей поведінки у критичних ситуаціях.

Крім того, результати дослідження мають значення для організації системи психологічного супроводу військовослужбовців у процесі виконання бойових завдань. Вони можуть бути використані для розробки заходів оперативної психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня бойового стресу, попередження дезадаптивних станів та підтримання оптимального психічного функціонування особового складу в умовах тривалого навантаження.

Практична цінність дослідження також проявляється у можливості створення ефективних програм психологічної реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях. Врахування виявлених механізмів і факторів адаптації дозволяє розробляти індивідуалізовані підходи до відновлення психічного здоров'я, профілактики посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання та інших негативних наслідків бойового досвіду.

Окремим аспектом практичного значення є використання результатів дослідження у підготовці військових психологів, командирів підрозділів та

інших фахівців, залучених до роботи з особовим складом. Узагальнені наукові дані можуть слугувати основою для розробки навчальних програм, методичних рекомендацій та інструктивних матеріалів, спрямованих на підвищення компетентності у сфері психологічного забезпечення військової діяльності.

Крім того, результати дослідження можуть бути інтегровані у систему профілактики професійного вигорання та психічних розладів серед військовослужбовців. Вони дозволяють своєчасно виявляти ризикові групи, здійснювати ранню діагностику порушень адаптації та впроваджувати превентивні заходи, що сприяють збереженню психологічного благополуччя.

Таким чином, практичне значення дослідження полягає у створенні науково обґрунтованої бази для розробки ефективних заходів психологічного відбору, підготовки, супроводу та реабілітації військовослужбовців, що в цілому сприяє підвищенню ефективності їх професійної діяльності та збереженню психічного здоров'я в умовах бойового навантаження.

Структура дипломної роботи визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 92 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як проблема психології

Аналіз специфіки особистісної соціальної адаптації в умовах тривалих суспільних змін постає як своєрідна дослідницька ситуація, що відкриває можливості для глибшого осмислення процесів суспільного розвитку як саморегульованої системи.

Різні парадигмальні підходи по-різному трактують феномен соціальної адаптації особистості та її результати. Метою даного дослідження є порівняльний аналіз теоретичних концепцій розуміння соціальної адаптованості, спрямований на відтворення інтелектуальної еволюції цього поняття, а також на з'ясування логічної узгодженості різних підходів до його тлумачення. Це дає змогу сформулювати адекватне концептуальне визначення, яке окреслює межі застосування категорії та забезпечує достатній простір для її подальшого теоретичного розвитку [22].

Поняття адаптації має статус загальнонаукової категорії, що формується на межі різних наук і згодом поширюється на численні галузі знань, сприяючи їх інтеграції у цілісні теоретичні системи. У найзагальнішому вигляді, залежно від рівня організації матерії та аспекту реальності, який розглядається, виділяють соціальну, соціобіологічну, біологічну, фізичну, психологічну, хімічну, психофізіологічну та інші види адаптації. Проблематика соціальної адаптації особистості досліджувалася паралельно в межах культурної та соціальної антропології, культурології, соціології, психології особистості та соціальної психології. Вона пов'язана з питаннями входження індивіда в нові або змінювані життєві умови, взаємодії людини з

довкіллям, еволюції суспільства й людини, а також із загальними закономірностями людського існування. Перефразовуючи ідеї Ж. Дерріди, можна стверджувати, що поняття адаптації настільки укорінилося в повсякденному науковому дискурсі, що стало невід'ємною частиною гуманітарного знання, що певною мірою ускладнює його суто соціологічне трактування [цит. за 5].

Одним із перших і найбільш впливових соціологічних підходів до пояснення соціальної адаптації, особливо в контексті суспільної еволюції та кооперації, є концепція Г. Спенсера. У її межах здатність індивіда підтримувати рівновагу життєвих функцій і забезпечувати продовження роду розглядається як прояв принципу «виживання найбільш пристосованих», що лежить в основі еволюційного розвитку суспільства [цит. за 5]. За Спенсером, життя будь-якого організму, зокрема соціального, з одного боку, є безперервним процесом узгодження внутрішніх ресурсів із зовнішніми умовами, що визначає здатність взаємодіяти із середовищем відповідно до обставин і задовольняти функціональні потреби, які активізують механізми адаптації. З іншого боку, процес пристосування актуалізується в ситуаціях змін звичних умов і триває до моменту, коли нові умови стають звичними для організму. У цьому контексті психіка людини, яка формується на певному етапі еволюції як засіб адекватного відображення реальності, виступає універсальним механізмом адаптації до середовища, а різноманіття психічних процесів реалізується в конкретних формах пристосування. Відтак результатом соціальної адаптації — соціальною адаптованістю — є певний рівень задоволення функціональних потреб особистості [цит. за 5].

Ідеї Г. Спенсера суттєво вплинули на формування уявлень про соціальну адаптацію в межах класичного структурно-функціонального підходу (А. Редкліфф-Браун, К. Клакхон, Б. Маліновський, Т. Парсонс, Р. Мертон) [цит. за 43]. Зокрема, А. Редкліфф-Браун розглядав соціальну адаптацію як механізм узгодження поведінки окремих індивідів із потребами підтримання соціального порядку. Він розмежовував зовнішню адаптацію (пристосування

організму до середовища) та внутрішню (процеси, що забезпечують життєдіяльність самого організму), а також вводив поняття екологічної адаптації для опису взаємодії соціальних систем із біологічним середовищем.

Подібно до Спенсера, дослідник наголошував на визначальній ролі кооперації у функціонуванні суспільства, проте розвинув власний підхід, у якому рівень адаптованості людини оцінюється через її внесок у життєздатність соціальної системи та колективну взаємодію. Важливим кроком уперед стало також акцентування ролі символів у процесах взаємного пристосування людей, що відрізняє людські спільноти від тваринних, де провідну роль відіграють інстинкти.

Проблема адаптації особистості до нових умов існування, зокрема в контексті трансформації цінностей, була ґрунтовно досліджена представниками Чиказької соціологічної школи В. Томасом і Ф. Знанецьким у праці «Польський селянин у Європі та Америці» [цит. за 43]. Це дослідження має значну теоретико-методологічну цінність для розуміння процесів адаптації в умовах радикальних соціальних змін. Аналізуючи способи пристосування індивідів до нової соціальної реальності, автори виокремили три ідеальні типи адаптації: «міщанський» тип, що характеризується орієнтацією на стабільність і неспроможністю до гнучкого пристосування; «богемний» тип, якому властива спонтанність і ситуативна гнучкість за відсутності чітко сформованої системи цінностей; та «творчий» тип, здатний активно змінювати умови життя, трансформуючи їх відповідно до власних цілей без заперечення соціальних норм. У цьому підході соціальна адаптація трактується як процес інтеграції індивіда в соціальну систему через взаємодію його особистісних ціннісно-нормативних орієнтацій із інституціоналізованими нормами суспільства.

Хоча позиція дослідників загалом залишається в межах функціоналістської традиції, вона містить низку важливих уточнень.

По-перше, підкреслюється значущість суб'єктивних ціннісних систем у процесі адаптації.

По-друге, адаптація розглядається не лише з точки зору суспільної

доцільності, а й з позиції індивідуальної ефективності.

По-третє, доводиться, що у ситуаціях кардинальних змін відбувається не тільки пристосування особистості до середовища, а й активне перетворення самого середовища під впливом індивідуальних цінностей і норм.

Вплив цього дослідження простежується у подальших теоретичних розробках, зокрема у типології соціальної адаптації Р. Мертон та концепції соціального характеру Д. Рімена [цит. за 13].

У межах необіхевіористського підходу (Г. Айзенк та його послідовники) соціальну адаптацію визначають, по-перше, як процес або результат змін у поведінці, соціальних відносинах чи культурі, спрямованих на підвищення здатності індивідів і груп до виживання та досягнення значущих цілей. По-друге, її розглядають як досягнення стану рівноваги між суб'єктом і соціальним середовищем, що передбачає відсутність конфлікту та узгодження індивідуальних потреб із вимогами середовища. Такий стан може досягатися як через зміни в самому середовищі, так і завдяки внутрішнім трансформаціям індивіда [цит. за 21].

Представники інтеракціоністського підходу (Л. Філіпс, Т. Шибутані) інтерпретують адаптацію як двосторонній процес: з одного боку, це зміна середовища відповідно до потреб особистості, а з іншого — трансформація самої особистості під впливом соціальних умов [цит. за 45]. На відміну від необіхевіористів, які переважно оперують поняттям «пристосування», інтеракціоністи використовують ширший понятійний апарат. Так, Т. Шибутані розрізняє ситуативну адаптацію (реакцію на конкретні обставини) і загальну адаптацію (стійку систему способів реагування на типові життєві ситуації). При цьому термін «адаптація» він застосовує для позначення відносно стабільних стратегій подолання труднощів, що формуються поступово, тоді як «пристосування» описує безпосередні реакції організму на вимоги окремих ситуацій.

Л. Філіпс, у свою чергу, застосовує поняття адаптованості для опису двох типів реакцій особистості на вплив соціального середовища.

Перший тип передбачає прийняття індивідом вікових і соціальних очікувань та адекватне реагування на них.

Другий тип пов'язаний із гнучкістю поведінки в умовах новизни або потенційної небезпеки, а також зі здатністю людини впливати на перебіг подій і спрямовувати їх у бажаному напрямі.

Саме в межах другого типу реакцій дослідник вводить поняття ефективної особистісної адаптації, яке фактично ототожнюється з адаптацією загалом і означає здатність використовувати наявні обставини для досягнення власних цілей, реалізації прагнень і цінностей. Водночас Філіпс знову звертається до категорії адаптованості, характеризуючи адаптивну поведінку через успішність прийняття рішень, ініціативність і чітке уявлення про майбутнє. Отже, у цьому підході межа між поняттями адаптації та адаптованості залишається недостатньо визначеною.

Попри це, така інтерпретація має значну евристичну цінність, оскільки, на відміну від попередніх підходів, інтеракціоністська перспектива акцентує увагу на ролі соціальних очікувань, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії. Це трактування є ширшим за необіхевіористське, адже охоплює фактично всі форми соціальної активності індивіда. Крім того, представники інтеракціонізму визначають низку показників ефективної адаптованості як результату успішної особистісної адаптації. До них належать: по-перше, адаптованість у сфері соціально-економічної діяльності, що виявляється у набутті компетентностей, знань і практичних умінь; по-друге, адаптованість у площині міжособистісних відносин, яка передбачає сформованість соціальної компетентності, здатність адекватно відображати зміни у взаємодії та відповідно реагувати на них [43].

Психоаналітичний (або психодинамічний) підхід до розуміння соціальної адаптації особистості, заснований на ідеях З. Фрейда та А. Фрейд, вважається одним із найбільш розроблених і характеризується складною системою концептів для пояснення процесів пристосування людини до соціального середовища. Саме ця теоретична традиція, у поєднанні з ідеями В.

Томаса та еволюційною теорією у версії А. Емерсона, істотно вплинула на формування поглядів Т. Парсонса щодо соціальної адаптації. У межах психоаналітичної парадигми виділяють три типи адаптації як процесу відновлення порушеної рівноваги між особистістю і середовищем за допомогою захисних механізмів: алопластичну адаптацію, що передбачає зміну зовнішніх умов відповідно до потреб індивіда; аутопластичну, яка пов'язана з внутрішніми трансформаціями особистості (знання, навички, структура); а також пошук середовища, найбільш сприятливого для функціонування людини [52].

У цьому підході соціальна адаптованість як результат процесу розглядається через призму психологічної рівноваги, ефективності функціонування та здатності відчувати задоволення від життя, що визначається емоційним станом індивіда. Отже, психоаналітична концепція охоплює як пристосування людини до середовища, так і активне перетворення середовища відповідно до її потреб, що зрештою веде до встановлення стану адаптованості. Водночас у такому розумінні простежується тенденція до поєднання різних рівнів аналізу — психічного, біологічного (екологічного) та власне особистісного функціонування, які не завжди чітко розмежовуються.

Подальший розвиток психоаналітичної традиції пов'язаний із концепцією Г. Гартмана [цит. за 56]. У його підході соціальна адаптація особистості трактується як безперервний процес розвитку «Я», що триває впродовж усього життя і реалізується як у ситуаціях подолання внутрішніх конфліктів, так і в умовах гармонійного, неконфліктного розвитку. Сутність адаптації дослідник вбачає у пристосуванні людини до соціального середовища, яке, своєю чергою, є результатом активності як самого індивіда, так і попередніх поколінь. Важливим є також введення поняття «преформовані засоби адаптації» — тобто тих індивідуальних характеристик і можливостей, що можуть стати ресурсом для майбутнього пристосування. Водночас Гартман підкреслює обмеження цього процесу, зумовлені соціальною структурою, поділом праці, соціальним статусом і рівнем розвитку «Я». Таким чином,

соціальна адаптація постає як багаторівневий процес, що включає не лише пристосування до вже наявних умов, а й створення людиною власного життєвого середовища, яке згодом також стає об'єктом адаптації. Загалом у цій концепції йдеться радше про адаптацію людини в цілому, без чіткого розмежування між соціальною адаптацією особистості та ширшими аспектами людського функціонування, хоча регуляторну роль у цьому процесі приписано Я-концепції.

Т. Парсонс розглядає соціальну адаптацію в контексті загальної теорії соціальної дії [цит. за 51]. У його інтерпретації вона виступає як механізм включення індивіда в суспільство через засвоєння культурно зумовлених норм і символічних структур, що призводить до формування системи соціальних ролей. Відповідно, саме ролі виконують адаптивну функцію, визначаючи місце людини в системі взаємодії між особистістю та соціальною структурою. При цьому ключову роль у забезпеченні адаптації відіграє поведінковий організм як сукупність базових можливостей людини та основа її обміну з довкіллям — насамперед фізичним. Хоча складна ієрархічна будова систем соціальної дії у Парсонса не завжди дозволяє чітко відмежувати адаптацію суспільства від адаптації особистості, можна стверджувати, що індивідуальна адаптація у нього зводиться переважно до засвоєння загальноприйнятих ціннісно-нормативних орієнтацій, які розглядаються як універсальні для всіх членів суспільства.

Порівняно з іншими представниками структурно-функціонального підходу, Парсонс особливо чітко підкреслює значення символічних систем у процесах адаптації. Він акцентує увагу на ролі комплексів символічних значень як центральних елементів культурної підсистеми, що забезпечує збереження та відтворення соціальних зразків. У цьому контексті адаптація розглядається як підтримання стабільності та рівноваги соціальної й особистісної систем у межах ширшої системи соціальної дії. Її результатом є засвоєння індивідом певного набору соціальних ролей, а рівень адаптованості визначається ступенем задоволення особистісних потреб через реалізацію

власних можливостей.

Р. Мертон інтерпретує соціальну адаптацію як процес встановлення балансу між вимогами та санкціями соціального середовища і активністю індивіда, що регулюється ціннісно-нормативними структурами суспільства. Він виокремлює кілька типів адаптаційних стратегій — конформізм, інноваційність, ритуалізм, відступництво та бунт — залежно від того, чи приймає індивід культурно схвалювані цілі та засоби їх досягнення. У цьому підході соціальна адаптованість визначається як ступінь узгодженості між прагненнями особистості та умовами соціального середовища.

У межах гуманістичного (А. Маслоу) та феноменологічного (К. Роджерс) підходів соціальна адаптація розглядається як динамічний процес, що включає переживання конфлікту, фрустрації та подальше узгодження особистісних і соціальних цінностей [цит. за 15]. Результатом цього процесу може бути як конструктивна, так і деструктивна форма адаптації. Адапованість при цьому тлумачиться як ступінь гармонійної інтеграції особистості та середовища, що супроводжується певним емоційним станом.

На відміну від низки інших підходів, тут майже не враховується активне перетворення середовища індивідом; натомість особливий акцент робиться на ролі Я-концепції як ключового механізму регуляції адаптаційного процесу. У такому розумінні адаптація спрямована передусім на задоволення потреб особистості в межах соціально заданих вимог, тобто йдеться про досягнення її узгодженого функціонування в соціальному середовищі.

У генетичній епістемології Ж. Піаже ключове місце посідає запозичений із біології принцип розвитку складних систем, який інтерпретується як процес адаптації — тобто як досягнення рівноваги між асиміляцією та акомодациєю, або як баланс у взаємодії суб'єкта й об'єкта [цит. за 42]. Виходячи з положення, що людина від самого народження занурена в соціальне середовище, дослідник підкреслює: суспільство не лише впливає на індивіда, а й постійно змінює його внутрішню структуру. Водночас жива істота не є пасивним об'єктом впливу — вона активно трансформує середовище,

надаючи йому власної структурованості. Отже, соціальна адаптація постає як єдність двох взаємопов'язаних процесів: акомодатії (засвоєння вимог і правил середовища) та асиміляції (перетворення середовища відповідно до власних когнітивних схем). Психічна діяльність, передусім інтелект, розглядається як механізм забезпечення цієї рівноваги, що реалізується через узгодження перетворення об'єкта суб'єктом і зміну когнітивних структур під впливом об'єктивної реальності.

Онтогенетичний діяльнісний підхід (А. Налчаджян) трактує соціально-психологічну адаптацію як сукупність процесів подолання проблемних ситуацій. У цьому контексті адаптованість пов'язується з таким типом взаємодії особистості та групи, за якого індивід без тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів ефективно реалізує провідну діяльність, задовольняє основні соціально зумовлені потреби, відповідає рольовим очікуванням значущої групи та водночас переживає стан самоствердження і вільного самовираження [цит. за 24].

Оригінальний підхід до осмислення соціальної адаптації представлений у психоаналітичній соціології Е. Фромма [цит. за 24]. Розглядаючи природу людини з еволюційних позицій, він наголошує, що однією з її принципових відмінностей від тварин є недостатність інстинктивної регуляції процесів пристосування. Якщо тварина змінюється переважно сама (автопластично), то людина здатна також змінювати навколишній світ (алопластично). Пояснюючи механізми адаптації, Фромм розмежовує статичну та динамічну її форми: у першому випадку характер особистості залишається відносно незмінним, обмежуючись формуванням нових звичок; у другому — під впливом умов відбуваються глибинні зміни особистості, з'являються нові потреби, прагнення та переживання.

Як зовнішні умови адаптації Фромм розглядає соціальну структуру та спосіб життя, що формується системами виробництва і розподілу в конкретному суспільстві. Усі людські потреби він трактує як продукт соціальної практики. Взаємодію людини зі світом дослідник описує через два

основні процеси: асиміляцію (опанування предметного світу) та соціалізацію (взаємини з іншими людьми і самим собою). Динамічна адаптація, таким чином, означає розвиток особистості у процесі пристосування до певного способу життя і регулюється характером, який виступає своєрідним функціональним замінником інстинктів. Саме це лежить в основі формування «соціального характеру» — типового для конкретного суспільства способу реагування, що є результатом адаптаційних процесів.

Подальший розвиток ідеї соціального характеру як узагальненої моделі адаптаційних стратегій простежується у працях Д. Рімена та А. Інкелса [цит. за 66]. Водночас варто зауважити, що концепція «базової» особистості або соціального характеру спирається на припущення про існування відносно сталих, інваріантних рис поведінки в процесі пристосування до соціального середовища, що не повною мірою враховує варіативність і контекстуальність результатів соціальної адаптації в умовах змінного суспільного життя.

Порівняльний аналіз розглянутих концепцій дає підстави стверджувати, що соціальна адаптація особистості є специфічним аспектом взаємодії між людиною як суб'єктом соціальної активності — складною багаторівневою системою — та її середовищем (або окремими його складниками). Вона проявляється передусім у ситуаціях змін у відносинах між індивідом і соціальним оточенням його життєдіяльності. Соціальне середовище при цьому розуміється як простір суспільного існування, що включає сукупність людей, засобів забезпечення життя та системи зв'язків між ними. Незалежно від теоретичних підходів до тлумачення суспільства, загальним залишається розуміння соціального середовища як усього поля людського буття в соціумі.

Однією з ключових ідей, яка в різних формулюваннях об'єднує значну частину підходів до аналізу соціальної адаптації, є принцип гомеостазу. У цьому контексті адаптація розглядається як механізм підтримання відносної рівноваги між суб'єктом соціальної активності та середовищем, а також як умова задоволення його базових функціональних потреб. Йдеться про

здатність системи зберігати стабільність власних параметрів і внутрішнього стану в умовах впливу зовнішніх чинників. Найбільш чітко ця ідея представлена в інтеракціоністському, психоаналітичному та структурно-функціональному підходах і широко використовується в сучасних дослідженнях соціальної адаптації.

Водночас акцент на гомеостатичній функції адаптації містить певну суперечність. Зосередження лише на підтриманні рівноваги не повністю узгоджується з уявленнями про активну, перетворювальну природу людської діяльності, які підкреслюються в ряді теоретичних підходів, зокрема гуманістичному, діяльнісному та в концепціях В. Томаса і Ф. Знанецького. У цих підходах адаптація включає не тільки пристосування до середовища, а й активне його змінювання [цит. за 16].

Попри різноманітність концептуальних позицій, їх об'єднує спільне розуміння функціонального призначення соціальної адаптації: підвищення ефективності діяльності людини в конкретних умовах середовища та забезпечення можливості досягнення значущих цілей, зумовлених потребами. Відомо, що саме потреби є джерелом формування мотивів діяльності, а одним із ключових її елементів виступає цілепокладання. У цьому сенсі будь-яку життєву ситуацію можна розглядати як процес задоволення потреб або створення умов для їх реалізації. Такий процес є реакцією особистості на соціальну ситуацію, тобто на зміни, що відбуваються або вже відбулися в соціальному середовищі.

Цю реакцію доцільно інтерпретувати як взаємодію двох діалектично пов'язаних процесів: з одного боку — самозміни особистості відповідно до змін у середовищі, а з іншого — перетворення самого середовища відповідно до внутрішніх змін і потреб індивіда.

Отже, соціальну адаптованість особистості як певну інтегральну характеристику можна визначити як поточний результат процесу соціальної адаптації, що виявляється у здатності людини задовольняти власні потреби на прийнятному для неї рівні в конкретних умовах соціального середовища. У

цьому контексті рівень адаптованості залежить від сформованості особистісних якостей, які забезпечують ефективне функціонування в наявних умовах, а також від ступеня реалізації потенціалу особистості й опанування нею життєвих обставин, досягнутих у процесі адаптації на певному етапі її розвитку.

1.2. Наукові засади дослідження адаптації / дезадаптації особистості

Проблема адаптації людини традиційно привертала увагу різних галузей наукового знання — біології, філософії, соціології, психології, етики тощо. Така міждисциплінарність зумовила багатозначність і варіативність термінології, пов'язаної з осмисленням цього явища.

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* — пристосування) вперше був уведений у науковий обіг у біології XVIII століття і позначав процес пристосування організму до змін зовнішнього середовища [4]. Згодом це поняття вийшло за межі біологічної науки та набуло статусу загальнонаукової категорії, оскільки стало використовуватися для опису явищ і процесів у різних сферах знання. У сучасному науковому дискурсі адаптація розглядається як одна з базових і універсальних характеристик будь-якої біосистеми. При цьому її трактують у кількох вимірах: по-перше, як процес пристосування до змінних умов внутрішнього або зовнішнього середовища; по-друге, як результат цього процесу, що проявляється у збереженні стійкості системи; по-третє, як властивість системи — її здатність до ефективного пристосування, яку позначають терміном «адаптивність».

У психології адаптація особистості розглядається комплексно — у психічному, соціальному, фізіологічному та власне психологічному аспектах. Зокрема, Ф. Б. Березін визначає психічну адаптацію як процес досягнення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем у ході діяльності, притаманної людині. Така відповідність забезпечує можливість задоволення

актуальних потреб і реалізації значущих цілей за умови збереження психічного та фізичного здоров'я. На думку дослідника, комплексне вивчення адаптації передбачає аналіз психічної сфери, особливостей мікросоціальної взаємодії, функціонування мозкових механізмів і пов'язаних із ними вегетативно-гуморальних процесів [цит. за 11].

Підкреслюючи зв'язок адаптації з явищем гомеостазу, Ф. Б. Березін зазначає, що психічний гомеостаз можна розглядати як стан, у якому забезпечується задоволення всієї системи як базових, так і набутих потреб. Відповідно, поняття психічної адаптації обов'язково включає потребнісну сферу особистості. Адаптація вважається ефективною лише за умови, що напруження адаптаційних механізмів не перевищує меж, які можуть призвести до порушення нормального функціонування організму та негативно вплинути на фізичне чи психічне здоров'я.

Автор також визначає ключові чинники, що впливають на ефективність психічної адаптації. Серед них він виокремлює стресові стани, тривожність, фрустрацію, рівень інтегрованості поведінки, особливості комунікативної сфери та функціонування системи гуморальної регуляції. Окрему увагу дослідник приділяє одному з аспектів інтеграції поведінки — інтрапсихічному конфлікту, який виникає внаслідок несумісності та протистояння суперечливих особистісних установок. Такий внутрішній розлад ускладнює формування цілісної поведінкової системи, підвищує рівень фрустраційної напруги та збільшує ймовірність порушень психічної адаптації.

Аналізуючи роль мікросоціального середовища, у межах якого відбувається повсякденна діяльність людини та формуються її основні соціальні зв'язки й інтереси, Ф. Б. Березін доходить висновку, що соціально-психологічну адаптацію доцільно розглядати як окремий компонент загальної психічної адаптації, поряд із психічною та психофізіологічною складовими.

На думку автора, ефективність адаптаційних процесів не можна оцінювати без урахування фізіологічних змін, які виникають унаслідок напруження адаптаційних механізмів. Збереження функціональної

ефективності в умовах неузгодженості між індивідом і середовищем, або ж поява порушень адаптації, тісно пов'язані з цими змінами. У зв'язку з цим він виокремлює психофізіологічну адаптацію як важливий і відносно самостійний рівень загального адаптаційного процесу. Напруження адаптаційних механізмів, за його спостереженнями, може спричиняти соматичні зміни через гіпоталамічні впливи, систему рилізінг-факторів, тропні гормони гіпофіза, а також через перебудову вегетативно-гуморальної регуляції.

У забезпеченні психофізіологічної адаптації беруть участь, по-перше, гіпоталамічні структури, а по-друге, додаткові рівні регуляції, зокрема периферичні механізми вегетативно-гуморальної системи та функціонування окремих органів чи виконавчих систем. Саме вони забезпечують певну автономність цього рівня адаптації та водночас його зворотний вплив на психічну адаптацію через інтеграційні механізми головного мозку.

А. О. Реан пропонує розглядати адаптацію у вигляді умовної трикомпонентної моделі, що включає: адаптацію як результат (рівень адаптованості), як процес (його просторово-часову динаміку та механізми) і як джерело новоутворень (формування нових особистісних якостей у процесі пристосування) [цит. за 45].

У межах соціально-психологічної адаптації особистості дослідник вводить додатковий чинник — соціально-психологічну толерантність, яка дозволяє ефективно долати розбіжності між індивідуальними позиціями та домінуючими соціальними установками. Така толерантність знижує ризик виникнення когнітивного дисонансу і, відповідно, попереджає розвиток дезадаптаційних процесів [цит. за 45].

У дослідженні Т. В. Середи зазначається, що поняття «адаптація» має надзвичайно широкий спектр трактувань: наводиться 46 різних визначень, які частково мають науковий характер і змінюються в процесі розвитку наукового знання.

Таким чином, сучасна адаптологія характеризується недостатньою чіткістю та диференціацією базових понять, що зумовлює необхідність їх

подальшого уточнення з урахуванням конкретних дослідницьких контекстів.

Процес адаптації людини характеризується взаємодією адаптогенних чинників різної природи — біологічних, психологічних і соціальних [17].

Пристосування організму до мінливих умов довкілля відбувається не ізольовано, а опосередковується психологічними механізмами, які, своєю чергою, детермінуються соціальними впливами. Така взаємозалежність може бути описана за принципом «матрьошки»: спочатку формування відбувається у прямій послідовності — від біологічного до психологічного і далі до соціального рівня, тоді як у процесі функціонування системи проявляється зворотна динаміка. На рівні цілісної життєдіяльності індивіда біологічна адаптація трансформується у складне соціально-психо-біологічне утворення.

При цьому зв'язки організму з природним середовищем доповнюються індивідуальною організацією особистості та її взаємодією із соціумом.

Психологічна адаптація, займаючи проміжне місце у структурі людини як біопсихосоціальної системи, виконує важливу регулятивну функцію: вона може як компенсувати впливи біологічних і соціальних факторів, так і, навпаки, сприяти виникненню дезадаптації. У разі дії внутрішніх або зовнішніх біологічних чинників рівень психологічної адаптованості здатен або нейтралізувати їхній вплив і зберегти стабільність соціального функціонування, або виявитися недостатнім. У такому випадку дезадаптивні прояви можуть поширюватися на вищий — соціальний — рівень, іноді навіть посилюючись. Аналогічний механізм простежується і при впливі соціальних факторів, коли їх дія також опосередковується психологічним рівнем [28].

У наукових дослідженнях адаптації та адаптивності людини зазвичай виокремлюють три основні компоненти: біологічний, психологічний і соціальний [40, 48, 56, 68]. У межах загальної психології адаптивність розглядається як складний феномен, що інтегрує фізіологічні, індивідуально-особистісні та соціальні характеристики. Ще О. Ухтомський порушував проблему співвідношення біологічного і соціального в природі людини, підкреслюючи, що саме особистість виступає точкою їх перетину. У цій

єдності тілесного (соматичного) і психічного, трансформованій під впливом соціального середовища, формується цілісна триєдина структура людської природи [цит. за 21]. Подібну думку розвивали А. Батуєв і Л. Соколов, наголошуючи, що в особистості поєднуються біологічна сутність індивіда та його соціальна приналежність із притаманною системою значущих якостей [цит. за 21].

Сучасні дослідники, вказуючи на обмеженість суто структурного підходу до аналізу психологічної адаптації, розглядають її як цілісну, інтегральну та динамічну характеристику людини як складної біосоціальної системи [22, 28, 34]. При цьому підкреслюється наявність у структурі психологічної адаптації трьох взаємопов'язаних рівнів. Зокрема, М.Сандомирський виокремлює такі з них:

по-перше, психофізіологічний рівень, що відображає здатність організму перебудовувати свої функції відповідно до вимог середовища;

по-друге, власне психологічний рівень, пов'язаний із напруженням особистості та окремих психічних процесів, зокрема в умовах стресу; і,

по-третє, психосоціальний рівень, який охоплює пристосування особистості до нових умов соціальної взаємодії, зокрема до входження в новий колектив чи соціальне середовище [цит. за 24].

У більшості наукових робіт увага зосереджується на інтеграції другого та третього рівнів психологічної адаптації, тобто на її соціально-психологічних аспектах [9, 18, 20, 24]. Саме ці характеристики аналізуються в межах різних теоретичних підходів і наукових парадигм, що знаходять відображення у значній кількості прикладних психодіагностичних методик. Найбільш відомими серед них є розробки таких дослідників, як К. Роджерс і М. Даймонд, А. Маклаков і С. Чермянін, Т. Холмс і Р. Раге та інші.

Зокрема, Ф. Березін пропонує розрізняти типи адаптації залежно від способу подолання напруження адаптаційних механізмів: перший варіант передбачає зміну умов середовища (алопсихічна адаптація), тоді як другий пов'язаний із внутрішньою перебудовою особистості, її ціннісних орієнтацій і

установок (інтропсихічна адаптація).

Як підкреслює С. Максименко, адаптаційні процеси охоплюють усі рівні функціонування організму — від найнижчих, молекулярних, до вищих, пов'язаних із психічною регуляцією діяльності. У цьому контексті психологічна адаптація розглядається як активна взаємодія особистості з навколишнім середовищем, у межах якої людина не лише враховує його особливості, але й впливає на нього, забезпечуючи задоволення власних потреб і досягнення значущих цілей.

У свою чергу, О. Кокун, спираючись на теорію функціональних систем, трактує психофізіологічну адаптацію як процес змін у психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптивних чинників [цит. за 27]. Цей процес передбачає узгоджену діяльність різних функціональних підсистем на всіх рівнях організації з метою забезпечення ефективної діяльності в нових умовах. Дослідник акцентує, що біологічний, психологічний і соціальний аспекти адаптації доцільно розглядати у взаємозв'язку та єдності.

Попри значну кількість досліджень, проблема психологічної сутності адаптації особистості залишається недостатньо розробленою. Водночас як зарубіжні, так і вітчизняні науковці продовжують вивчати окремі її компоненти та прояви. Принципово важливим є розуміння адаптації не як абстрактного чи суто біологічного явища, а як складного соціально-психологічного феномена, що має власну специфіку та зміст [2].

Поняття «дезадаптація» тісно пов'язане з категорією адаптації і зазвичай трактується як порушення взаємодії людини з навколишнім середовищем. Водночас у науковій літературі воно використовується у різних значеннях, що відображають різні стани особистості в межах континууму «норма — патологія» [19]. Зокрема, дезадаптацію розглядають: як порушення пристосування без ознак патології, спричинене зміною звичних умов; як прояви, пов'язані з акцентуаціями характеру; як комплексний дезадаптивний синдром, що може реалізовуватися через невротичні, соматичні або девіантні реакції; а також як передумову або ранній прояв психічних

розладів.

У науковому дискурсі існують різні підходи до співвідношення дезадаптації та соціалізації. Частина дослідників ототожнює дезадаптацію з порушеннями процесу соціалізації, тоді як інші вважають соціалізацію і соціальну адаптацію взаємопов'язаними, але відносно самостійними процесами. Досить поширеною є позиція, відповідно до якої соціальна адаптація розглядається як початковий етап соціалізації, що відображено у працях Б. Паригін, І. Мілославської та інших дослідників.

На думку Л. Шпака, у структурі соціалізації співвідношення «адаптація / дезадаптація» має допоміжний та інструментальний характер [цит. за 41]. Воно виконує роль механізму, завдяки якому біологічний індивід поступово набуває соціальних рис, формується як громадянин і включається у спільне життєтворення та взаємодію з іншими людьми. Відповідно, адаптація трактується як більш вузький процес порівняно із соціалізацією, однак водночас як універсальний, оскільки пронизує всі сфери життєдіяльності людини. Дослідник також застерігає від надмірно спрощеного, механістичного розуміння понять «адаптація» і «дезадаптація», підкреслюючи їх складну природу [цит. за 41].

Обґрунтовуючи власну позицію, автор акцентує на багатофункціональності дезадаптації.

По-перше, вона розглядається як наслідок порушення вже сформованої пристосованості до певних умов життя, діяльності, систем регуляції та способів самореалізації. При цьому дезадаптаційні явища є невід'ємною складовою будь-якого адаптаційного процесу, виконуючи регулятивну функцію — вони сигналізують про збої та сприяють їх корекції.

По-друге, дезадаптація може виступати відносно самостійним процесом, що виникає після етапу первинного або повторного пристосування і проявляється у тимчасовій невідповідності між звичними способами поведінки та новими вимогами середовища.

По-третє, вона розглядається як чинник творчості, оскільки саме в

умовах порушення рівноваги активізуються інноваційні пошуки та креативний потенціал особистості, хоча це й потребує значних ресурсів.

Виходячи з цього, Л. Шпак виокремлює чотири рівні вираженості соціальної дезадаптації.

Перший — латентний, або «ядровий», що характеризується прихованими проявами.

Другий — нестійкий висхідний, на якому виникають епізодичні порушення (так звані «пертурбації» та «ірритації», описані Н. Луман), що мають зворотний характер і періодично зникають та з'являються знову.

Третій рівень — стійкий висхідний, пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих адаптаційних зв'язків і механізмів.

Четвертий — повністю сформована дезадаптація, яка має чіткі зовнішні прояви і свідчить про істотні труднощі у функціонуванні особистості.

Серед основних ознак такого стану дослідник називає:

- послаблення і поступове руйнування соціальних зв'язків;
- порушення звичних ритмів повсякденного життя та усталених форм взаємодії (побутових, професійних, родинних, соціокультурних);
- звуження кола активностей у вільний час;
- зменшення рівня соціальної мобільності, у тому числі пов'язаної зі спілкуванням за інтересами;
- зміну ставлення до значущих втрат, коли вони перестають сприйматися як болісні й незворотні, що може супроводжуватися як альтруїстичною переорієнтацією, так і самоізоляцією;
- а також поступову втрату здатності ефективно орієнтуватися в раніше освоєному соціальному просторі.

Л. Шпак вводить у науковий обіг додатковий соціальний чинник дезадаптації — так звані помилки суспільної свідомості та соціальні ілюзії, які мають неоднозначний вплив на процес пристосування особистості. Він підкреслює, що ці явища виконують суперечливі функції у повсякденному житті: з одного боку, вони можуть спотворювати сприйняття реальності, а з

іншого — відіграють важливу роль у процесах реадаптації, зокрема виконують захисну та компенсаторну функції, сприяючи поступовому й менш травматичному виходу зі стану дезадаптації.

У межах дослідження феномена дезадаптації різні автори пропонують власні підходи до її класифікації. Так, А. Реан трактує соціально-психологічну дезадаптацію як систему неефективної взаємодії між особистістю та середовищем у процесі її самореалізації. Натомість С. Максименко розглядає соціальну дезадаптацію як такий тип взаємодії людини із соціумом, за якого способи подолання суперечностей не відповідають прийнятим у суспільстві нормам і правилам, що ускладнює або унеможлиблює повноцінну інтеграцію індивіда в соціальне середовище.

У свою чергу, Ф. Березін визначає дезадаптацію як стан порушення функціонування адаптаційних механізмів і виокремлює ключові чинники, що призводять до розбалансування системи «людина — середовище». До них належать: різкі зміни умов існування, за яких попередні адаптаційні стратегії виявляються неефективними; істотні трансформації потреб і цілей особистості (що особливо характерно для підліткового та юнацького віку); а також зниження фізичних або психічних ресурсів, що спричиняє розрив між потребами індивіда і можливостями їх задоволення.

Разом із тим Л. Шпак наголошує, що проблема дезадаптації досі залишається недостатньо узагальненою та дослідженою системно. Він узагальнює найпоширеніші підходи до її розуміння:

- по-перше, як протилежність адаптації, тобто результат її згортання;
- по-друге, як супровідний процес, що виникає у «точках напруження», коли нові умови суперечать усталеним моделям поведінки;
- по-третє, як індикатор недостатньої інтегративної спроможності соціального середовища або його неспроможності включати індивідів у свою структуру.

С. Семічева пропонує розрізняти дезадаптацію у широкому та вузькому значеннях: у першому випадку йдеться про будь-які порушення процесу

пристосування, включаючи непатологічні прояви, тоді як у другому — про стан, що виходить за межі психічної норми і розглядається як передхворобливий [цит. за 52].

З позицій психології особистості Е. Морозова вважає, що всі форми дезадаптації, у широкому розумінні, відображають єдину деструктивну тенденцію — порушення цілісності особистості [цит. за 52]. У цьому контексті вчена підкреслює, що адаптація є основою стабільності та збереження психічного і соматичного здоров'я, оскільки являє собою діалектичну єдність узгодженості й неузгодженості людини з середовищем. Саме тому багато дослідників розглядають здоров'я крізь призму цілісного (холістичного) підходу, який передбачає гармонійне поєднання фізичного, соціального і психологічного благополуччя, включаючи особистісну зрілість, інтеграцію життєвого досвіду та узгодження внутрішніх суперечностей.

Критикуючи традиційний аналіз опозиції «адаптація — дезадаптація», В. Татенко пропонує інтегративний підхід, заснований на розгляді тріад: «зовнішня адаптація — адаптивність — внутрішня адаптація» та «зовнішня дезадаптація — дезадаптивність — внутрішня дезадаптація», що корелюють із рівнями «індивід — особистість — індивідуальність».

Спираючись на ідеї К. Юнг, він розрізняє зовнішню адаптацію як пристосування до середовища і внутрішню — як узгодження з власними потребами та «Я». Дослідник також вводить поняття «третього стану» — проміжного між адаптацією, реадаптацією та дезадаптацією. На його думку, для різних рівнів розвитку людини характерні різні комбінації цих станів: для індивіда — зовнішня адаптованість за наявності внутрішньої напруги; для особистості — здатність до адаптивності та орієнтація на здоров'я; для індивідуальності — внутрішня узгодженість у поєднанні з критичним ставленням до зовнішніх умов і прагненням до «третього стану».

В. Татенко, спираючись на структурно-рівневий підхід до аналізу психіки, запропонований М.С. Рогозин і Г.В. Залевський, розглядає психічну адаптацію як складну систему, що включає як провідні, так і допоміжні

підструктури. До них належать психофізіологічний (біологічний), психологічний (індивідуально-особистісний) і соціальний (особистісно-середовий) рівні. Залежно від того, наскільки ефективно функціонують ці складові, психічна адаптація може варіюватися в межах континууму — від повної адаптованості до різних форм дезадаптації.

На основі цього підходу дослідницею була розроблена модель, що відображає переходи від адаптованого стану до різних проявів психічної дезадаптації. Вона підкреслює, що здатність особистості пристосовуватися до умов навчальної діяльності значною мірою визначається низкою ключових характеристик. Зокрема, на психофізіологічному рівні важливими є працездатність і ступінь втомлюваності; на психологічному — мотивація до навчання та особливості психічного розвитку; на соціальному — рівень соціалізації та сформованість соціально-психологічної адаптованості [цит. за 54].

Розвиваючи ідею багатовимірності адаптації, А. Реан пропонує розглядати соціальну адаптацію як інтегративну характеристику та відмовитися від спрощеної дихотомії «адаптація — дезадаптація».

Натомість він вводить диференційовану типологію у вигляді моделі соціальної адаптації особистості, яка включає кілька станів:

- уявну (Im) адаптацію за внутрішнім і зовнішнім критеріями,
- реальну (Re) адаптацію, а також
- стан повної дезадаптації.

Уявна адаптація трактується як часткова, поверхнева або одностороння, тоді як реальна адаптація означає цілісне й узгоджене пристосування.

Критерії оцінювання адаптованості, за А. Реаном, поділяються на внутрішні та зовнішні. Внутрішній критерій пов'язаний із психоемоційною рівновагою, відчуттям комфорту, задоволеності та відсутністю дистресу.

Зовнішній критерій відображає відповідність поведінки індивіда соціальним нормам, вимогам середовища та прийнятним правилам. При цьому можливі ситуації, коли зовнішня поведінка є девіантною або конфліктною, але

внутрішній стан залишається відносно гармонійним. Найвищим рівнем виступає системна (реальна) адаптація, яка поєднує внутрішню узгодженість із соціально прийнятною поведінкою і забезпечує можливість самоактуалізації особистості в реальному соціальному середовищі.

Водночас А. Реан підкреслює важливу відмінність між поняттями «адаптована особистість» і «адаптований стан». Адаптована особистість не перебуває постійно в стані повної адаптованості, однак володіє достатнім рівнем розвитку, щоб ефективно долати періоди дезадаптації та відновлювати рівновагу.

Отже, співвідношення понять «адаптація» і «дезадаптація» залишається дискусійним і трактується по-різному, однак більшість дослідників погоджується, що вони є двома протилежними результатами єдиного процесу пристосування. Якщо адаптацію розглядати як здатність особистості зберігати цілісність і забезпечувати узгоджене функціонування на біологічному, психологічному та соціальному рівнях, а також реалізовувати себе у взаємодії з соціумом, то дезадаптацію доцільно розуміти як порушення цієї цілісності — часткове або повне — на одному чи кількох із зазначених рівнів.

1.3. Особливості мотивації та потенціалу військовослужбовців як основа їх адаптації в умовах бойової діяльності

У сучасній психологічній науці поняття «ціннісно-мотиваційний компонент» зазвичай не розглядається як єдине ціле, а аналізується через окремі складові — цінності та мотивацію. Це пов'язано з тим, що воно поєднує в собі як зовнішні орієнтири поведінки (цінності), так і внутрішні механізми її регуляції (мотивацію). Під цінностями зазвичай розуміють матеріальні або ідеальні явища, які мають значущість для людини чи суспільства і виступають орієнтирами діяльності, заради яких індивід готовий докладати зусиль і

будувати власне життя. У свою чергу, мотивація трактується як складна система психічних процесів, що визначають спрямованість, інтенсивність і стійкість поведінки особистості [14].

Проблематика мотивації досліджувалася в межах різних психологічних напрямів. Зокрема, представники біхевіоризму акцентували увагу на зовнішніх стимулах поведінки, психоаналітичний підхід підкреслював роль несвідомих потягів, когнітивна психологія — значення пізнавальних процесів, а гуманістична традиція — внутрішній потенціал і самореалізацію особистості. У гуманістичній парадигмі ціннісна сфера особистості інтерпретується через різні категорії: значущість (Р. Лотце), особистісний сенс (Г. Олпорт), систему переконань (М. Рокич), ієрархію потреб (А. Маслоу), а також як складне утворення свідомості й самосвідомості, що відображає актуальні потреби, інтереси та ставлення людини до себе і світу (М. Боришевський). Крім того, вона може розглядатися через призму соціальних установок (В. Ядов), ідеалів як форм вираження значущого змісту (І. Надольний), а також як сукупність об'єктів дійсності, здатних задовольняти потреби людини (Ф. Щербак) [цит. за 21].

У психології значний внесок у дослідження мотиваційної сфери зробили такі науковці, як В. Асєєв, О. Леонтьєв, К. Обуховський та інші. У зарубіжній науці вагомий внесок у розробку цієї проблеми здійснили Ш. Магомед-Емінов, Д. Макклелланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен. Окрему групу становлять дослідження військових психологів — А. Андруника, О. Крижанівського, В. Ткаченка, В. Тяхта, які аналізували мотиваційні аспекти діяльності у специфічних умовах військової служби.

Мотивація посідає центральне місце серед ключових понять психології, оскільки саме вона пояснює рушійні сили поведінки людини. Сьогодні ця проблема розглядається у взаємозв'язку трьох категорій — «мотивація», «особистість» і «діяльність». Як внутрішній механізм активності, мотивація відіграє визначальну роль у становленні особистості військовослужбовця, зокрема у формуванні його професійних якостей.

Дослідження динаміки мотиваційних процесів, енергетичних ресурсів і внутрішніх спонукань є важливим для забезпечення ефективного особистісного та професійного розвитку військових цит. за [32].

Водночас відсутність або негативний характер мотивації може мати деструктивні наслідки: зниження активності, виснаження психічних ресурсів, порушення емоційного стану та втрату позитивного ставлення до життя. Особливості мотиваційної сфери значною мірою залежать як від індивідуальних рис особистості, так і від специфіки професійної діяльності, в якій вона реалізується.

Професійна діяльність військовослужбовців відбувається в умовах підвищеного ризику та напруження. Такі обставини часто пов'язані з загрозою життю і здоров'ю, що вимагає високого рівня розвитку індивідуально-психологічних якостей, сформованості професійно важливих умінь і готовності до виконання складних службово-бойових завдань. У цих умовах мотивація виступає одним із ключових факторів адаптації до служби, що забезпечують ефективність діяльності та виконання службових обов'язків [37].

Особливу увагу слід приділяти мотивації до діяльності в екстремальних умовах, яка формується з урахуванням постійних ризиків, високого рівня психічного напруження та обмеженості особистісних ресурсів. Службово-бойова мотивація водночас є і процесом, і результатом розвитку професійно значущих мотивів. Її формуванню сприяє усвідомлення військовослужбовцем суспільної значущості своєї діяльності, знаходження особистісного сенсу у виконанні завдань, можливість реалізації власного потенціалу, а також соціальне визнання і наявність ефективної системи стимулювання [65].

Серед ключових психологічних умов формування професійної мотивації військовослужбовців виокремлюють:

- наявність чітких і перспективних цілей;
- впевненість у власній професійній компетентності;
- розвиток мотивації досягнення та прагнення до самовдосконалення;

- адекватну професійну самооцінку;
 - сформовані навички професійної комунікації;
 - здатність до саморегуляції та психоемоційного відновлення;
- цілеспрямованість, а також
- доступ до своєчасної психологічної підтримки.

Сукупність цих чинників забезпечує стійкість особистості в складних умовах та сприяє її ефективній діяльності [27].

У наукових дослідженнях доведено, що наявність практичного військового досвіду суттєво впливає на формування ставлення особистості до служби. Зокрема, досвід участі у військовій діяльності сприяє більш усвідомленому і позитивному сприйняттю професії військовослужбовця, підсилює внутрішні спонукання до виконання службових обов'язків і, як наслідок, підвищує загальний рівень психологічної готовності до служби [11, 23, 38, 44, 53].

Серед провідних мотивів, що визначають діяльність військовослужбовців, найчастіше виокремлюють патріотичні переконання, пов'язані з прагненням захищати державу, а також потребу в самореалізації, бажання отримати суспільне визнання та вирішити особистісні чи життєві проблеми. Водночас існує низка чинників, які негативно впливають на адаптацію до служби. До них належать тривале перебування в зоні бойових дій, що супроводжується значними фізичними, психологічними та моральними навантаженнями, складні сімейні обставини, а також тривога або негативне ставлення до служби з боку близького оточення. Додатковими дестабілізуючими факторами виступають технічний стан озброєння, а також недостатній рівень професійної та моральної компетентності командного складу.

Зарубіжні дослідження також підкреслюють значущість ціннісних і культурних чинників у формуванні військової мотивації. Так, R. Johansen, J. Laberg та M. Martinussen довели, що відданість традиційним військовим ідеалам є одним із найсильніших мотиваторів служби та важливим чинником

ефективності функціонування військових організацій [79]. У свою чергу, Q. Taiyang наголошує на ролі культурних і символічних чинників, таких як національні символи (зокрема прапор як уособлення честі й мужності) та наявність прикладів для наслідування, які формують мотивацію до військової служби.

На думку F. Rodrigues Goulart, бойова мотивація значною мірою зумовлюється культурними, етнічними та релігійними особливостями. Серед ключових мотивів вибору військової професії він виділяє почуття обов'язку, належності до спільноти, відповідальність, готовність до самопожертви, прагнення до визнання, лідерства, а також інтерес до ризику та пригод [цит. за 80].

У контексті вивчення внутрішніх можливостей особистості особливої актуальності набуває проблема її потенціалу як основи ресурсів. Останніми роками в психології активно розвивається ресурсний підхід, який спрямований на дослідження тих внутрішніх опор, що дозволяють людині ефективно долати складні життєві ситуації та стресові впливи. Цей підхід представлений у працях І. Бринза, Н. Водоп'янова, С. Калашнікова, К. Муздибаєв, Г. Свачій та інших учених.

У межах цього підходу ключовим завданням є з'ясування того, які саме властивості та якості забезпечують здатність людини діяти результативно, досягати поставлених цілей, адаптуватися до складних умов і долати стресові ситуації. Так, С. Калашнікова розглядає особистісні ресурси як інтегральну характеристику, що відображає здатність людини узгоджувати власні потреби з вимогами середовища, долати життєві труднощі через переосмислення цінностей і смислів та забезпечувати умови для самореалізації. І. Бринза у структурі особистісного ресурсу виокремлює такі компоненти, як сенс, милосердя, прийняття та віра [цит. за 44].

Багатовимірність цього поняття підкреслює К. Муздибаєв, який трактує ресурси як сукупність засобів і можливостей, що забезпечують життєдіяльність людини, а також як цінності, що формують її потенціал у

подоланні складних життєвих обставин. У свою чергу, Н. Водоп'янова визначає ресурси як комплекс емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних і поведінкових характеристик, які активізуються особистістю для адаптації до професійних і життєвих стресів. У цьому сенсі ресурси виступають своєрідним інструментом, за допомогою якого людина трансформує свою взаємодію зі складними або стресогенними ситуаціями, забезпечуючи більш ефективне функціонування і збереження внутрішньої рівноваги [цит. за 35].

Проблематика потенціалу як ключового елемента ресурсної сфери особистості пов'язана з виявленням психологічних детермінант і механізмів, що забезпечують її стійкість та результативність у динамічних умовах сучасного світу. У різних теоретичних підходах зміст цього феномена описувався через такі поняття, як воля, сила Его, внутрішня підтримка, локус контролю, спрямованість на дію тощо. Водночас найбільш наближеним за змістом є поняття «життєстійкість» (*hardiness*), запропоноване С. Maddi. Дослідник трактує життєстійкість як систему установок і переконань, які підлягають формуванню та розвитку, зокрема: залученість як альтернатива відчуженню, контроль як противага безсиллю та готовність приймати виклики і ризик замість прагнення до надмірної безпеки і уникнення напруження.

Емпіричні дослідження С. Maddi засвідчили, що життєстійкість виступає базовою характеристикою особистості, яка опосередковує вплив як сприятливих, так і несприятливих умов — від фізіологічних труднощів до соціальних факторів — на свідомість і поведінку людини. У межах цієї концепції конкретизуються такі психологічні якості, як мужність, оптимістичність і активність. Життєстійкість сприяє збереженню активної позиції особистості, допомагає протистояти негативним наслідкам стресу. Подібно до оптимізму, вона не завжди відображає об'єктивну реальність: людина може відчувати контроль над подіями, навіть якщо вони від неї не залежать. Однак розвиток життєстійких переконань стимулює зростання активності та знижує інтенсивність стресових реакцій. За С. Maddi, життєстійкість формує здатність не уникати стресу, а приймати його та

трансформувати у ресурс: якщо змінити обставини неможливо, подолання набуває форми компенсаторного саморозвитку, іноді навіть гіперкомпенсації.

Окрім життєстійкості, у зарубіжній психології виокремлюють і низку інших характеристик, що входять до структури особистісного потенціалу, зокрема почуття зв'язності, оптимізм, самоєфективність, автономію та самодетермінацію.

А. Antonovsky зосереджував увагу на випадках успішного подолання людьми стресових ситуацій, навіть тоді, коли такі результати суперечать загальним тенденціям, і намагався визначити чинники, що забезпечують стійкість до впливу стресорів. До таких чинників належать як психологічні особливості (наприклад, оптимізм), так і зовнішні умови — соціальна підтримка чи характеристики фізичного середовища. Учений підкреслював, що наслідки стресу значною мірою залежать від індивідуальних стратегій реагування. За результатами численних досліджень встановлено, що окремі люди демонструють своєрідну стійкість до стресових впливів, яку забезпечує така характеристика, як «sense of coherence» (почуття зв'язності).

Почуття зв'язності розглядається як відносно стійка особистісна властивість, що відображає схильність людини сприймати світ як упорядкований, зрозумілий і керований. Воно визначається як загальна орієнтація, яка відображає ступінь впевненості людини в тому, що: по-перше, події внутрішнього й зовнішнього досвіду мають структурований, передбачуваний і інтерпретований характер; по-друге, вона володіє достатніми ресурсами для реагування на вимоги середовища; по-третє, ці вимоги сприймаються як значущі виклики, що заслуговують на вкладення зусиль і особистісної участі [цит. за 21].

У структурі почуття зв'язності А. Antonovsky виокремлює три взаємопов'язані компоненти.

Перший — осяжність, що відображає здатність сприймати інформацію як логічно організовану, впорядковану та передбачувану, на протидію хаотичній і випадковій. Людина з високим рівнем осяжності не обов'язково

прагне повністю пояснити світ, але вважає його принципово зрозумілим і не уникає невизначеності, намагаючись знайти в ній певний сенс.

Другий компонент — керованість, що пов'язаний із переконанням у наявності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів; при цьому людина не обов'язково вірить у можливість уникнення негативних подій, але впевнена у здатності впоратися з ними, спираючись на власні сили та підтримку оточення.

Третій компонент — усвідомленість (смисловість), яка відображає переживання змістовності життя та готовність активно включатися у розв'язання життєвих завдань, сприймаючи їх як значущі та варті зусиль.

Зазначена концепція відкриває нові можливості для осмислення потенціалу особистості та його ролі у збереженні психологічного здоров'я, а також у здатності підтримувати рівновагу між внутрішніми й зовнішніми впливами.

Оптимізм як здатність до конструктивного, позитивно спрямованого мислення і доброзичливої оцінки власного майбутнього є складним психологічним утворенням. Він визначає спроможність людини цілеспрямовано діяти в соціальному середовищі, реалізовувати наміри та протистояти складним життєвим обставинам, зберігаючи внутрішню гармонію та психологічне благополуччя (Т. О. Гордєєва). Водночас оптимістичні установки сприяють формуванню впевненості у власних силах і відчуття внутрішньої опори, однак іноді можуть не повністю узгоджуватися з реалістичною оцінкою стресових ситуацій (C. S. Carver, J. G. Gaines) [цит. за 75].

У межах теорії А. Bandura поняття самоефективності трактується як переконання людини у власній здатності успішно виконувати діяльність, що веде до досягнення бажаного результату. Це поняття відображає рівень усвідомлення власних можливостей і вміння максимально ефективно їх використовувати. Дослідник підкреслював, що навіть обмежені здібності можуть забезпечити значні досягнення за умови їх раціонального застосування, тоді як високий потенціал сам по собі не гарантує успіху без віри

у можливість його реалізації.

Самоефективність формується внаслідок складного процесу самопереконання, що базується на когнітивній обробці різних джерел інформації про власну результативність. Вона не є універсально стабільною характеристикою, оскільки змінюється залежно від специфіки діяльності, соціального контексту, оцінки можливостей інших людей, схильності до переживання невдач, а також від фізичного та емоційного стану індивіда, зокрема в умовах втоми, тривоги чи пригніченості [цит. за 75].

Автономія, або самодетермінація (Е. Л. Deci, Р. М. Ryan), розглядається як одна з фундаментальних потреб особистості, задоволення якої сприяє зміцненню психологічного благополуччя та загального здоров'я. Самодетермінація відображає процес переходу від пасивної позиції до активної суб'єктності, коли людина самостійно визначає цілі та обирає засоби їх досягнення. При цьому вона не означає ізолюваності, а передбачає гармонійну взаємодію із соціальним середовищем і здатність до саморегуляції. Хоча поведінка людини часто зумовлюється зовнішніми стимулами (матеріальними винагородами, соціальним схваленням тощо), теорія самодетермінації акцентує увагу на внутрішній мотивації — прагненні до саморозвитку, пізнання нового та вдосконалення власних можливостей [цит. за 73].

Згідно з підходом Е. Л. Deci та Р. М. Ryan, для забезпечення сталого особистісного розвитку необхідною є наявність трьох базових складових: по-перше, компетентності, що проявляється у прагненні набувати нові знання та формувати навички; по-друге, пов'язаності, яка відображає потребу у належності до соціальної спільноти та встановленні значущих міжособистісних зв'язків; по-третє, автономії, що передбачає здатність самостійно регулювати власну поведінку і визначати життєві цілі. За наявності цих компонентів особистість набуває здатності до самодетермінації, тобто до самостійного мотивування себе на досягнення значущих і цікавих цілей.

Попри значну кількість психологічних підходів, що описують ресурсну

сферу особистості, найбільш цілісним і базовим вважається введене Д. О. Леонтьєвим поняття «особистісний потенціал». На думку дослідника, воно не має прямого зв'язку ні з рівнем інтелектуального розвитку, ні з глибиною внутрішнього світу, ні з вираженістю творчих здібностей [цит. за 65].

У концепції Д. О. Леонтьєва особистісний потенціал розглядається як інтегральна системна характеристика зрілості особистості. Центральним проявом цієї зрілості виступає здатність до самодетермінації — тобто здійснення діяльності відносно незалежно від як зовнішніх, так і внутрішніх детермінант (біологічних передумов, потреб, характерологічних особливостей та інших стійких психічних структур). У цьому контексті особистісний потенціал забезпечує можливість людині діяти, спираючись на власні стійкі внутрішні критерії та смислові орієнтири, зберігаючи при цьому ефективність поведінки навіть за умов зовнішнього тиску та змін середовища. Йдеться про здатність особистості виступати автономним, саморегульованим суб'єктом активності, який одночасно демонструє стійкість до впливу обставин і гнучкість у реагуванні на нові життєві ситуації [цит. за 54].

Таким чином, особистісний потенціал відображає міру здатності людини долати заданість життєвих умов і, у ширшому сенсі, навіть перевершувати власні обмеження, що перегукується з ідеями Е. Фромма.

Розширене трактування цього феномена пропонує Р. М. Зараковський, який вводить поняття психологічного потенціалу як ядра якості життя людини, проводячи паралелі з такими категоріями, як ментальність і самоефективність.

У межах підходів, пов'язаних із адаптивністю, потенціал особистості розглядають С. В. Величко та О. Г. Маклаков. Зокрема, С. В. Величко підкреслює, що адаптивна особистість здатна змінювати власні цілі та плани відповідно до нових можливостей, а також поєднувати суперечливі вимоги — стабільність і змінність, єдність і різноманітність, саморегуляцію та адаптацію. У такій інтерпретації формується поняття «особистісного адаптаційного потенціалу», яке відображає ступінь відповідності психологічних характеристик індивіда вимогам соціального середовища. О. Г. Маклаков, у

свою чергу, виділяє стабільні особистісні властивості — поведінкову регуляцію, комунікативні якості та орієнтацію на соціальні норми, які забезпечують успішність адаптаційних процесів і визначають рівень адаптаційного потенціалу [цит. за 34].

Окремий напрям у дослідженні ресурсів особистості становить концепція «психологічного капіталу», запозичена з економічної теорії, де капітал розуміється як ресурс, спрямований на перспективне інвестування (П. Друкер, М. Чиксентміхайї). У психологічному контексті ця категорія базується на уявленні про обмеженість психічної енергії, яка може бути інвестована у різні види діяльності з різним ефектом — від безпосереднього задоволення до довгострокового розвитку внутрішніх ресурсів і навичок. При цьому результативність розглядається як зростання внутрішньої складності особистості.

У прикладному вимірі психологічний капітал визначається як позитивний стан особистісного розвитку, що включає кілька ключових компонентів: впевненість у власних силах (самоефективність), оптимістичне сприйняття теперішніх і майбутніх подій, надію як наполегливість у досягненні цілей із можливістю коригування шляхів їх реалізації, а також резистентність — здатність протистояти несприятливим впливам (Ф. Лютенс).

Як видно, така модель психологічного капіталу є змістовно близькою до концепції особистісного потенціалу, що підкреслює їхню концептуальну спорідненість.

Хоча походження поняття «психологічний капітал» із економічної науки викликає певні дискусії, воно фактично відображає близький зміст до категорій, що описують потенційні можливості особистості. Йдеться про внутрішні ресурси суб'єкта, які можуть бути як задіяні, так і залишатися неактуалізованими у процесі життєдіяльності.

Таким чином, здатність людини реалізовувати заплановані дії незалежно від зовнішніх обставин, у тому числі в умовах труднощів і несприятливого середовища, має важливе значення як у професійній сфері, так

і в повсякденному житті. У сучасній некласичній психології для більш глибокого осмислення ресурсів особистості набувають нового теоретичного та емпіричного наповнення такі поняття, як саморегуляція, самодетермінація, самоефективність, життестійкість, психологічний капітал, суб'єктність та інші. У сукупності вони утворюють концептуальну основу для розв'язання складніших дослідницьких і практичних завдань.

До переліку цих відносно нових і ще недостатньо повністю опрацьованих у науковому плані категорій, що відповідають сучасному етапу розвитку психології, належить також поняття персистентності особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння ресурсної сфери особистості та її основних складових. Встановлено, що в сучасній психології ця проблематика розглядається як багатовимірне явище, яке охоплює внутрішні психологічні ресурси, що забезпечують стійкість, ефективність та здатність особистості адаптуватися до змінних умов середовища.

Показано, що у різних наукових школах ресурсний потенціал особистості описується через низку взаємопов'язаних категорій, зокрема: життестійкість, оптимізм, самоефективність, автономію (самодетермінацію), почуття зв'язності, психологічний капітал, адаптаційний потенціал та суб'єктність. Незважаючи на термінологічні відмінності, усі ці підходи об'єднує спільна ідея про наявність у людини внутрішніх ресурсів, які визначають її здатність до подолання труднощів і самореалізації.

Особливу увагу приділено концепції особистісного потенціалу (Д. О. Леонтьєв), яка розглядається як інтегральна характеристика особистісної зрілості та здатності до самодетермінації. Саме вона забезпечує автономність поведінки, збереження смислових орієнтацій та ефективність діяльності в

умовах зовнішнього тиску і невизначеності.

Встановлено, що суміжні концепції (життєстійкість, оптимізм, самоефективність, самодетермінація) виконують функцію психологічних механізмів реалізації особистісного потенціалу, забезпечуючи активність, гнучкість і стійкість індивіда. У цьому контексті важливого значення набуває також поняття психологічного капіталу, яке інтегрує ключові позитивні психологічні ресурси особистості.

Узагальнення теоретичних положень дає підстави стверджувати, що сучасне розуміння ресурсної сфери особистості формується як міждисциплінарне та інтегративне поле досліджень, у якому поступово уточнюються нові категорії, зокрема персистентність особистості, що потребує подальшого наукового осмислення.

Отримані теоретичні результати створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей функціонування ресурсної сфери особистості в різних життєвих умовах.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація та основні етапи дослідження психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності

Організація дослідження психологічних особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності здійснювалася з урахуванням базових вимог, завдань і методологічних положень психодіагностики, представлених у працях В. Й. Бочелюка, Л. Ф. Бурлачука, О. В. Гублера та інших дослідників. При розробці теоретико-методологічних засад вивчення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності ми спиралися на ключові завдання психометрики, серед яких:

1. встановлення наявності певної психологічної характеристики у досліджуваного;
2. визначення рівня її сформованості з відображенням у кількісних та якісних показниках;
3. опис відповідних психологічних і поведінкових проявів у разі необхідності;
4. порівняння ступеня вираженості досліджуваних властивостей у різних групах респондентів за визначеними критеріями.

Під час добору психодіагностичних підходів для отримання достовірної інформації щодо психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності було враховано основні принципи дослідження особистісних характеристик, зокрема:

- принцип сутнісного аналізу, який передбачає перехід від опису явища до його пояснення та прогнозування;

- принцип поєднання логічного й історичного, що вимагає врахування як теоретичних положень, так і історії вивчення об'єкта;
- принцип верифікованості, згідно з яким теоретичні побудови мають ґрунтуватися на емпірично підтверджених фактах і закономірностях;
- принцип конфіденційності, який передбачає нерозголошення результатів дослідження без відповідного дозволу;
- принцип наукової обґрунтованості методик, що вимагає їх валідності та надійності;
- принцип ненанесення шкоди, відповідно до якого результати психодіагностики не можуть використовуватися на шкоду досліджуваним;
- принцип об'єктивності висновків, що передбачає їх формування виключно на основі отриманих даних без впливу суб'єктивних чинників;
- принцип практичної корисності рекомендацій, який означає їх спрямованість на реальне застосування та допомогу досліджуваним.

Визначені підходи та методологічні принципи зумовили добір відповідного психодіагностичного інструментарію, який буде детально представлено в наступному підрозділі.

Дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності було організовано у три послідовні етапи: підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі основна увага приділялася формуванню емпіричної бази дослідження, обґрунтуванню вибірки респондентів, а також відбору валідних і надійних психодіагностичних методик, що відповідали меті та завданням роботи.

Психодіагностичний етап дослідження був спрямований насамперед на збирання емпіричних даних. Під час проведення діагностики для всіх учасників дослідження використовувалися єдині стандартизовані вимоги щодо процедури, умов проведення та обробки отриманих результатів. Усі інструкції подавалися у письмовій формі, без індивідуальних роз'яснень або персональних коментарів.

Діагностичні процедури здійснювалися в однакових умовах та приблизно в один і той самий час доби (друга половина дня). Особлива увага приділялася контролю зовнішніх факторів, які могли вплинути на стан досліджуваних, зокрема перевтому, надмірне збудження або інші ситуативні стани.

Такі організаційні заходи були спрямовані на забезпечення максимальної порівнюваності умов проведення дослідження, мінімізацію впливу випадкових чинників та зменшення похибки вимірювання, що дозволило підвищити об'єктивність отриманих результатів.

Аналітичний етап дослідження мав на меті математико-статистичну обробку та подальшу психологічну інтерпретацію отриманих даних. У межах цього етапу було здійснено кореляційний та факторний аналіз, визначено силу та спрямованість зв'язків між показниками психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Також було сформульовано часткові та узагальнені висновки емпіричного дослідження.

Статистична обробка даних включала:

а) кількісний аналіз, що охоплював кореляційні методи для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними;

б) якісний аналіз, спрямований на групування респондентів за рівнем і типами вираженості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності з подальшим описом психологічних особливостей кожної групи та вивченням індивідуальних відмінностей у проявах досліджуваного феномена.

Під час інтерпретації результатів також враховувалися дані попередніх досліджень інших авторів, отримані з використанням альтернативних методичних підходів, які не були застосовані у цій роботі.

На цьому ж етапі було сформульовано основні положення та узагальнені висновки емпіричної частини дослідження.

Отже, організація дослідження особливостей психологічної адаптації

військовослужбовців в умовах бойової діяльності базувалася на дотриманні ключових вимог психодіагностики та включала три взаємопов'язані етапи — підготовчий, психодіагностичний та аналітичний, кожен з яких мав чітко визначені завдання та логіку проведення.

2.2. Методики дослідження дослідження психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності

У межах дослідження з метою емпіричного вимірювання рівня соціальної адаптивності особистості було використано «Тест-опитувальник соціальної адаптивності», розроблений О. П. Санніковою та О. В. Кузнєцовою.

Обрана методика вирізняється серед інших діагностичних інструментів тим, що дозволяє комплексно оцінити як формально-динамічні, так і змістові характеристики адаптивності, що забезпечує більш глибоке розуміння індивідуальних особливостей адаптаційних процесів.

Концептуальна структура опитувальника охоплює вісім основних показників. Зокрема, показник широти охоплення сигналів соціального середовища відображає здатність особистості сприймати різноманітні аспекти нових або нестандартних соціальних ситуацій. Легкість розпізнавання та ієрархізації соціальних сигналів характеризує рівень когнітивної обробки соціальної інформації, що визначає адекватність інтерпретації ситуації та поведінкових реакцій. Точність орієнтації в соціальних очікуваннях виявляється у здатності до розуміння вимог соціального оточення, прогнозування поведінки інших та передбачення результатів міжособистісної взаємодії.

До емоційно-регулятивних характеристик належить показник стійкості емоційних переживань, що відображає стабільність емоційного реагування в умовах новизни. Показник готовності до змін визначає відкритість особистості до нового досвіду та гнучкість поведінки. Готовність до подолання невдач

характеризує активність і конструктивність дій у складних або проблемних ситуаціях. Готовність до досягнення мети відображає здатність до цілеспрямованої, продуктивної діяльності в умовах невизначеності. Інтегральним показником виступає рівень загальної задоволеності, який опосередковано відображає ступінь адаптованості особистості.

Кожен із зазначених параметрів може проявлятися як у позитивному, так і у негативному полюсі, що дозволяє враховувати варіативність індивідуальних характеристик.

Методика включає 80 тверджень, структурованих у вісім шкал відповідно до виділених показників. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою, що відображає ступінь згоди респондента з кожним твердженням. Для пунктів із реверсивним змістом застосовується зворотнє кодування. Обчислення результатів передбачає підсумовування балів за кожною шкалою, де діапазон можливих значень становить від 0 до 40 балів. Інтегральний показник соціальної адаптивності визначається як середнє арифметичне значення за більшістю шкал. З метою підвищення інтерпретаційної точності результати нормалізуються шляхом переведення первинних балів у процентильні показники відповідно до нормативних даних.

Це дозволяє встановити відносне положення досліджуваного у вибірці та оцінити рівень розвитку відповідних якостей. Значення, що відповідають нижньому квантилю, інтерпретуються як низький рівень розвитку показника, тоді як верхній квантиль свідчить про високий рівень. Медіанний рівень відповідає 50-му процентилу, а проміжні значення відображають рівні нижче та вище середнього.

Таким чином, використання даної методики забезпечує можливість комплексного аналізу структури соціальної адаптивності особистості, з урахуванням як окремих показників, так і їх інтеграції.

Поряд із цим, для дослідження психофізіологічних аспектів адаптації було застосовано «Тест-опитувальник психофізіологічної дезадаптації» О. М. Родіної. Дана методика спрямована на виявлення порушень адаптаційних

процесів, що виникають під впливом як інтенсивних короточасних, так і тривалих стресогенних факторів.

Відповідно до авторської концепції, стійкі прояви дезадаптації можуть набувати форми клінічно окреслених психопатологічних станів або супроводжуватися зниженням активності аж до відмови від діяльності.

Опитувальник дозволяє діагностувати широкий спектр симптомів, зокрема погіршення загального самопочуття, емоційні порушення, зміни у перебігу психічних процесів, зниження рівня активності та працездатності, підвищену втомлюваність, соматовегетативні дисфункції, порушення циклу «сон–неспанья», труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, а також зниження мотиваційної спрямованості діяльності.

Методика «Тест-опитувальник психофізіологічної дезадаптації» О. М. Родіної включає 64 запитання, на які респондентам пропонується надати відповіді у форматі «так», «ні» або «не впевнений». Отримані результати зіставляються з ключем, що дозволяє визначити рівень психофізіологічної дезадаптації. За підсумками обробки даних виділяють кілька рівнів дезадаптації: низький, помірний, виражений та високий, причому останній вказує на необхідність термінового психологічного і медичного втручання.

Класифікатор темпераменту Д. Кейрсі є психодіагностичним інструментом для оцінювання індивідуально-типологічних особливостей особистості, розробленим на основі теоретичних положень К. Г. Юнга та типології І. Майєрс—Бріггс (в адаптації Б. В. Овчинникова, К. В. Павлова, І. М. Володимирової). Опитувальник побудований на чотирьох дихотомічних шкалах, що відображають вісім базових психологічних характеристик темпераменту: екстраверсія — інтроверсія (E–I), сенсорика — інтуїція (S–N), логічність — почуття (T–F), судження — сприйняття (J–P). Кожен тип темпераменту деталізується через чотири функціональні підтипи, які відображають менш виражені психологічні відмінності між представниками одного типу.

Чотирьохмодальний опитувальник Л. А. Рабінович призначений для

вивчення емоційної сфери особистості, зокрема таких базових переживань, як радість, гнів, страх і сум. Методика дає змогу виявити стійкі емоційні стани респондентів, а також визначити їхню схильність до оптимістичного чи песимістичного світосприйняття та переважання позитивного або негативного емоційного фону.

Опитувальник містить 46 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою: «безумовно так», «ймовірно так», «ймовірно ні», «безумовно ні». Відповідаючи на запитання, респонденти орієнтуються на власний актуальний емоційний стан.

Висновки до розділу 2

Організація дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій здійснювалася відповідно до базових принципів, завдань і методологічних положень психодіагностики, викладених у наукових працях В. Й. Бочелюка, Л. Ф. Бурлачука, О. В. Гублера та інших дослідників. У процесі формування теоретико-методологічної основи вивчення психологічної адаптації військових ми спиралися на ключові положення психометрики, що передбачають: встановлення наявності певної психологічної характеристики у досліджуваної особи; визначення рівня її вираженості з фіксацією у кількісних та якісних показниках; за потреби — опис типових психологічних і поведінкових проявів; порівняння ступеня сформованості досліджуваних властивостей у різних групах респондентів за визначеними критеріями.

Проведення дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців у бойових умовах ґрунтувалося на дотриманні основних вимог психодіагностики та передбачало реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів: підготовчого, психодіагностичного та аналітичного. Кожен із них мав власні завдання та логічну послідовність виконання.

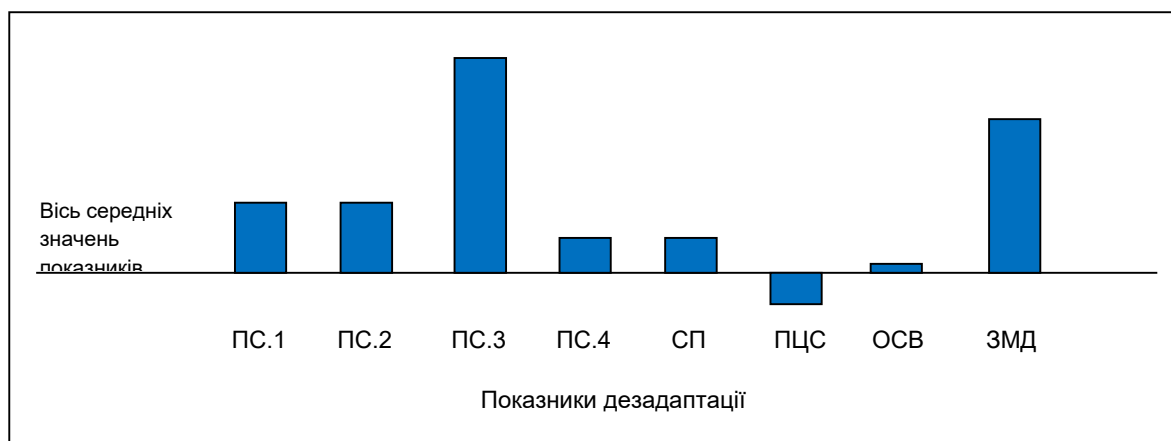
У межах емпіричної частини роботи були використані такі методики: «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. П. Саннікової та О. В. Кузнєцової, «Тест-опитувальник психофізіологічної дезадаптації» О. М. Родіної, класифікатор темпераменту Д. Кейрсі, а також чотирьохмодальний опитувальник Л. А. Рабінович.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Особливості адаптивності та дезадаптації військовослужбовців

Методика вивчення психофізіологічної дезадаптації О. М. Родіної показала, що в структурі досліджуваного феномена існують різноспрямовані ознаки. Показник зниження загальної активності (ПС.3), виражений максимально, показник зниження мотивації до діяльності (ЗМД) є вираженим, параметр циклу «сон - неспання» (ПЦС), виражений нижче середнього. Решта показників дезадаптації - погіршення самопочуття, соматовегетативних порушень, особливостей соціальної взаємодії показують помірний рівень вираженості.



**Рис. 3.1. Середні показники психофізіологічної дезадаптації
військовослужбовців**

Таблиця 3.1

**Особливості показників психофізіологічної дезадаптації
військовослужбовців**

Показники дезадаптації	Середнє значення	Максимальне значення показника	Відхилення
ЗПД	41.65	64	22.35
ПС.1	5.18	8	4.46
ПС.2	2.83	4	2.49
ПС.3	4.34	5	2.03
ПС.4	3.80	6	3.10
СП	11.14	20	8.68
ПЦС	5.03	8	3.48
ОСВ	5.04	9	4.00
ЗМД	3.11	4	2.32

Примітка: ЗПД – загальна психофізіологічна дезадаптація; ПС.1 – погіршення самопочуття: емоційні зрушення; ПС.2 – погіршення самопочуття: особливості окремих психічних процесів; ПС.3 – погіршення самопочуття: зниження загальної активності; ПС.4 – погіршення самопочуття: відчуття втоми; СП – соматовегетативні порушення; ПЦС – порушення циклу «сон-неспанння»; ОСВ – особливості соціальної взаємодії; ЗМД – зниження мотивації до діяльності.

У таблиці 3.1 наведено узагальнені результати аналізу показників психофізіологічної дезадаптації, які включають середні значення, максимальні показники та величини відхилень. Отримані дані дозволяють не лише описати загальну тенденцію, але й здійснити якісну інтерпретацію рівнів вираженості досліджуваних характеристик.

Інтегральний показник загальної психофізіологічної дезадаптації (ЗПД) становить 41,65 бала при максимальному значенні 64, що дає підстави віднести його до середнього рівня з тенденцією до підвищеного. Значна величина відхилення (22,35) свідчить про істотну індивідуальну варіативність у вибірці: поряд із помірними значеннями фіксуються як нижчі, так і доволі високі показники дезадаптації.

Аналіз окремих компонентів дозволяє деталізувати структуру дезадаптаційних проявів. Зокрема, показник емоційних зрушень (ПС.1) має середнє значення 5,18 при максимальному 8, що відповідає середньому рівню вираженості, однак з огляду на відносно високе відхилення (4,46) можна припустити наявність групи досліджуваних із підвищеними емоційними труднощами.

Показник, що відображає особливості окремих психічних процесів (ПС.2), дорівнює 2,83 при максимальному значенні 4, що відповідає рівню вище середнього, вказуючи на достатньо помітні труднощі у функціонуванні когнітивної сфери у частини респондентів. Водночас показник зниження загальної активності (ПС.3) із середнім значенням 4,34 (при максимумі 5) можна інтерпретувати як високий рівень прояву, що свідчить про суттєве зниження енергетичного потенціалу та активності у досліджуваних.

Показник відчуття втоми (ПС.4) має середній рівень (3,80 із 6), що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищеного, і може свідчити про накопичення втоми та перевантаження.

Соматовегетативні порушення (СП) характеризуються середнім значенням 11,14 при максимальному 20, що відповідає середньому рівню вираженості, однак значна варіативність (відхилення 8,68) вказує на нерівномірність проявів фізіологічного дискомфорту серед досліджуваних.

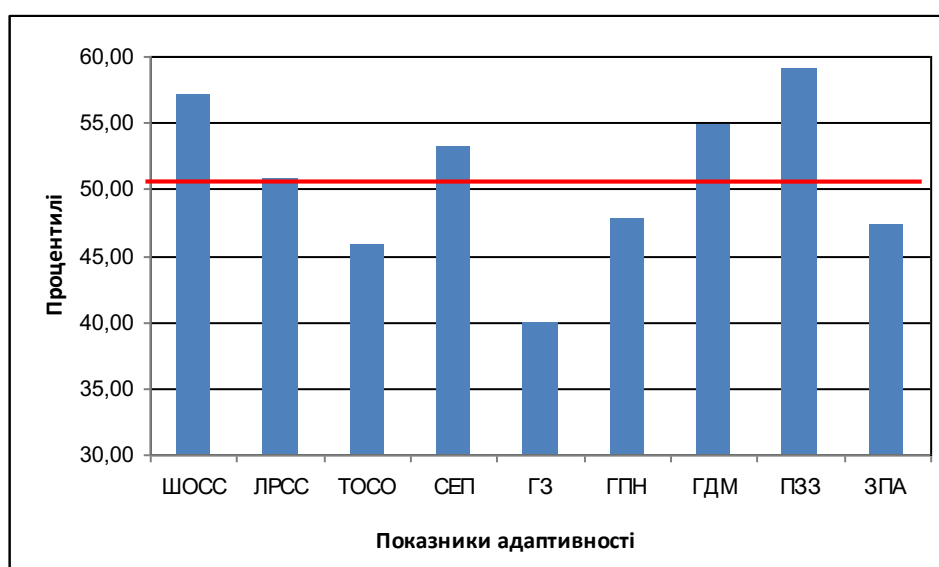
Порушення циклу «сон–неспанья» (ПЦС) із середнім значенням 5,03 (при максимумі 8) можна оцінити як рівень вище середнього, що свідчить про наявність труднощів у регуляції біологічних ритмів у значної частини вибірки.

Показник особливостей соціальної взаємодії (ОСВ) становить 5,04 при максимальному значенні 9, що відповідає середньому рівню, відображаючи помірні труднощі у сфері міжособистісних контактів.

Особливу увагу привертає показник зниження мотивації до діяльності (ЗМД), який має середнє значення 3,11 при максимальному 4, що відповідає високому рівню вираженості. Це свідчить про суттєві труднощі у підтриманні активності та зацікавленості в діяльності у значної частини досліджуваних.

Загалом отримані результати дозволяють констатувати, що структура психофізіологічної дезадаптації характеризується переважанням середнього та вище середнього рівнів із тенденцією до підвищення за окремими показниками (зниження активності, мотивації, порушення сну). Високі значення варіативності за більшістю шкал свідчать про неоднорідність вибірки та наявність груп ризику з вираженими дезадаптаційними проявами.

Отримані за допомогою методики вивчення соціальної адаптивності О. П. Саннікової, О. В. Кузнецової показники адаптивності військовослужбовців виявляються на різному рівні (рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Проценти показників соціальної адаптивності
військовослужбовців**

Таблиця 3.2

Середні значення показників адаптивності військовослужбовців

Показники адаптивності	Середнє значення	Відхилення
ШОСС	57.10	28.35
ЛРСС	50.76	30.13
ТОСО	45.84	26.56
СЕП	53.28	27.08
ГЗ	39.92	27.23
ГПН	47.84	28.14
ГДМ	54.89	26.82
ПЗЗ	59.17	28.52
ЗПА	47.23	15.65

Примітка: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму; ЛРСС – легкість розпізнавання сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях; СЕП – стійкість емоційного переживання; ГЗ – готовність змінюватися; ГПН – готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; ГДМ – готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети; ПЗЗ – показник загальної задоволеності; ЗПА – загальний показник адаптивності.

У таблиці 3.2 представлено середні значення та показники варіативності основних компонентів соціальної адаптивності військовослужбовців.

Отримані результати дозволяють здійснити комплексну оцінку як окремих складових адаптивності, так і їх інтегрального прояву.

Аналіз загального показника адаптивності (ЗПА) свідчить, що його середнє значення становить 47,23 при відхиленні 15,65, що відповідає середньому рівню адаптивності. Водночас відносно помірна величина відхилення порівняно з іншими шкалами вказує на певну узгодженість результатів у вибірці, хоча індивідуальні відмінності все ж залишаються значущими.

Розгляд окремих показників демонструє неоднорідність структури адаптивності. Зокрема, найвищі середні значення зафіксовано за показником загальної задоволеності (ПЗЗ = 59,17), що відповідає рівню вище середнього.

Це може свідчити про відносно позитивне суб'єктивне сприйняття

власного стану та умов життєдіяльності, незважаючи на специфіку професійної діяльності військовослужбовців. Високе значення відхилення (28,52) вказує на значну диференціацію цього показника у вибірці.

Показник широти охоплення сигналів соціуму (ШОСС = 57,10) також перебуває на рівні вище середнього, що свідчить про достатньо розвинену здатність військовослужбовців сприймати та враховувати різноманітні аспекти соціального середовища. Подібну тенденцію демонструє показник готовності до досягнення мети (ГДМ = 54,89), який також можна інтерпретувати як вище середнього рівня, що є важливим ресурсом ефективної діяльності в умовах невизначеності та підвищених вимог.

Показники стійкості емоційного переживання (СЕП = 53,28) та легкості розпізнавання сигналів соціуму (ЛРСС = 50,76) знаходяться в межах середнього рівня з тенденцією до підвищення. Це вказує на відносну стабільність емоційної сфери та достатній рівень соціально-перцептивних здібностей, хоча ці характеристики можуть варіювати залежно від індивідуальних особливостей.

Показники готовності до подолання невдач (ГПН = 47,84) та точності орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО = 45,84) відповідають середньому рівню розвитку. Це свідчить про помірну сформованість здатності до конструктивного реагування на труднощі та адекватного розуміння соціальних вимог, що є критично важливими в умовах професійної діяльності військовослужбовців.

Найнижчий показник зафіксовано за шкалою готовності змінюватися (ГЗ = 39,92), що відповідає рівню нижче середнього. Такий результат може свідчити про певну ригідність поведінки, обмежену відкритість до нового досвіду або труднощі адаптації до швидкозмінних умов середовища.

Важливою характеристикою отриманих результатів є високі значення відхилень за всіма шкалами (у межах 26–30 балів), що свідчить про значну індивідуальну варіативність адаптивних характеристик у досліджуваній групі.

Це дозволяє припустити наявність різнорівневих підгруп — від осіб із

високим рівнем адаптивності до тих, хто має виражені адаптаційні труднощі.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що адаптивність військовослужбовців у цілому характеризується середнім рівнем із окремими показниками, що досягають рівня вище середнього (зокрема, загальна задоволеність, цілеспрямованість, широта соціального сприйняття). Водночас наявність відносно низького рівня готовності до змін та значна варіативність показників вказують на потенційні зони ризику, що потребують психологічної підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів.

Порівняльний аналіз результатів, представлених у таблицях 3.1 та 3.2, дозволяє комплексно оцінити співвідношення процесів адаптації та дезадаптації у військовослужбовців, а також виявити ключові закономірності їх взаємозв'язку.

Насамперед слід зазначити, що загальний показник адаптивності (ЗПА = 47,23) відповідає середньому рівню, тоді як інтегральний показник психофізіологічної дезадаптації (ЗПД = 41,65) також перебуває у межах середнього рівня з тенденцією до підвищення. Таке поєднання свідчить про відносно збалансований, але внутрішньо напружений стан функціонування особистості: адаптаційні ресурси присутні, однак супроводжуються помітними дезадаптаційними проявами.

Більш детальний аналіз дозволяє виявити певну асиметрію між окремими складовими адаптації та дезадаптації. Зокрема, достатньо високі показники широти охоплення соціальних сигналів (ШОСС = 57,10) і готовності до досягнення мети (ГДМ = 54,89) вказують на розвинені когнітивно-поведінкові ресурси, що забезпечують ефективну орієнтацію у соціальному середовищі та цілеспрямовану діяльність. Водночас ці позитивні характеристики поєднуються з високим рівнем зниження загальної активності (ПС.3) та зниження мотивації до діяльності (ЗМД), зафіксованими у структурі дезадаптації. Це може свідчити про явище внутрішнього виснаження, коли збереження цілеспрямованості відбувається за рахунок значних психофізіологічних витрат.

Аналогічно, середній рівень стійкості емоційного переживання (СЕР = 53,28) поєднується з наявністю емоційних зрушень (ПС.1) та відчуття втоми (ПС.4). Це вказує на те, що емоційна стабільність має скоріше компенсаторний характер і може підтримуватися ціною підвищеного напруження адаптаційних механізмів.

Особливу увагу привертає розбіжність між показниками соціальної адаптації та труднощами у сфері психофізіологічного функціонування. Так, при середньому рівні точності орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО = 45,84) та відносно задовільному рівні соціальної взаємодії (ОСВ), спостерігаються порушення циклу «сон–неспання» (ПЦС) і соматовегетативні розлади (СП). Це свідчить про те, що навіть за умов збереження соціальної компетентності фізіологічні ресурси організму можуть бути виснаженими.

Найбільш проблемною зоною у структурі адаптивності виступає готовність до змін (ГЗ = 39,92), яка знаходиться на рівні нижче середнього. У поєднанні з підвищеними показниками дезадаптації це може свідчити про обмежену гнучкість адаптаційних стратегій, що ускладнює ефективне реагування на нові або нестандартні умови діяльності.

Важливим є також той факт, що для обох груп показників характерна значна варіативність (високі значення відхилень), що вказує на неоднорідність вибірки. Це дозволяє припустити існування різних типів адаптаційних профілів: від відносно благополучних (висока адаптивність і низька дезадаптація) до ризикових (поєднання середнього рівня адаптивності з високими показниками дезадаптації).

Отже, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що у військовослужбовців адаптаційні процеси мають компенсаторно-напружений характер. З одного боку, зберігається достатній рівень соціально-психологічних ресурсів, з іншого — наявні виражені психофізіологічні ознаки дезадаптації. Така дисгармонія може розглядатися як потенційний фактор ризику подальшого зниження ефективності діяльності та психічного благополуччя, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованих

психокорекційних і профілактичних заходів.

3.2. Особистісні типологічні особливості військовослужбовців як чинники впливу на їх адаптацію в умовах бойової діяльності

Таблиця 3.3.

Вплив екстра-інтраверсії на показник адаптивності військовослужбовців

Предиктори	Коефіцієнти регресії		Критерій Стюдента	
	B	β	T	p
Адаптивність	1,083		2,592	0,010
Екстраверт-Інтроверт	-0,080	-0,166	-2,622	0,092

У таблиці 3.3 представлено результати регресійного аналізу, спрямованого на виявлення впливу показника екстра-інтраверсії на рівень адаптивності військовослужбовців. У таблиці наведено значення нестандартизованих (B) та стандартизованих (β) коефіцієнтів регресії, а також статистичні показники значущості моделі — t-критерій Стюдента і рівень значущості (p).

Аналіз отриманих результатів свідчить, що загальна модель має статистичну значущість: коефіцієнт регресії для змінної «Адаптивність» становить $B = 1,083$ при $t = 2,592$ і $p = 0,010$. Це вказує на те, що модель у цілому є валідною та може використовуватися для інтерпретації зв'язку між досліджуваними змінними.

Щодо впливу предиктора «екстраверт-інтроверт», встановлено, що нестандартизований коефіцієнт регресії становить $B = -0,080$, а стандартизований коефіцієнт $\beta = -0,166$. Негативне значення коефіцієнтів свідчить про обернений характер зв'язку: зі зростанням інтроверсії (або зниженням рівня екстраверсії) спостерігається тенденція до зниження рівня

адаптивності. І навпаки, більш виражена екстраверсія асоціюється з вищими показниками адаптивності.

Значення t -критерію для даного предиктора становить $-2,622$, що формально свідчить про наявність ефекту, однак рівень статистичної значущості ($p = 0,092$) перевищує загальноприйнятий поріг ($p \leq 0,05$). Це дає підстави інтерпретувати виявлений зв'язок як тенденцію, а не як статистично підтверджений ефект. Таким чином, вплив екстра–інтраверсії на адаптивність має помірний характер і не є достатньо стійким у межах даної вибірки.

Стандартизований коефіцієнт $\beta = -0,166$ вказує на слабкий рівень впливу предиктора, що означає, що екстра–інтраверсія пояснює лише незначну частину варіативності адаптивності військовослужбовців. Це дозволяє припустити, що адаптивність є багатофакторним утворенням, у формуванні якого беруть участь також інші психологічні, соціальні та психофізіологічні чинники.

Змістовна інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що екстравертованість як особистісна характеристика може виступати певним ресурсом адаптації, оскільки пов'язана з більшою соціальною активністю, відкритістю до взаємодії та гнучкістю поведінки. Водночас інтроверсія, яка характеризується зосередженістю на внутрішніх переживаннях та обмеженою соціальною активністю, може дещо ускладнювати процеси адаптації, особливо в умовах інтенсивної соціальної взаємодії, характерної для військової діяльності.

Разом із тим, відсутність статистично значущого ефекту свідчить про те, що тип особистості за параметром екстра–інтраверсії не є визначальним фактором адаптивності. Ймовірно, його вплив опосередковується іншими змінними, такими як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційна сфера або досвід професійної діяльності.

Отже, результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що екстра–інтраверсія має слабкий і статистично незначущий вплив на адаптивність військовослужбовців, однак виявлена тенденція до зниження

адаптивності при зростанні інтроверсії може бути врахована у подальших дослідженнях і практичній роботі.

Таблиця 3.4.

**Вплив емоційних станів на показник адаптивності
військовослужбовців**

Предиктори	Коефіцієнти регресії		Критерій Стьюдента	
	B	β	T	p
Адаптивність	-0,193		-0,642	0,525
Радість	0,010	0,176	2,675	0,010
Страх	-0,008	-0,149	-2,255	0,027

У таблиці 3.4 представлено результати регресійного аналізу, спрямованого на виявлення впливу емоційних станів на рівень адаптивності військовослужбовців. У якості предикторів розглянуто окремі емоційні переживання, зокрема радість і страх. У таблиці наведено нестандартизовані (B) та стандартизовані (β) коефіцієнти регресії, а також значення t-критерію Стьюдента і рівні статистичної значущості (p).

Загальний коефіцієнт для змінної «Адаптивність» ($B = -0,193$; $t = -0,642$; $p = 0,525$) свідчить про те, що модель у цілому не є статистично значущою. Це означає, що сукупний вплив включених у модель предикторів не пояснює адаптивність на достатньому рівні, однак окремі змінні можуть мати самостійний внесок.

Аналіз окремих предикторів показує різноспрямований характер їх впливу. Зокрема, показник «радість» має позитивний коефіцієнт регресії ($B = 0,010$; $\beta = 0,176$) і є статистично значущим ($t = 2,675$; $p = 0,010$). Це свідчить про прямий і достовірний зв'язок між переживанням радості та рівнем адаптивності: зі зростанням позитивного емоційного фону підвищується здатність військовослужбовців ефективно адаптуватися до умов діяльності.

Стандартизований коефіцієнт $\beta = 0,176$ вказує на помірний за силою вплив, що підкреслює важливість позитивних емоцій як ресурсу адаптації.

Натомість показник «страх» характеризується негативним значенням коефіцієнтів ($B = -0,008$; $\beta = -0,149$) і також є статистично значущим ($t = -2,255$; $p = 0,027$). Це дозволяє констатувати обернений і достовірний зв'язок: підвищення рівня страху супроводжується зниженням адаптивності. Хоча сила впливу є відносно невисокою ($\beta = -0,149$), цей результат має важливе практичне значення, оскільки вказує на деструктивну роль негативних емоційних станів у процесі адаптації.

Порівняльний аналіз коефіцієнтів β показує, що позитивний вплив радості дещо переважає негативний вплив страху, однак обидва чинники мають помірний характер впливу. Це свідчить про те, що емоційна сфера є важливим, але не єдиним компонентом, який визначає рівень адаптивності.

Змістовна інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що позитивні емоції виконують функцію психологічного ресурсу, сприяючи підвищенню гнучкості поведінки, активності та ефективності взаємодії із середовищем. У свою чергу, страх як базова негативна емоція може обмежувати поведінкові реакції, знижувати впевненість і ускладнювати прийняття рішень, що негативно позначається на адаптаційних можливостях особистості.

Водночас той факт, що загальна модель не досягла статистичної значущості, вказує на необхідність врахування ширшого спектра чинників (зокрема особистісних, мотиваційних та психофізіологічних), які можуть суттєво впливати на адаптивність військовослужбовців.

Отже, результати аналізу свідчать, що емоційні стани мають селективний вплив на адаптивність: радість виступає чинником її підвищення, тоді як страх — фактором зниження. Це підкреслює доцільність включення емоційно-регулятивних компонентів у програми психологічної підтримки військовослужбовців.

3.3. Методичні рекомендації з розвитку психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності

Під час укладання тренінгу адаптивності, який доцільно застосовувати в період ротації або реабілітації військовослужбовців, було враховано можливість прояву універсальних тренінгових ефектів, описаних В. О. Лефтеровим.

1. Емоційно-енергетичний ефект пов'язаний із переживанням учасниками широкого спектра емоційних станів у процесі тренінгу. За спостереженнями В. О. Лефтерова, емоційні реакції можуть мати значну інтенсивність, включаючи емоційні підйоми та сплески. При цьому відбувається поступове «очищення» емоційної сфери від негативних переживань і підвищення загального енергетичного ресурсу особистості. Такий ефект сприяє емоційному розвантаженню та зниженню внутрішньої напруги, що запускає процеси особистісних змін. Важливо, що емоційне відреагування в умовах тренінгу, як правило, має усвідомлений і конструктивний характер, на відміну від хаотичних афективних реакцій, і сприяє подальшому психологічному розвитку.

2. Соціально-комунікативний ефект зумовлений груповим форматом тренінгу та сприяє розвитку комунікативних умінь, навичок міжособистісної взаємодії та підвищенню соціальної компетентності учасників. У результаті тренінгової роботи формуються більш ефективні комунікативні установки та покращується якість соціальної взаємодії.

3. Ефект прагнення до самоактуалізації проявляється через оптимізацію ціннісно-мотиваційної сфери учасників, переосмислення ними власного минулого досвіду та теперішньої ситуації, а також формування більш позитивного ставлення до майбутнього. Це супроводжується посиленням внутрішньої мотивації до реалізації власного потенціалу та розвитку особистісних можливостей.

4. Ефект адекватної саморефлексії тісно пов'язаний із процесами

самоактуалізації та полягає у формуванні більш глибокого усвідомлення власної індивідуальності й прийняття себе як особистості. Учасники тренінгу починають сприймати власні особливості як цінність, що відображається у зміні стилю міжособистісної взаємодії за принципом прийняття власної унікальності. Адекватна саморефлексія проявляється у впевненій поведінці та свідомій вербальній і невербальній самопрезентації.

5. Ефект перенесення тренінгового досвіду в реальну життєдіяльність полягає у високій узгодженості сформованих у ході тренінгу новоутворень із широким спектром особистісних і професійних вимог. Як зазначає В. О. Лефтеров, результати тренінгу нерідко виходять за межі первинно визначених цілей і супроводжуються додатковими позитивними змінами, зокрема накопиченням досвіду, трансформацією ставлення до професійної діяльності, а також вирішенням особистісних і сімейних проблем.

6. Пролонгований ефект виявляється у стійкості та тривалості позитивних змін, що виникають у результаті тренінгу. Такі зміни можуть проявлятися не одразу, а через певний час після завершення навчального впливу. Інтенсивність і тривалість цього ефекту залежать від тривалості тренінгу, його змістовної актуальності, практичної спрямованості, відповідності потребам військовослужбовців, рівня доступності матеріалу, а також професійної компетентності тренерів.

7. Ефект загального індивідуального прогресу є інтегральним результатом усіх попередньо описаних тренінгових ефектів. Його сутність полягає у формуванні в учасників потужного мотиваційного імпульсу, який стимулює особистісний розвиток, самовдосконалення, посилення навичок саморегуляції та самоконтролю, а також активізацію творчого мислення і підвищення впевненості у власних можливостях [106].

8. Участь у тренінгу сприяє подоланню станів особистісної або професійної стагнації, підвищенню рівня самоефективності та активізації динамічного розвитку особистості. Як зазначає В. О. Лефтеров, для багатьох учасників тренінг набуває статусу значущої життєвої події, що виступає

своєрідним «точковим переходом» у їхньому розвитку. У подальшому вони схильні розмежовувати власне життя на періоди «до» і «після» тренінгу, пов'язуючи його проходження зі зростанням життєвої компетентності, практичності та внутрішньої зрілості.

9. У результаті відбувається підвищення ефективності функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності, що проявляється у більш успішній професійній та соціальній реалізації.

Ефективність виконання службово-бойових завдань значною мірою визначається рівнем психологічної адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності. З огляду на результати емпіричного дослідження, які виявили поєднання середнього рівня адаптивності з наявністю виражених психофізіологічних ознак дезадаптації, доцільним є впровадження системи цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів.

1. Розвиток емоційної регуляції та стресостійкості

З метою зниження негативного впливу емоційних станів (зокрема страху та хронічної тривоги) рекомендується:

- впроваджувати тренінги емоційної саморегуляції, що включають дихальні техніки, методи м'язової релаксації та елементи майндфулнес-практик;
- формувати навички усвідомлення та контролю емоційних реакцій у стресових ситуаціях;
- розвивати здатність до швидкого відновлення після емоційного напруження (психологічна резильєнтність).

2. Підвищення мотиваційного потенціалу

З огляду на виявлене зниження мотивації до діяльності, доцільно:

- проводити індивідуальні та групові мотиваційні бесіди з акцентом на усвідомлення значущості виконуваних завдань;
- використовувати методи цілепокладання та планування діяльності в умовах невизначеності;
- сприяти формуванню внутрішньої мотивації через розвиток почуття

відповідальності та професійної ідентичності.

3. Розвиток когнітивної гнучкості та готовності до змін

З урахуванням зниженого рівня готовності до змін, рекомендовано:

- застосовувати тренінгові вправи, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, здатності до переоцінки ситуацій та альтернативного мислення;
- моделювати нестандартні ситуації з подальшим аналізом можливих стратегій поведінки;
- формувати навички адаптивного прийняття рішень в умовах обмеженого часу та інформації.

4. Оптимізація психофізіологічного стану

З метою профілактики дезадаптації на психофізіологічному рівні доцільно:

- впроваджувати заходи з нормалізації режиму «сон–неспанья»;
- навчати військовослужбовців методам швидкого відновлення (короткі релаксаційні паузи, дихальні вправи);
- здійснювати регулярний моніторинг рівня втоми та психофізіологічного напруження.

5. Розвиток соціально-психологічних ресурсів

З метою покращення соціальної адаптації рекомендується:

- формувати ефективні комунікативні навички та навички міжособистісної взаємодії;
- розвивати згуртованість підрозділу як фактор психологічної підтримки;
- впроваджувати групові форми роботи (тренінги, дебрифінги), спрямовані на обмін досвідом і зниження емоційної напруги.

6. Використання позитивних емоцій як ресурсу адаптації

Враховуючи позитивний вплив радості на адаптивність, доцільно:

- створювати умови для переживання позитивних емоцій навіть у складних умовах (підтримка гумору, символічні ритуали, заохочення);
- використовувати техніки позитивної психології (рефлексія

досягнень, фокус на ресурсах);

- сприяти формуванню оптимістичного стилю мислення.

7. Індивідуалізація психологічного супроводу

З огляду на значну варіативність показників адаптивності, важливо:

- здійснювати диференційований підхід до психологічної допомоги;
- враховувати індивідуально-типологічні особливості (зокрема рівень екстраверсії–інтроверсії);
- розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки для груп ризику.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на комплексний розвиток психологічних ресурсів військовослужбовців і враховують як особливості їх адаптивності, так і наявні прояви дезадаптації. Їх реалізація сприятиме підвищенню ефективності діяльності в умовах бойового стресу, збереженню психічного здоров'я та оптимізації процесів адаптації до екстремальних умов.

Нижче подано приклади вправ, які можуть застосовуватися у процесі проведення тренінгу адаптивності.

Робота з метафорою

Мета: розвиток креативного мислення у вирішенні проблемних ситуацій, усвідомлення індивідуальних метафоричних образів, що сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та розширенню простору вибору. У роботі можуть використовуватися притчі, казки, повчальні історії та легенди, зокрема авторства Е. Еріксона, Н. Пезешкіана та інших.

У тренінговому процесі запропонована психологом історія виступає як метафора, яка набуває для учасника особистісного змісту. Використання притч і коротких оповідей сприяє символічному проживанню внутрішніх переживань, що дає змогу краще усвідомити власні емоційні стани, психічні процеси та їх значення.

Ефективність метафор у психокорекційній та розвивальній роботі визначається їх багатозначністю, що дозволяє кожному учаснику виділяти

індивідуально значущі смисли та інтерпретації, забезпечуючи персоналізований характер опрацювання досвіду.

Вправа 1

Учаснику пропонується обрати метафоричний образ, який відображає його актуальний психоемоційний стан, а також створити образ бажаного стану. У процесі індивідуальної роботи з психологом метафора поступово трансформується через невеликі зміни («кроки»), що символізують наближення до бажаного стану. Після кожного етапу учасник ідентифікує себе з новим образом і вербалізує власні переживання. Наприклад, образ «камінь у ущелині» може поступово трансформуватися у «птаха в небі».

Вправа 2

Кожному учаснику пропонується створити метафору, що відображає його поточний стан. Усі по колу представляють себе, називаючи ім'я та відповідний метафоричний образ. Далі кожен наступний учасник відтворює висловлювання попередніх, використовуючи першу особу, максимально точно відтворюючи не лише зміст, а за можливості й інтонаційні та невербальні особливості.

Вправа 3

У центрі групи розміщується набір різноманітних предметів побутового призначення. Учасникам пропонується обрати один предмет, який, на їхню думку, символізує їхній актуальний стан або життєвий досвід.

Особи, які обрали однакові предмети, об'єднуються в малі групи. У межах групи кожен учасник пояснює, яким чином фізичні, функціональні або символічні властивості обраного предмета відображають його особистісний досвід, тобто чому цей об'єкт можна метафорично ототожнити із собою.

Важливо приділяти увагу цілісному опису об'єкта, враховуючи як позитивні, так і потенційно негативні його характеристики.

Інші учасники групи надають зворотний зв'язок щодо сприйняття представлених метафор, відзначаючи легкість або складність виконання завдання, а також особливості інтерпретації. У процесі обговорення

звертається увага на індивідуальні відмінності у проєкціях.

Завершальним етапом є рефлексивне обговорення, під час якого учасники аналізують, які нові аспекти власного «Я» вони змогли усвідомити через використання предметної метафори та які характеристики об'єкта сприяли цьому усвідомленню.

Вправа «Суперечка»

Дана вправа спрямована на розвиток навичок аргументації, формування вміння чітко та наполегливо відстоювати власну позицію в дискусії. Ведучий пропонує учасникам заздалегідь підготовлені пари протилежних за змістом світоглядних тверджень, наприклад: «Світ є жорстоким і несправедливим» — «Світ є досконалим і гармонійним».

Проведення вправи доцільне на етапі достатньої групової активізації («розігріву» учасників). Водночас тренеру слід враховувати можливість емоційного заглиблення учасників у власні переконання, що може призвести до надмірної напруги в дискусії. У зв'язку з цим перед початком роботи необхідно чітко окреслити мету вправи як розвиток аргументаційних навичок та наголосити на її ігровому, навчальному характері.

Для підбиття підсумків рекомендується використання дошки або фліпчарту та маркерів.

Основний зміст вправи полягає у тренуванні вміння логічно обґрунтовувати власну позицію, а також у розвитку конструктивної наполегливості в дискусії. Важливо підкреслити баланс між наполегливістю та гнучкістю мислення: учасники мають відстоювати не сам факт «правоти», а силу аргументів та логічну послідовність міркувань.

Учасникам пропонуються такі пари взаємно протилежних світоглядних тверджень:

- 1а. Світ є жорстким і несправедливим
- 1б. Світ є досконалим і гармонійним
- 2а. Духовний пошук не має реального існування
- 2б. Духовний пошук є головним сенсом людського життя

- 3а. Людина здатна до свободи вибору, а спонтанність є основою розвитку
- 3б. Свобода волі є ілюзією, вибору не існує
- 4а. Особистісний розвиток потребує цілеспрямованої роботи над собою
- 4б. Розвиток відбувається природним чином і не потребує втручання
- 5а. Роль наставника є необхідною умовою розвитку
- 5б. Наставник може заважати розвитку, а самостійний шлях є пріоритетним
- 6а. Для розвитку потрібні чіткі правила та рекомендації
- 6б. Людина має діяти вільно, без зовнішніх обмежень
- 7а. Індивідуальне «Я» є ілюзорним, існує лише єдине ціле
- 7б. Існує чітка індивідуальність кожної особистості
- 8а. Раціональне мислення заважає пізнанню істини
- 8б. Розум і аналіз є необхідними умовами розуміння світу
- 9а. Можна однозначно оцінювати правильність і неправильність вчинків
- 9б. Оцінювання вчинків завжди є відносним
- 10а. Просвітлення є важливою метою розвитку особистості
- 10б. Ідея просвітлення не повинна бути орієнтиром поведінки
- 11а. Основною цінністю є професіоналізм і майстерність
- 11б. Основними цінностями є емоційність, натхнення та інтенсивність переживань
- 12а. Життя продовжується після фізичної смерті
- 12б. Життя не має продовження після смерті.

Перед початком дискусії ведучий надає учасникам інструкцію, в якій підкреслюється:

- недоцільність пошуку «середньої позиції» між протилежними твердженнями;
- уникнення компромісних формулювань типу «обидві позиції частково правильні»;
- відмова від заперечення однієї з позицій без аргументації;
- можливість виникнення нових особистісних інсайтів у процесі

обговорення;

- важливість щирості та глибини переживань як одного з ключових аргументів у дискусії.

Таким чином, вправа сприяє розвитку критичного мислення, аргументаційної культури та здатності до усвідомленого відстоювання власної позиції в умовах інтелектуальної полярності.

Висновки до розділу 3

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє комплексно оцінити співвідношення процесів адаптації та дезадаптації у військовослужбовців, а також виявити ключові закономірності їх взаємозв'язку.

Насамперед слід зазначити, що загальний показник адаптивності відповідає середньому рівню, тоді як інтегральний показник психофізіологічної дезадаптації також перебуває у межах середнього рівня з тенденцією до підвищення. Таке поєднання свідчить про відносно збалансований, але внутрішньо напружений стан функціонування особистості: адаптаційні ресурси присутні, однак супроводжуються помітними дезадаптаційними проявами.

Більш детальний аналіз дозволяє виявити певну асиметрію між окремими складовими адаптації та дезадаптації. Зокрема, достатньо високі показники широти охоплення соціальних сигналів і готовності до досягнення мети вказують на розвинені когнітивно-поведінкові ресурси, що забезпечують ефективну орієнтацію у соціальному середовищі та цілеспрямовану діяльність. Водночас ці позитивні характеристики поєднуються з високим рівнем зниження загальної активності та зниженням мотивації до діяльності, зафіксованими у структурі дезадаптації. Це може свідчити про явище внутрішнього виснаження, коли збереження цілеспрямованості відбувається за

рахунок значних психофізіологічних витрат.

Аналогічно, середній рівень стійкості емоційного переживання поєднується з наявністю емоційних зрушень та відчуття втоми. Це вказує на те, що емоційна стабільність має скоріше компенсаторний характер і може підтримуватися ціною підвищеного напруження адаптаційних механізмів.

Особливу увагу привертає розбіжність між показниками соціальної адаптації та труднощами у сфері психофізіологічного функціонування. Так, при середньому рівні точності орієнтації в соціальних очікуваннях та відносно задовільному рівні соціальної взаємодії, спостерігаються порушення циклу «сон–неспання» і соматовегетативні розлади. Це свідчить про те, що навіть за умов збереження соціальної компетентності фізіологічні ресурси організму можуть бути виснаженими.

Найбільш проблемною зоною у структурі адаптивності військовослужбовців виступає готовність до змін, яка знаходиться на рівні нижче середнього. У поєднанні з підвищеними показниками дезадаптації це може свідчити про обмежену гнучкість адаптаційних стратегій, що ускладнює ефективне реагування на нові або нестандартні умови діяльності.

Важливим є також той факт, що для обох груп показників характерна значна варіативність (високі значення відхилень), що вказує на неоднорідність вибірки. Це дозволяє припустити існування різних типів адаптаційних профілів: від відносно благополучних (висока адаптивність і низька дезадаптація) до ризикових (поєднання середнього рівня адаптивності з високими показниками дезадаптації).

Отже, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що у військовослужбовців адаптаційні процеси мають компенсаторно-напружений характер. З одного боку, зберігається достатній рівень соціально-психологічних ресурсів, з іншого — наявні виражені психофізіологічні ознаки дезадаптації. Така дисгармонія може розглядатися як потенційний фактор ризику подальшого зниження ефективності діяльності та психічного благополуччя, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованих

психокорекційних і профілактичних заходів.

Констатовано, що екстравертованість як особистісна характеристика може виступати певним ресурсом адаптації, оскільки пов'язана з більшою соціальною активністю, відкритістю до взаємодії та гнучкістю поведінки. Водночас інтроверсія, яка характеризується зосередженістю на внутрішніх переживаннях та обмеженою соціальною активністю, може дещо ускладнювати процеси адаптації, особливо в умовах інтенсивної соціальної взаємодії, характерної для військової діяльності.

Разом із тим, відсутність статистично значущого ефекту свідчить про те, що тип особистості за параметром екстра-інтраверсії не є визначальним фактором адаптивності. Ймовірно, його вплив опосередковується іншими змінними, такими як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційна сфера або досвід професійної діяльності.

У вибірці позитивний вплив радості дещо переважає негативний вплив страху, однак обидва чинники мають помірний характер впливу. Це свідчить про те, що емоційна сфера є важливим, але не єдиним компонентом, який визначає рівень адаптивності. Змістовна інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що позитивні емоції виконують функцію психологічного ресурсу, сприяючи підвищенню гнучкості поведінки, активності та ефективності взаємодії із середовищем. У свою чергу, страх як базова негативна емоція може обмежувати поведінкові реакції, знижувати впевненість і ускладнювати прийняття рішень, що негативно позначається на адаптаційних можливостях особистості.

Водночас той факт, що загальна модель не досягла статистичної значущості, вказує на необхідність врахування ширшого спектра чинників (зокрема особистісних, мотиваційних та психофізіологічних), які можуть суттєво впливати на адаптивність військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння ресурсної та адаптаційної сфери особистості та її основних складових. Встановлено, що в сучасній психології ця проблематика розглядається як багатовимірне явище, яке охоплює внутрішні психологічні ресурси, що забезпечують стійкість, ефективність та здатність особистості адаптуватися до змінних умов середовища. Показано, що у різних наукових школах ресурсний потенціал особистості описується через низку взаємопов'язаних категорій, зокрема: життестійкість, оптимізм, самоефективність, автономію (самодетермінацію), почуття зв'язності, психологічний капітал, адаптаційний потенціал та суб'єктність. Незважаючи на термінологічні відмінності, усі ці підходи об'єднує спільна ідея про наявність у людини внутрішніх ресурсів, які визначають її здатність до подолання труднощів і самореалізації.

2. Проведення дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців у бойових умовах ґрунтувалося на дотриманні основних вимог психодіагностики та передбачало реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів: підготовчого, психодіагностичного та аналітичного. Кожен із них мав власні завдання та логічну послідовність виконання.

У межах емпіричної частини роботи були використані такі методики: «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» О. П. Саннікової та О. В. Кузнєцової, «Тест-опитувальник психофізіологічної дезадаптації» О. М. Родіної, класифікатор темпераменту Д. Кейрсі, а також чотирьохмодальний опитувальник Л. А. Рабінович.

3. Проведено комплексну оцінку співвідношення процесів адаптації та дезадаптації у військовослужбовців, а також виявити ключові закономірності їх взаємозв'язку.

Виявлено, що загальний показник адаптивності відповідає середньому рівню, тоді як інтегральний показник психофізіологічної дезадаптації також перебуває у межах середнього рівня з тенденцією до підвищення. Таке

поєднання свідчить про відносно збалансований, але внутрішньо напружений стан функціонування особистості: адаптаційні ресурси присутні, однак супроводжуються помітними дезадаптаційними проявами.

Високі показники широти охоплення соціальних сигналів і готовності до досягнення мети вказують на розвинені когнітивно-поведінкові ресурси, що забезпечують ефективну орієнтацію у соціальному середовищі та цілеспрямовану діяльність. Водночас ці позитивні характеристики поєднуються з високим рівнем зниження загальної активності та зниженням мотивації до діяльності, зафіксованими у структурі дезадаптації. Це може свідчити про явище внутрішнього виснаження, коли збереження цілеспрямованості відбувається за рахунок значних психофізіологічних витрат.

Середній рівень стійкості емоційного переживання поєднується з наявністю емоційних зрушень та відчуття втоми. Це вказує на те, що емоційна стабільність військовослужбовців має скоріше компенсаторний характер і може підтримуватися ціною підвищеного напруження адаптаційних механізмів.

Виявлено розбіжність між показниками соціальної адаптації та труднощами у сфері психофізіологічного функціонування. Так, при середньому рівні точності орієнтації в соціальних очікуваннях та відносно задовільному рівні соціальної взаємодії, спостерігаються порушення циклу «сон–неспанья» і соматовегетативні розлади. Це свідчить про те, що навіть за умов збереження соціальної компетентності фізіологічні ресурси організму можуть бути виснаженими.

Найбільш проблемною зоною у структурі адаптивності військовослужбовців виступає готовність до змін, яка знаходиться на рівні нижче середнього. У поєднанні з підвищеними показниками дезадаптації це може свідчити про обмежену гнучкість адаптаційних стратегій, що ускладнює ефективне реагування на нові або нестандартні умови діяльності.

Для обох груп показників характерна значна варіативність (високі

значення відхилень), що вказує на неоднорідність вибірки. Це дозволяє припустити існування різних типів адаптаційних профілів: від відносно благополучних (висока адаптивність і низька дезадаптація) до ризикових (поєднання середнього рівня адаптивності з високими показниками дезадаптації).

Отже, емпірично доведено, що у військовослужбовців адаптаційні процеси мають компенсаторно-напружений характер. З одного боку, зберігається достатній рівень соціально-психологічних ресурсів, з іншого — наявні виражені психофізіологічні ознаки дезадаптації. Така дисгармонія може розглядатися як потенційний фактор ризику подальшого зниження ефективності діяльності та психічного благополуччя, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних заходів.

Констатовано, що екстравертованість як особистісна характеристика може виступати певним ресурсом адаптації, оскільки пов'язана з більшою соціальною активністю, відкритістю до взаємодії та гнучкістю поведінки. Водночас інтроверсія, яка характеризується зосередженістю на внутрішніх переживаннях та обмеженою соціальною активністю, може дещо ускладнювати процеси адаптації, особливо в умовах інтенсивної соціальної взаємодії, характерної для військової діяльності.

Але параметр екстра-інтраверсії не є визначальним фактором адаптивності. Його вплив опосередковується іншими змінними, такими як рівень стресостійкості, емоційна регуляція, мотиваційна сфера або досвід професійної діяльності.

У вибірці позитивний вплив радості дещо переважає негативний вплив страху, однак обидва чинники мають помірний характер впливу. Це свідчить про те, що емоційна сфера є важливим, але не єдиним компонентом, який визначає рівень адаптивності. Змістовна інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що позитивні емоції виконують функцію психологічного ресурсу, сприяючи підвищенню гнучкості поведінки, активності та ефективності взаємодії із середовищем. У свою чергу, страх як базова

негативна емоція може обмежувати поведінкові реакції, знижувати впевненість і ускладнювати прийняття рішень, що негативно позначається на адаптаційних можливостях особистості. Водночас той факт, що загальна модель не досягла статистичної значущості, вказує на необхідність врахування ширшого спектра чинників (зокрема особистісних, мотиваційних та психофізіологічних), які можуть суттєво впливати на адаптивність військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості підлітків у процесі індивідуального консультування / Ю.А. Алексєєва // Міжнародна науково – практична конференція „Формування духовно – моральних цінностей у дітей та молоді” 21 – 22 жовтня 2024 р. – Київ – Вінниця, 2024. – С. 33 – 39.
2. Богданова І. М. Шляхи формування особистісної змобілізованості майбутніх учителів у процесі фахової підготовки / І. М. Богданова // Наука і освіта . — 2021. — N 2. - С. 8-11.
3. Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології /В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – Київ, «Центр учбової літератури», 2018. – 357с.
4. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза /І.В.Бринза, Г.Л.Свачій//Актуальні проблеми сучасної психології. – Одеса, 2022. - С.214-217.
5. Велитченко Л.К. Суб’єкт і його атрибутивні категорії / Л.К.Велитченко // Наука і освіта. - №4-5. – 2020. – С.69-73.
6. Вірна Ж.П. Позитивна особистість та логіка її життєвих програм /Ж.П.Вірна//Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2022. – Вип.74. – Том 1. – С.71-75.
7. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації / І.І.Галецька //Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки. – 2023. – Вип. 5. – С.433-441
8. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник /С.У.Гончаренко. – Рівне: Волинські обереги, 2021. – 522с.
9. Горбачик А.П. Методологічні особливості порівняльних емпіричних досліджень в соціології // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - Випуск 18. - Київ: Логос. - С. 16-18.
10. Гром В. А., Георгадзе О. А., Якіменко І.В. Методичний підхід до оцінювання рівня мотивації військовослужбовців Збройних Сил України.

Збірник наукових праць Центру воєн.-стратег. дослідж. Нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняховського. 2026. № 2 (57). С. 67–70.

11. Добридень В. Концептосфера суспільства споживання: теоретико-філософський дискурс /В.Добридень//Наукові записки КУТЕП. – 2022. – Вип.12. – С.52-65.

12. Долгова О. М. Індивідуально-психологічні властивості особистості як складові професійної надійності співробітників служби авіаційної безпеки АВІА-2013 /Долгова О. М., Вашека Т. В., Власова-Чмерук О. М. //збірник XI Міжнародної науково-технічної конференції, 21-23 травня 2023 року, – К., 2023. – Т. 6. <http://er.nau.edu.ua:8080/handle/NAU/13212>

13. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2022. 304 с.

14. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н.Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 234 с.

15. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі : навч. посіб. / В. В. Рютін, В. С. Афанасенко, О. Ю. Бурківський, Е. П. Дуб та ін. Харків : ХВУ, 2023. С. 324–330.

16. Єрмоменко Е.А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом. Дис...канд. пед.наук, спец.: 13.00.07 «Теорія і методика виховання» /Е.А.Єрмоменко. – Київ, 2019. – 222 с.

17. Калагін Ю.А. Мотивація військової служби військовослужбовців-жінок. Грані.2023. № 9. С.103–108.

18. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2021. 270 с.

19. Кіреєва В. Е. Динаміка адаптації студентів психологів / В. Е. Кіреєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – 2024. – С. 255–262.

20. Ковальчук О. П. Емпіричне дослідження професійної мотивації офіцерів Повітряних сил Збройних Сил України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2023. Вип. 13. С. 93–103.

21. Когут І. В. Визначення базисних компетенцій у структурі професійно-педагогічної комунікативної компетентності майбутнього педагога / І. В. Когут // Освітологічний дискурс. - 2024. - № 2. - С. 63-73.

22. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2024. 265 с.

23. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2020. Вип. 7. С. 182–190.

24. . Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2020. 288 с.

25. Корж М. В. Специфіка особистісної адаптованості студентів до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / М. В. Корж // Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. праць. – Вип. 3. – К., 2020. – Режим доступу до збірника : www.psyh.kiev.ua

26. Костюк Г.С. Загальні закономірності онтогенезу людської психіки / Г.С. Костюк // Вікова психологія. — К., 1976. — С.28-52.

27. Корольчук М. С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2025. 651 с.

28. Крайнюк В. М. Особливості мотиваційної сфери рятувальників. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2024. Вип. 9. С. 137–142.

29. Кришталь М. А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : навч. посіб. Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2021. 226 с.

30. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. К. :Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Р.О., 2021. 121 с.

31. Куфлієвський А.С. Формування професійної мотивації рятувальників МНС України / А.С. Куфлієвський // Проблеми екстремальної та кризової психології, Збірник наукових праць. Вип. 6 – Харків:УЦЗУ, 2020. – С. 61-72.

32. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності; Монографія. – Вінниця: Нова книга, 2021. – 448 с.

33. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри всистемі взаємин “командир – підлеглий” у бойових умовах : дис. ...доктора філософії : 053 – психологія; 05 – соц. та поведінкові науки. Київ, 2021. 251 с.

34. Мадінова Ю. І. Питання взаємного впливу психосоціальних і психофізіологічних характеристик адаптивності особистості на прикладі студентів-медиків [Електронний ресурс] / Ю. І. Мадінова // Технології розвитку інтелекту. – 2025. – Т.1, № 8. – Режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/151.

35. Мадінова Ю. І. Психосемантичні механізми рисуночної проєкції: композиційний метод дослідження особистості / Ю. І. Мадінова // Актуальні проблеми психології. – 2025. – Т. 10, вип. 27. – С. 296–315.

36. Максименко С.Д. Основи генетичної психології / С.Д.Максименко. – К., 2019. – 218с.

37. Максименко С.Д. Рефлексія проблем розвитку в психології / С.Д.Максименко // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2021. – Вип. 21. – С.1-24.

38. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі / С.Д.Максименко. - [в 2 т.] – К.: Форум, 2022. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 319 с.

39. Максименко К.С. Психічні стани як об'єктивація внутрішнього світу особистості / К.С. Максименко //Наука і освіта. – 2024. - №6-7. – С.166-170.

40. Максименко С. Д. Генетико-модельючий метод дослідження особистості / С. Д. Максименко // Психологічні науки : збірник наук. праць. – 2023. – Вип. 109. – С. 8–15.

41. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.

42. Методичні рекомендації з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України. – Київ. :Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. – 2021 . – 108 с.

43. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. – Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. – 2019 . – 108 с.

44. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. – Київ. :Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. – 2019. – 30 с.

45. Носенко Е.Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості //Е.Л.Носенко, І.Ф.Аршава. – Д.: вид.Дніпропетровськ. нац. ун-ту, 2021. – 261 с.

46. Осичка О.В. Роль життєвої кризи у розвитку особистості / О.В. Осичка // Матеріали конференції молодих вчених [«Теоретичні та практичні проблеми розвитку і реалізації потенціала особистості»], (30 квітня 2020 р., м.Одеса). – С.129-131.

47. Осьодло В.І. Методика діагностики професійної мотивації / В.І. Осьодло // Вісник Національної академії оборони України : зб. наук, праць. – 2007. – № 2 (4). – С.142-151.

48. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія / В.І. Осьодло – К. : ПП «Золоті ворота», 2022. – 463 с

49. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: Монографія / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. – К.: Ніка-Центр, 2022. – 280 с.
50. Першина А. В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ / А. В. Першина // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2021. – Вип. 5. – С. 124– 135.
51. Поканевич О. Формування психологічної готовності допрофесійної діяльності у майбутніх пожежних–рятувальників: дис.... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 279 с.
52. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В. І. Воробйова та ін. Харків : НАНГУ, 2021. 335 с.
53. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. – К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. – 132 с.
54. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Родіна. – К., 2013. – 504 с.
55. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2024. – 424 с.
56. Татенко В.О. Вчинок у феноменологічній традиції / В.О. Татенко // Основи психології. - . – К.: Либідь, 2021. – С.507-527.
57. Теорія і практика виховної роботи у внутрішніх військах МВС України: Підручник / О.О. Ілляк, Ю.П. Бабков, В.Є. Глуховський та ін.; За ред. С.Т. Полторака. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2021. – 650 с
58. Тімченко О. В. Екстремальна психологія : гшпідручник. Київ : Август Трейд, 2025. 502 с.
59. Титаренко Т.М. Вчинок екзистенції / Т.М. Титаренко // Основи психології. - . – К.: Либідь, 2025. – С.556-573.
60. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та

педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2022. – Т. 8, вип. 1. – С. 341–348.

61. Федоренко А. Ф. Прояви і основні тенденції професійної адаптації/дезадаптації у студентів-психологів / А. Ф. Федоренко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2021. – Вип. 5. – С.72–81.

62. Федорець А. В. Зв'язок самоставлення та індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена з його спортивною майстерністю / А. В. Федорець // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2022. - Вип. 14. - С. 159-166.

63. Хміляр О.Ф., Волков В.І.. Психологія управління військового керівника. – К.: Вид-во “РОСА”, 2025. – 83 с.

64. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /В.М.Юрченко. – Рівне, 2025. – 574 с.

65. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент / В.М. Ямницький. – Одеса, ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2022. – 362 с.

66. Ananko E.A., Podkolodny N.L., Ignatieva E.V., Podkolodnaya O.A., Stepanenko I.L., and Kolchanov, N.A. GeneNet system: its status in 2002. Proc. III Intern. Conference on Bioinformatics of Genome Regulation and Structure (BGRS'2002), Novosibirsk, 2002. p. 70-73.

67. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Behavioral Health: a Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention / J. D. Matarazzo, N. Miller (Eds.). N.Y.: Wiley, 1984. P. 194–202.

68. Arbuckle J. L. Amos 18.0 User's Guide. Chicago: SPSS. 2009. – 635p.

69. Allred K.D., Smith T.W. The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat // Journal of Personality & Social Psychology. – 1989. – Feb. – Vol. 56. – N2. – P. 257 – 266.

70. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – С. 191-215.

71. Barrett, P. Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit / P. Barrett // Personality and Individual Differences. - 2007. – Vol. 42, No 5. – P. 815-24.

72. Breiman L., Friedman J. H., Olshen R. A., Stone C. J.. Classification and Regression Trees. Chapman & Hall, New York, 1984. -368 p.

73. Brooks R.B. Children at risk: Fostering resilience and hope. (abstract) // American Journal of Orthopsychiatry. – 1994. – Oct. – Vol. 64. – N 4. – P. 545 – 553.

74. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16PF). Champaign, Illinois: IPAT, 1970. – 338p.

75. Clark L. A., Watson D. Constructing Validity: Basic Issues in Objective Scale Development //Psychological Assessment September 1995 Vol. 7, No. 3, 309-319

76. Clarke D.E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality Hardiness and Type A personality – 1995. – Vol. 23. – N 3. – P. 285 – 286.

77. CODEE – The Concise Oxford Dictionary of English Etymology / Edited by T.F. Hoard. Oxford: Oxford University Press, 2003. – 552p.

78. Cloninger C. R., Przybeck T. R., Svrakic D. M., & Wetzel, R. D. The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use. 1994. 184 p.

79. Livingstone M.S., Hubel D.H. Psychophysical evidence for separate channels for the perception of form, color, movement, and depth / M.S. Livingstone, D.H. Hubel // The Journal of Neuroscience. – Harvard Medical School, United States. – 1987. – Vol. 7. – P. 3416–3468.

80. Locher P.J. An empirical investigation of the visual rightness theory of picture perception / P.J. Locher // Acta Psychologica. – Montclair State University, United States. – 2003. – Vol. 114. – P. 147–164.