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

Кафедра психології

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

МИКОЛАЙЧУК ІГОР МИКОЛАЙОВИЧ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____**Раєвська Я.М.**
«____»_____20___р.

Науковий керівник:
Шопша М.М.,
кандидат психологічних наук,
професор

Рецензент:

КИЇВ-2026

Реєстрація _____ _____

номер дата підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту _____ _____

підпис наукового керівника ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту _____ _____

оцінка дата захисту

Голова ЕК _____ _____

підпис ініціали, прізвище

Члени ЕК _____ _____

підпис ініціали, прізвище

_____ _____

підпис ініціали, прізвище

_____ _____

підпис ініціали, прізвище

_____ _____

підпис ініціали, прізвище

Секретар ЕК _____ _____

підпис ініціали, прізвище

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

Кафедра психології

спеціальність *Психологія* *«ЗАТВЕРДЖУЮ»*
курс II *(магістратура)* Завідувач кафедри
_____ проф. Раєвська Я.М.
____ _____ 202 р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Миколайчука Ігоря Миколайовича

Тема роботи: «**Особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності»**

Затверджена наказом по інституту від « » 20 р. №____

1. Термін подання студентом завершеної роботи « » 202__ р.
2. Цільова установка: військовослужбовці Збройних Сил України; вихідні дані: матеріали виробничої, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 0 табл., рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

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

5. Зміст роботи:

Вступ
Розділ 1. Теоретико-методологічні засади психологічної адаптації військовослужбовців.
Розділ 2. Організація та методика емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців.
Розділ 3. Результати емпіричного дослідження та рекомендації щодо психологічної оптимізації адаптації військовослужбовців Збройних Сил України.
Висновки
Список літератури

Додатки

Календарний план виконання роботи

п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	жовтень 2025	жовтень 2025
2	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	листопад 2025	листопад 2025
3	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	грудень 2025	грудень 2025
4	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	січень 2026	січень 2026
5	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	лютий 2026	лютий 2026
6	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	березень 2026	березень 2026
7	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Шопша М.М.)

Завдання прийняв до виконання

студент-дипломник _____ (Миколайчук І.М.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 133 сторінок, містить 4 таблиць, 2 малюнків, 67 літературних джерел.

Об'єктом магістерської роботи є процес психологічної адаптації військовослужбовців Збройних Сил України.

Предметом магістерської роботи є особливості, динаміка та психологічні чинники, що впливають на ефективність психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Мета магістерської роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливості психологічної адаптації військовослужбовців, які виконують завдання в умовах бойової діяльності, та визначити психологічні чинники, що впливають на її ефективність.

Дану мету передбачається досягти за допомогою наступних **завдань**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності та структури психологічної адаптації військовослужбовців в екстремальних умовах.

2. Визначити специфічні психологічні, соціальні та оперативно-тактичні чинники, що впливають на процес адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3. Емпірично дослідити рівень та якісні характеристики психологічної адаптації (емоційний, поведінковий, комунікативний компоненти) у військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій.

4. Проаналізувати взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців та ефективністю їхньої психологічної адаптації.

5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної адаптації військовослужбовців у зоні бойових дій.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY SERVICEMEN IN COMBAT ACTIVITIES

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 12

1.1. Психологічна адаптація: сутність, структура та основні підходи до розуміння в науковій літературі 12

1.2. Специфіка бойової діяльності та її вплив на особистість військовослужбовця 21

1.3. Механізми психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності та фактори, що визначають успішність психологічної адаптації (особистісні, соціально-психологічні та професійні) 33

Висновок до розділу 1 42

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 44

2.1. Мета, завдання, хід роботи емпіричного дослідження 44

2.2. Опис батареї психодіагностичних методик 56

2.3. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних 60

Висновок до розділу 2 63

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ 65

3.1. Виявлення взаємозв'язку між рівнем адаптації та особистісними (копінг) характеристиками військовослужбовців 65

3.2 Обґрунтування причин дезадаптивних проявів у військовослужбовців в умовах бойової діяльності 86

3.3. Розробка системи психологічних заходів, спрямованих на покращення якості психологічної адаптації 89

Висновок до розділу 3 99

ВИСНОВКИ 102

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 105

ДОДАТКИ 110

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається зростаючим значенням психологічної стійкості та адаптованості військовослужбовців для забезпечення ефективності виконання бойових завдань, так і необхідністю збереження їхнього психічного здоров'я в умовах інтенсивних та тривалих військових конфліктів. Сучасна бойова діяльність характеризується високим рівнем небезпеки, непередбачуваністю, постійним стресовим навантаженням та впливом травматичних подій. Неспроможність військовослужбовців адаптуватися до цих екстремальних умов може призвести до зниження боєздатності, розвитку бойових психічних травм (зокрема, посттравматичного стресового розладу), дезадаптивних форм поведінки та соціальних проблем після повернення до цивільного життя. Таким чином, вивчення особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності та розробка ефективних шляхів її оптимізації є актуальними і важливими завданнями як для військової психології, так і для національної безпеки загалом.

Актуальність теми обумовлена низкою вагомих чинників, особливо в контексті сучасних викликів, пов'язаних із повномасштабною війною.

Психологічна адаптація є критично важливим процесом, що забезпечує збереження психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, їхню бойову ефективність та здатність успішно виконувати службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Участь у бойових діях супроводжується впливом комплексу стрес-факторів: загроза життю, інтенсивні емоційні навантаження, втрата побратимів, депривація сну та відпочинку, непередбачуваність ситуації. Недостатня або неадекватна адаптація може призводити до дезадаптивних станів, розвитку бойового психічного стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також до зниження загальної боєготовності підрозділів.

В умовах тривалих бойових дій, питання психологічної підтримки та формування стійких механізмів адаптації набуває стратегічного значення для обороноздатності держави. Таким чином, детальне вивчення чинників, динаміки та особливостей психологічної адаптації військовослужбовців є нагальною науковою та практичною потребою.

Рівень розробленості проблеми. Проблема психологічної адаптації в екстремальних умовах була предметом дослідження багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців.

Загальні аспекти психологічної адаптації та стресу розглянуті в роботах Г. Айзенка, Р. Лазаруса, Г. Сельє, Ф.Б. Березіна, О.В. Фурмана, І.М. Сєчєнова, які заклали основи розуміння механізмів стресу та адаптації.

Психологія військової діяльності та бойового стресу вивчалася у працях Ю.О. Александровського, Л.Г. Дикої, М.П. Корольчука, В.П. Пономаренка, В.О. Штроо. Вони досліджували специфіку екстремальних факторів, їхній вплив на психіку військовослужбовців та феномен бойової втоми.

Значний внесок у дослідження особливості психічних станів та ПТСР зробили Р.Я. Співак, О.В. Тімченко, З.В. Сидоренко, які аналізували віддалені наслідки участі в бойових діях, травматичний досвід та шляхи психологічної реабілітації.

Попри значну кількість досліджень, залишається недостатньо вивченою динаміка та якісні особливості психологічної адаптації в умовах повномасштабної, високо інтенсивної бойової діяльності (що є специфічним контекстом сучасної війни). Необхідне глибше вивчення когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових компонентів адаптаційного процесу військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у боях, а також розробка диференційованих програм психологічної підтримки.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливості психологічної адаптації військовослужбовців, які

виконують завдання в умовах бойової діяльності, та визначити психологічні чинники, що впливають на її ефективність.

Дану мету передбачається досягти за допомогою наступних **завдань**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності та структури психологічної адаптації військовослужбовців в екстремальних умовах.

2. Визначити специфічні психологічні, соціальні та оперативно-тактичні чинники, що впливають на процес адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3. Емпірично дослідити рівень та якісні характеристики психологічної адаптації (емоційний, поведінковий, комунікативний компоненти) у військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій.

4. Проаналізувати взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців та ефективністю їхньої психологічної адаптації.

5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу психологічної адаптації військовослужбовців у зоні бойових дій.

Об’єкт та предмет дослідження. **Об’єктом** дослідження в даній роботі є процес психологічної адаптації військовослужбовців. **Предмет** дослідження – особливості, динаміка та психологічні чинники, що впливають на ефективність психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності має специфічні особливості, зокрема:

- чим вищий рівень резильєнтності (психологічної стійкості) та переважання конструктивних копінг-стратегій, тим вищим буде ефективність психологічної адаптації;

- чим довший термін безпосередньої участі в бойових діях, тим нижчими можуть бути показники адаптації (за рахунок акумуляції втоми та стресу).

Методи дослідження: теоретичні – аналіз літератури, систематизація та узагальнення наукових джерел та інтерпретація зібраних даних.

Емпіричні:

- Методика оцінки адаптації здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник „АДАПТИВНІСТЬ-200”). (200 запитань). Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність), ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

- Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це 10-пунктовий опитувальник для вимірювання резильєнтності (стійкості до стресу) (10 запитань).

- Визначення копінг – поведінки в стресових ситуаціях (С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера) (48 запитань) . Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні та систематизації уявлення про структуру та динаміку психологічної адаптації військовослужбовців саме в умовах сучасної високо інтенсивної бойової діяльності.

Виявлено та емпірично підтверджено ключові психологічні предиктори (чинники), що визначають успішність адаптації військовослужбовців у зоні

бойових дій. Розширено уявлення про дезадаптивні прояви та їхні кореляти під час перебування в бойових умовах.

Практичне значення отриманих результатів:

- Результати дослідження можуть бути використані військовими психологами, капеланами та медичними працівниками для ранньої діагностики дезадаптивних станів та визначення груп ризику серед військовослужбовців.

- Розроблені рекомендації можуть стати основою для корегування та вдосконалення програм психологічної підготовки (тренінгів зі стрес-менеджменту та формування резильєнтності) до відправлення в зону бойових дій.

Експериментальна частина дослідження проводилась на базі механізованої бригади військ Збройних сил України. У дослідженні взяли участь 60 захисників віком від 20 до 55 років, які приймають участь у бойових діях. Були сформовані дві групи досліджуваних: одна – військові до року служби, друга – військові до 4-х років перебування на війні. Участь була добровільною та проводилася із дотриманням етичних норм і принципів психологічної безпеки.

Структура магістерської роботи обумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна адаптація: сутність, структура та основні підходи до розуміння в науковій літературі.

Сутність психологічної адаптації в широкому науковому розумінні визначається як процес активної перебудови психіки людини, що забезпечує її здатність пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища для успішної реалізації власних можливостей.

Психологічна адаптація є фундаментальною міждисциплінарною проблемою, що охоплює практично всі сфери людського буття та визначає якість взаємодії індивіда із навколишнім світом. Етимологічно цей термін походить від латинського слова «adapto», що в буквальному значенні означає пристосування або припасування будови і функцій організму до нових умов [17, 77]. У психологічному вимірі адаптація розглядається як процес активної перебудови психіки людини для успішної реалізації власних можливостей у світі, що постійно змінюється. Сутність цього феномена полягає у досягненні динамічної збалансованості в ієрархічній системі «людина – середовище», що забезпечує нормальне функціонування всіх систем організму. Науковий аналіз дозволяє трактувати адаптацію як складне структурне утворення, що інтегрує біологічні, когнітивні та соціокультурні рівні регуляції життєдіяльності.

Відповідно до концептуальних підходів С. Мардахаєва, адаптацію доцільно розглядати у трьох взаємопов’язаних аспектах: як процес, як прояв та як результат [56, 193]. Процесуальний аспект передбачає реалізацію природних потенцій людини до накопичення життєвого досвіду та поступового пристосування до нових обставин життєдіяльності. Прояв адаптації безпосередньо відображається у конкретній поведінці особистості, її суб’єктивному ставленні до ситуації та обраних стратегіях подолання життєвих труднощів. Результативним показником успішності виступає стан

«адаптованості», який характеризується гармонією у міжособистісних стосунках та суб’єктивною задоволеністю власним життям. Важливо розрізняти внутрішню адаптацію, пов’язану з перебудовою функціональних структур психіки, та зовнішню адаптацію, що фокусується на поведінковій узгодженості із соціальним соціумом.

Психологічна адаптація не зводиться лише до пасивного підпорядкування обставинам, а нерідко включає активне перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості. Критерієм ефективності даного акту є встановлення такої відповідності між особистістю та оточенням, за якої актуальні потреби задовольняються без вираженого нервово-психічного напруження. Сучасне наукове розуміння сутності адаптації визначає її як процес бажаного або вимушеного входження індивіда до будь-якої нової сфери діяльності [8, 241]. Успішність цього входження безпосередньо залежить від ступеня узгодженості зовнішніх вимог із психофізіологічними та когнітивними можливостями конкретного суб’єкта. Механізм адаптації ініціюється виключно в умовах новизни, спонукаючи психіку до виокремлення критичних факторів ситуації та формування ефективних алгоритмів реагування.

У контексті особистісного розвитку адаптація виступає специфічним способом саморозкриття людини, дозволяючи інтегрувати складний досвід у цілісну структуру власної ідентичності. Стабільність психічних функцій у складних умовах забезпечується наявністю адаптаційного потенціалу, що включає індивідуально-психологічні властивості та мотиваційну готовність особи. Порушення цього системного механізму призводить до дезадаптації, яка проявляється у реакціях, що не відповідають силі та характеру діючих зовнішніх подразників. Тому вивчення сутності адаптивних процесів є ключем до розробки методик збереження ментального здоров’я людини в умовах соціальної чи воєнної нестабільності. У підсумку, психологічна адаптація є

фундаментом вітальної стійкості особистості, що забезпечує її гармонійну інтеграцію у світ, який безперервно змінюється.

Структурний аналіз адаптаційного феномена дозволяє розглядати його в трьох взаємопов'язаних аспектах: як динамічний процес реалізації природних можливостей людини, як прояв її конкретної поведінки в ситуації та як результат досягнення оптимального стану пристосованості.

Адаптація являє собою складний системний феномен, що охоплює всі рівні людської організації — від молекулярної регуляції до соціальної взаємодії. Науковий дискурс наголошує на тому, що це явище слід розглядати через призму динамічного зв'язку між індивідом та мінливим середовищем перебування. Структурний аналіз дозволяє диференціювати адаптацію як процес накопичення досвіду та адаптацію як фінальний стан пристосованості. Згідно з концептуальними підходами, структурна цілісність цього феномена виявляється у трьох взаємопов'язаних аспектах: як процес, як прояв у поведінці та як конкретний результат [56, 193]. Процесуальний аспект при цьому відображає реалізацію природних потенцій людини до узгодження із зовнішніми умовами життєдіяльності.

Важливим структурним виміром адаптації є розмежування її внутрішньої та зовнішньої складових. Внутрішня адаптованість передусім пов'язана з перебудовою функціональних структур організму та психіки у відповідь на виклики середовища. Натомість зовнішня, або поведінкова, адаптація характеризується досягненням гармонії у міжособистісних стосунках без докорінної зміни ідентичності особистості. Така подвійна структура забезпечує збереження психологічної цілісності індивіда під тиском інтенсивних зовнішніх стресорів. Ефективність подібного структурного балансу безпосередньо залежить від ступеня узгодженості вимог оточення із психофізіологічними та когнітивними ресурсами людини [8, 241].

Глибокий структурний аналіз дозволяє ідентифікувати специфічні компоненти, що виступають рушійними силами адаптаційного акту.

Когнітивний компонент охоплює рівень теоретичних знань та здатність особистості до мисленнєвого осмислення соціальних вимог. Практичний компонент стосується безпосереднього набуття вмінь та навичок, необхідних для реалізації життєвих цілей у конкретному соціумі. Психофізіологічні структури відповідають за пристосування до нових фізичних та психологічних навантажень, що особливо актуально в екстремальних умовах. Соціально-психологічні елементи структури забезпечують інтеграцію індивіда у нові колективи та успішне засвоєння ним нових статусних ролей [60, 15].

У ширшій перспективі структурні рівні адаптаційного феномена можуть бути класифіковані за їхніми регуляторними функціями. Вони включають біологічний рівень, спрямований на підтримання гомеостазу, психологічний рівень міжособистісної гармонії та соціокультурний вимір. Структурна стабільність процесу підтримується через механізм постійного балансування між індивідуальними потребами особи та вимогами суспільства. Інтеграція всіх зазначених структурних рівнів дозволяє трактувати адаптацію як унікальну та всеохопну форму людської життєдіяльності. Отже, структурний аналіз розкриває адаптаційний феномен як фундаментальний інструмент виживання та успішного саморозкриття особистості у мінливому світі.

Основними науковими підходами до розуміння адаптації в літературі є біолого-фізіологічний (зосереджений на підтримці гомеостазу організму), психологічний (спрямований на формування індивідуального стилю діяльності та міжособистісну гармонію) та інформаційно-комунікативний.

Проблема адаптації особистості належить до фундаментальних загальнонаукових категорій, що досліджуються на перетині біологічних, медичних та гуманітарних галузей знань. Етимологічно поняття походить від латинського «adapto», що в буквальному значенні відображає сутність пристосування будови та функцій живого організму до мінливих умов середовища [17, 78]. Історично термін «адаптація» був уведений у науковий обіг Г. Аубертом у 1865 році для опису змін чутливості аналізаторів під

впливом пристосування органів чуттів до подразників [8, 241]. Витоки наукового осмислення цього феномену пов'язані передусім із біолого-фізіологічним підходом, спрямованим на підтримку внутрішньої стабільності систем. Вагомий внесок у цей напрям зробили К. Бернар, який висунув ідею про сталість внутрішнього середовища, та У. Кеннон, який визначив властивість організму підтримувати рівновагу як «гомеостаз» [17, 78].

Потужним поштовхом до інтенсифікації робіт з адаптації стали досягнення Г. Сельє, який розробив учений про загальний адаптаційний синдром як сукупність реакцій мобілізації ресурсів організму [8,78]. Фізіологічний ракурс був ґрунтовно доповнений принципами І. Павлова, І. Сєченова та П. Анохіна, які пояснювали феномен адаптації через перебудову динамічного стереотипу поведінки та системні механізми вищої нервової діяльності [17, 79]. Психологічний підхід суттєво розширив ці межі, акцентуючи увагу на активній перебудові структури психіки для успішної реалізації особистісних можливостей [56,193]. У межах психоаналітичної традиції, започаткованої З. Фрейдом, адаптація розглядалася через призму захисних механізмів особистості від травмуючих впливів [16, 78].

Фундаментальний внесок у розвиток Его-психології зробив Х. Гартманн, який визначив адаптацію як інклюзивний процес, що коріниться в біологічній структурі та дозволяє Его балансувати внутрішньосистемні напруження [13, 406]. Когнітивний підхід у психології був розвинутий Ж. Піаже, який виокремив діалектичну єдність процесів асиміляції та акомодації як інструментів досягнення інтелектуальної рівноваги [8,242]. Р. Лазарус став засновником когнітивної теорії стресу, де ключовим елементом виступає інтелектуальна оцінка особистістю значущості та небезпеки діючого подразника [17, 81]. Діяльнісний підхід, представлений у працях О. Леонтьєва та С. Рубінштейна, визначає адаптацію як результат активної та продуктивної взаємодії суб'єкта із предметним середовищем [8, 242].

Гуманістичний напрям, започаткований А. Маслоу та К. Роджерсом, пов’язує успішність адаптації з первинним прагненням індивіда до самоактуалізації та саморозкриття [8,242]. Сучасний структурний аналіз феномену пропонує С. Мардахаєв, розглядаючи адаптацію одночасно як динамічний процес, прояв у поведінці та фінальний результат [56, 193]. Важливу роль у дослідженні адаптації в екстремальних умовах відіграли праці О. Маклакова, який запровадив концепцію особистісного адаптаційного потенціалу як інтегральної характеристики стійкості людини [17, 79]. Українські вчені, зокрема О. Кокун, розвивають ці ідеї через оптимізацію адаптаційних можливостей у психофізіологічному забезпеченні діяльності [17, 80]. Таким чином, синтез наукових підходів дозволяє сформувати цілісне уявлення про адаптацію як універсальний механізм збереження гомеостазу та розвитку особистості у світі, що постійно змінюється.

Критерієм ефективності адаптаційного акту виступає встановлення такої відповідності між особистістю та середовищем, за якої задоволення актуальних потреб і досягнення значущих цілей відбувається без вираженого нервово-психічного напруження.

Психологічна адаптація як складний системний акт оцінюється за низкою критеріїв, що відображають успішність інтеграції особистості в нове середовище. Основним інтегральним показником ефективності цього процесу є досягнення стану адаптованості, який характеризується динамічною рівновагою між потребами індивіда та вимогами оточення. З наукової точки зору, успішність адаптаційного акту безпосередньо залежить від ступеня узгодженості умов середовища з психофізіологічними та когнітивними можливостями людини [8, 240]. Критерії ефективності прийнято поділяти на об’єктивні, що стосуються результативності діяльності, та суб’єктивні, пов’язані із внутрішнім самовідчуттям індивіда. Важливою ознакою успішного пристосування є збереження цілісності ідентичності особистості без її глибокої деструктивної трансформації під тиском зовнішніх обставин.

До психологічних критеріїв відносять стан емоційного комфорту, стійкість до стрес-факторів та адекватну самооцінку власних ресурсів. Соціальний вимір ефективності адаптації проявляється у гармонії міжособистісних стосунків та прийнятті групових норм без вираженого внутрішнього конфлікту. Провідним показником задоволеності життям у нових умовах виступає повна відповідність ціннісно-смислової системи особистості актуальним вимогам суспільства [17, 83]. Здатність особистості до самоактуалізації та реалізації значущих цілей у нетипових ситуаціях виступає вищим критерієм успішності адаптаційного акту. Ефективний процес пристосування передбачає встановлення такої відповідності, за якої актуальні потреби задовольняються без граничного нервово-психічного напруження.

Поведінковий аспект ефективності включає вибір конструктивних копінг-стратегій та відсутність девіантних проявів у професійній діяльності. У військовій сфері про успіх свідчать висока працездатність, впевненість у власних силах та готовність до виконання завдань в екстремальних умовах. Надійність функціонування психіки під час вітальної загрози є специфічним критерієм, що підтверджує сформованість стійких адаптивних механізмів. Основними параметрами соціальної адаптованості у післяслужбовий період вважаються успішність працевлаштування, конкурентоспроможність та стабільність сімейних взаємин [35, 17]. Гнучкість поведінкових реакцій та здатність до швидкого переключення між різними соціальними ролями свідчать про високий адаптаційний потенціал.

Результативним показником успіху є здатність людини не лише пасивно пристосовуватися, а й активно перетворювати середовище відповідно до своїх ідеалів. Позитивне сприйняття навколишнього світу та наявність чітких життєвих перспектив формують змістове ядро успішної соціалізації воїна. Відсутність психосоматичних розладів та збереження фізичного здоров’я є об’єктивним фізіологічним підтвердженням завершеності адаптаційного акту.

Збалансованість прагнення до самореалізації з механізмами свідомого самоконтролю забезпечує стабільність особистості у тривалій перспективі. У підсумку, інтегральне поєднання професійних досягнень та суб'єктивної задоволеності власною позицією визначає повноту та якість адаптаційного процесу.

Соціально-психологічний вимір адаптації трактується як механізм балансування індивіда і соціуму, що передбачає не лише пасивне прийняття групових норм, а й побудову системи продуктивної взаємодії особистості з новим соціальним оточенням.

Соціально-психологічний вимір адаптації особистості становить складну систему взаємодії індивіда із соціальним середовищем, спрямовану на досягнення динамічної рівноваги між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. У межах цього процесу відбувається активне засвоєння людиною нових соціальних ролей, норм поведінки та ціннісних орієнтацій, притаманних конкретній групі чи професійній спільноті. Науковці розглядають соціально-психологічну адаптацію як фундаментальний механізм урівноважування особистості та соціуму, що забезпечує стабільність суспільних відносин [8, 239]. Важливою ознакою успішного проходження цього етапу є формування гармонійних міжособистісних стосунків, за яких ідентичність індивіда зберігає свою цілісність у нових умовах. Соціально-психологічний компонент адаптаційного акту передбачає не лише пасивне пристосування, а й активну розбудову системи продуктивної взаємодії особистості із середовищем та діяльністю.

Входження особистості у новий колектив супроводжується інтенсивною інтерналізацією групових норм, що перетворює зовнішні соціальні вимоги на внутрішні регулятори індивідуальної поведінки. Процес інтеграції у специфічне середовище включає вироблення стійких зразків мислення, які відображають ціннісну систему конкретного виробничого чи військового колективу. Успішність такої взаємодії вимірюється ступенем суб'єктивної

задоволеності людини своїм новим статусом та рівнем задоволення основних соціальних потреб. Соціально-психологічна адаптованість забезпечує індивіду відчуття захищеності, що є критично важливим фактором збереження ментального здоров'я під час виконання складних завдань. Особливу роль у структурі цього явища відіграє формування специфічного «ми-відчуття», яке дозволяє особистості легше переносити труднощі за рахунок колективної підтримки.

Для військовослужбовців соціально-психологічна адаптація набуває особливої значущості через необхідність функціонування в умовах жорсткої ієрархії та перманентної вітальної загрози. Перехід до бойової діяльності вимагає від бійця миттєвої перебудови комунікативних стратегій та встановлення глибокої довіри до професійної компетентності командира. Згідно з науковими підходами, поведінкова адаптованість у таких екстремальних умовах виявляється у досягненні гармонії в міжособистісних стосунках без докорінної деформації ідентичності воїна [56, 193]. Порушення соціально-психологічного балансу може проявлятися у формі підвищеної конфліктності, замкненості або прогресуючого відчуження від побратимів. Дезадаптаційні явища часто стають результатом конфлікту між набутим травматичним досвідом та існуючими нормами соціального співіснування.

У післяслужбовий період соціально-психологічний вимір адаптації охоплює складний процес реадаптації ветерана до норм цивільного життя та відновлення стабільності сімейних взаємин. Успішна реінтеграція потребує від особистості гнучкості у зміні статусних ролей та здатності інтегрувати бойовий досвід у нову структуру власного «Я». Системний підхід до психологічного супроводу дозволяє нівелювати бар'єри в спілкуванні та сприяє швидшому поверненню ветерана до повноцінного суспільного життя. Результативним показником завершеності цього процесу виступає встановлення такої відповідності між індивідом та оточенням, за якої актуальні потреби задовольняються без надмірного напруження. Отже,

соціально-психологічний вимір виступає ключовою детермінантою життєдіяльності людини, що визначає якість її включення у соціокультурний простір.

1.2. Специфіка бойової діяльності та її вплив на особистість військовослужбовця

Екстремальність бойової діяльності визначається сукупністю специфічних стресорів, серед яких провідне місце посідає перманентна вітальна загроза, непередбачуваність ситуації на полі бою та необхідність виконання професійних завдань в умовах дефіциту часу та інформації.

Екстремальність бойової діяльності є визначальною характеристикою умов, у яких військовослужбовець виконує свої професійні обов'язки. Вона охоплює сукупність об'єктивних чинників, що суб'єктивно сприймаються особистістю як гранично складні, небезпечні та такі, що виходять за межі звичайного людського досвіду. Психологічний вимір екстремальності полягає в оцінці обставин як тупикових або загрозливих для базових потреб індивіда [34,339]. За таких умов виникає необхідність граничного напруження всіх психофізіологічних сил для забезпечення безпеки та виживання. Специфіка бойової обстановки зумовлює тотальний вплив на психіку воїна, змушуючи її функціонувати в особливому режимі.

Провідним стресором виступає перманентна вітальна загроза, що супроводжує кожного учасника бойових дій протягом усього часу перебування на лінії зіткнення. Раптовість виникнення небезпеки та гострий дефіцит часу на прийняття рішень створюють атмосферу постійного напруження. Психотравмуючий ефект посилюється через безпосередній контакт зі смертю та споглядання важких поранень побратимів. Додатковий тиск чинять фізичні стресори, такі як шум вибухів, несприятливі погодні умови та тривала депривація сну й відпочинку [1,114]. Непередбачуваність

сучасних засобів ураження робить ситуацію на полі бою практично неможливою для повного прогнозування.

В умовах бойової діяльності психіка воїна переходить у специфічний «режим виживання», що дозволяє зберігати функціональність під обстрілом. Цей процес супроводжується мобілізацією резервних ресурсів організму та активацією механізмів реактивної саморегуляції. Увага індивіда при цьому звужується до об’єктів, що становлять пряму загрозу життю, тоді як інші стимули сприймаються нейтрально. Така селективність сприйняття є захисною реакцією, що дозволяє зосередитися на виконанні бойового завдання в інтенсивному стресі. Проте тривале перебування в такому мобілізованому стані неминуче призводить до поступового виснаження адаптивних резервів особистості.

Результатом інтенсивного впливу екстремальних чинників часто стає стан «бойової втоми», який проявляється в апатії та зниженні вольової активності. Синдром нервової демобілізації виступає прямим наслідком тотальної перевтоми та підриву захисних структур психіки [56,194]. Успішне подолання екстремальних викликів значною мірою залежить від рівня професійної підготовленості та згуртованості підрозділу. Сформовані в бою стратегії поведінки стають надзвичайно стійкими та продовжують впливати на особистість навіть після виходу із зони бойових дій. Отже, екстремальність бойової діяльності є комплексним феноменом, що вимагає системного підходу до психологічної підтримки та відновлення бійців.

Психологічний вплив бою зумовлює перехід психіки військовослужбовця у специфічний **«режим виживання»**, що супроводжується мобілізацією резервних можливостей організму, напруженням механізмів реактивної саморегуляції та звуженням свідомості до актуальних завдань збереження життя.

Екстремальні умови бойової діяльності вимагають від психіки військовослужбовця миттєвої та глибокої перебудови для забезпечення

біологічного збереження. Цей процес визначається як перехід індивіда у специфічний «**режим виживання**», що супроводжується мобілізацією всіх прихованих ресурсів організму. Такий стан є закономірною адаптивною відповіддю на перманентну вітальну загрозу та складність завдань на полі бою. В основі функціонування цього режиму лежить активація глибинних інстинктів, що підштовхуються первісним страхом та волею до життя. Адаптація до умов безпосередньої небезпеки відбувається безпосередньо на лінії зіткнення, де психіка вимушено відмовляється від складних соціальних надбудов на користь базових функцій самозбереження [56,196].

За умови успішного входження в цей режим воїн зберігає здатність до професійної діяльності та чіткого виконання наказів командира під обстрілом. На фізіологічному рівні перехід супроводжується інтенсивним викидом адреналіну, тахікардією та загальним емоційно-моторним збудженням. Важливою ознакою режиму виживання є специфічне звуження свідомості, коли увага фокусується лише на об’єктах реальної загрози. Усі інші події або інформаційні стимули, що не стосуються збереження життя, починають сприйматися як нейтральні або зовсім позбавлені сенсу. Це дозволяє військовослужбовцю виокремлювати критичні фактори бойової обстановки в умовах інтенсивного дефіциту часу та інформації.

Проте тривале перебування у стані граничної мобілізації неминуче веде до поступового виснаження компенсаторних можливостей нервової системи. Постійна напруга механізмів реактивної саморегуляції з часом провокує розвиток симптомів бойової втоми та психічної астенізації. Психіка, що тривалий час працювала в умовах екстремального стресу, «загострюється» під вимоги воєнного часу, що суттєво змінює характер особистості. Напрацьовані в режимі виживання стратегії поведінки стають надзвичайно стійкими та часто перестають піддаватися довільній корекції індивіда. Складність ситуації полягає в тому, що після виходу із зони бойових дій ці механізми захисту продовжують функціонувати за інерцією [5,196].

Психіка ветерана часто зберігає позицію «готовності до бою», незважаючи на об’єктивну відсутність реальної небезпеки у спокійному мирному оточенні. Це призводить до виникнення гострого внутрішнього конфлікту між набутим травматичним досвідом та нормами цивільного співіснування. Неможливість вчасно «розблокувати» механізми виживання стає основним чинником соціально-психологічної дезадаптації у післявоєнний період. Відтак, режим виживання є критично важливим інструментом для збереження цілісності індивіда в бою, проте він вимагає обов’язкової фахової декомпресії. Системна допомога військового психолога має бути спрямована на безпечне повернення особистості з цього специфічного режиму до гармонійного соціального функціонування.

Найпотужнішим травмуючим чинником є **безпосередній контакт зі смертю**, що включає як ризик власної загибелі, так і споглядання поранень чи загибелі побратимів, а також факт першого досвіду фізичного знищення противника, що спричиняє глибоку трансформацію морально-етичної сфери особистості.

Бойова діяльність створює специфічне екстремальне середовище, у якому смерть трансформується з абстрактного філософського поняття у перманентну та неминучу фізичну реальність. Безпосередній контакт із загибеллю людей розглядається у сучасній психології як найбільш потужний травмуючий чинник, що за своєю інтенсивністю виходить далеко за межі звичайного людського досвіду. Перебування на межі буття і небуття стає для воїна критичним випробуванням, яке супроводжується граничним напруженням усіх механізмів психічної саморегуляції та захисту. Травматизація у таких умовах має комплексний характер, оскільки поєднує в собі постійний страх власної загибелі та регулярне споглядання втрат серед найближчого оточення. Згідно з емпіричними дослідженнями, переважна більшість військовослужбовців у зоні активних бойових дій стають свідками смерті або тяжких поранень своїх побратимів [56,211].

Особливо руйнівний вплив на психічну цілісність особистості мають так звані «картини смерті», які включають вигляд спотворених тіл, крові та специфічні запахи на полі бою. Сенсорна перевантаженість цими образами провокує глибокі структурні зміни у сприйнятті дійсності, де чинник вітальної загрози стає домінуючим фоном усієї життєдіяльності. Суб'єктивне переживання загибелі бойового товариша часто виявляється значно важчим за власне фізичне поранення через більшу тривалість дії стресора. Необхідність тривалий час перебувати поблизу тіл загиблих та споглядати деталі людських мук актуалізує екзистенційні питання про сенс життя у моменти найвищого психоемоційного напруження. Специфічним та надзвичайно складним компонентом цього досвіду є факт фізичного знищення противника, що найбільш гостро сприймається під час першого бойового контакту [1, 112].

Усвідомлення факту позбавлення життя іншої людини, навіть в умовах легітимного захисту держави, спричиняє серйозний конфлікт у внутрішній системі морально-етичних координат воїна. Психіка намагається адаптуватися до отриманого травматичного досвіду через механізми емоційного заціпеніння або тимчасового блокування почуттів задля збереження професійної функціональності. Проте витіснені переживання нерідко повертаються у формі інтрузій: нав'язливих спогадів та кошмарних сновидінь, які примушують людину знову переживати травматичну подію в реальному часі. Почуття провини за власне виживання у ситуації, де інші загинули, стає стійким детермінантом розвитку дезадаптаційних процесів. Таке самозвинувачення, відоме як «синдром того, хто вижив», може призводити до глибокої апатії, втрати життєвих перспектив або проявів аутоагресивної поведінки [33,196].

Контакт зі смертю виступає фундаментальною психологічною передумовою для подальшого розвитку посттравматичного стресового розладу як відстроченої реакції на катастрофічні події. Тривале перебування під впливом інтенсивної вітальної загрози вичерпує адаптивні резерви

нервової системи, зумовлюючи стан хронічної бойової втоми. Успішна реінтеграція особистості у мирне суспільство після завершення служби залежить від здатності індивіда інтегрувати цей надважкий досвід у свою нову ідентичність. Глибоке відчуття відчуженості від цивільного світу часто базується на переконанні воїна, що оточуючі не здатні осягнути реальність безпосередньої близькості смерті. Отже, системна робота з наслідками контакту зі смертю є центральним вектором діяльності військового психолога, спрямованим на збереження ментального здоров'я та особистісного потенціалу військовослужбовця.

Бойова діяльність спричиняє суттєві **зміни у структурі самосвідомості та «Я-концепції»** воїна: успішне подолання небезпеки може призводити до зростання самооцінки до рівня «Я-ідеального», тоді як тривала психотравматизація формує відчуття безпорадності та втрату сенсу майбутнього.

Екстремальна бойова діяльність виступає потужним каталізатором глибоких трансформацій особистісної сфери військовослужбовця. Ці зміни насамперед зачіпають самосвідомість, яка піддається докорінній перебудові для узгодження з травматичною реальністю війни. Центром таких перетворень є модифікація «Я-концепції», що втрачає свою попередню стабільність під тиском перманентних вітальних загроз. Згідно з науковими спостереженнями, кожна особа, яка отримала бойовий досвід, змушена адаптуватися до мирного оточення, володіючи при цьому фундаментально «новим собою» [56,192]. Інтеграція цієї нової ідентичності у звичні умови життєдіяльності стає центральним завданням для збереження психологічної стійкості людини.

У нормальному стані компоненти «Я-концепції», такі як «Я-реальне» та «Я-ідеальне», мають тенденцію до гармонійного зближення. Проте екстремальні умови бойових дій провокують дисгармонійний розвиток цих внутрішніх структур особистості. Важливим феноменом виступає різке зростання самооцінки після успішного подолання смертельної небезпеки в

бою. Це призводить до ситуації, коли суб'єктивне самовідчуття власного «Я-реального» досягає рівня «Я-ідеального», створюючи ілюзію досконалості [34,32]. Така підміна часто веде до небезпечної трансформації морально-етичних координат воїна, коли будь-які власні вчинки починають сприйматися як апріорі справедливі.

Водночас структура «Я-динамічного», що відображає життєві плани та цілі саморозвитку індивіда, часто втрачає свою значущість. Втрата цінності майбутнього образу себе блокує природну потребу особистості у подальшому особистісному зростанні та самоактуалізації [34,33]. На когнітивному рівні захисні механізми психіки можуть породжувати «ілюзію хибної невразливості», яка виявляється у недоречній хоробрості. Іншою специфічною деформацією виступає поява «манії величі в мініатюрі», зумовленої почуттям вседозволеності через володіння зброєю. Ці структурні зсуви у самосприйнятті зазвичай відбуваються непомітно для самого індивіда, чия свідомість починає існувати в ірреальному світі.

Глибока психотравматизація здатна спричинити стан, за якого людина перестає впізнавати себе у власних емоційних реакціях та думках. Це відчуження від попереднього образу себе часто супроводжується стійким переконанням у безглуздості подальшого існування. У післябойовий період ветерани стикаються з гострою ідентифікаційною кризою, де фронтовий досвід вступає у суперечність із цивільними соціальними ролями. Дезадаптація у структурі «Я» може проявлятися як почуття меншовартості або втрати відчуття власної важливості поза межами військового підрозділу. Таким чином, систематичне відновлення цілісності самосвідомості є обов'язковою передумовою для успішної реінтеграції особистості у суспільство.

Під впливом бойового стресу відбувається **деформація пізнавальних процесів**, що виявляється у зниженні темпів мислення, погіршенні пам'яті

(гіпомнезії), порушенні концентрації уваги та виникненні синдрому «нервової демобілізації» внаслідок тотальної перевтоми.

Бойова діяльність виступає потужним чинником, що спричиняє глибокі функціональні зсуви у ментальній активності військовослужбовця. Перманентна вітальна загроза та інформаційне перевантаження змушують мозок перерозподіляти ресурси, що призводить до пріоритету механізмів виживання над вищими когнітивними функціями. Цей процес часто визначається як специфічне «загострення» психіки, за якого сприйняття стає селективним і звужується лише до об’єктів безпосередньої небезпеки. Така вимушена вибірковість є адаптивною відповіддю організму, проте вона водночас ініціює деструктивну трансформацію пізнавальних структур. Когнітивна сфера воїна піддається значному тиску через необхідність миттєво опрацьовувати складні потоки даних у стані граничного психофізіологічного напруження.

Найбільш характерним проявом когнітивної деформації є суттєве зниження темпів логічного мислення та погіршення концентрації уваги. Військовослужбовці часто відчувають труднощі під час переключення між різними завданнями, що є складовою так званого «синдрому нервової демобілізації» [56,194]. Пам’ять також зазнає негативних змін, виявляючись у гіпомнезії — нездатності пригадати окремі деталі травматичних подій або послідовність дій під час бою. Інтрузивні думки та повторювані образи інциденту заважають чіткому сприйняттю поточної реальності та веденню змістовного діалогу. Таке когнітивне перевантаження призводить до стану ментального виснаження, за якого здатність до планування чи прийняття виважених рішень суттєво втрачається. Дослідники зазначають, що навіть за умови загального бажання виконувати обов’язки, якість інтелектуальної діяльності воїна помітно знижується.

Вплив екстремальних факторів призводить до сенсорного перевантаження або, навпаки, до повного блокування «зайвої» інформації

захисними механізмами. Викривлення у сприйнятті можуть створювати відчуття нереальності того, що відбувається, або дисоціацію між суб'єктом та об'єктом діяльності. У стані інтенсивного стресу бійці можуть втрачати просторову та часову орієнтацію, що критично впливає на ефективність виконання бойових наказів. Водночас «фізіологічна реактивність» змушує мозок реагувати на звичайні побутові звуки як на прямі загрози, підтримуючи стан виснажливої гіперпильності [50,109]. Тривалість перебування під впливом стресорів визначає глибину цих змін, які з часом можуть трансформуватися у хронічні посттравматичні стани.

Успішна реадаптація у когнітивній сфері потребує спеціальних вправ на зосередження та психологічної підтримки для відновлення цілісності мисленнєвих процесів. Інтеграція травматичного досвіду в загальну структуру знань особистості є ключовим завданням для запобігання довготривалим когнітивним дефіцитам. Важливо впроваджувати програми психологічного відновлення, спрямовані на стабілізацію уваги та розвиток навичок саморегуляції пізнавальної діяльності. Відновлення здатності до ясного мислення та адекватного прогнозування майбутнього є обов'язковим етапом повернення ветерана до гармонійного життя [56, 216]. Таким чином, системне вивчення деформацій пізнавальних процесів дозволяє розробляти ефективні методики збереження інтелектуального потенціалу армії.

Специфічним наслідком тривалої участі у боях є **«бойова втома»**, яка охоплює широкий спектр порушень: від вегетативних реакцій (безсоння, тахікардія) до афективних розладів (немотивована агресія, дратівливість, почуття провини) та психосоматичних захворювань.

Бойова втома розглядається в сучасній військовій психології як специфічний змінений стан психіки, що виникає внаслідок тривалого впливу екстремальних стресорів бойової обстановки. Цей феномен не є хворобою в класичному розумінні, проте він сигналізує про критичне виснаження внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості. В основі розвитку даного стану

лежить перманентна напруга механізмів саморегуляції, яка з часом призводить до підриву компенсаторних захистів індивіда. Науковці визначають бойову втому як багаторівневий процес, що охоплює діапазон від звичайного фізичного виснаження до серйозних симптомів психічної дезорганізації [50,65]. Важливо розуміти, що цей стан може виникати навіть у добре підготовлених воїнів, оскільки кожна людина має власну психофізіологічну точку зламу. Системне накопичення втоми без належного відпочинку робить психіку вразливою до будь-яких зовнішніх подразників.

Симптоматика бойової втоми виявляється через комплексне порушення функціонування когнітивної, емоційної та соматичної сфер. На поведінковому рівні спостерігається виражена апатія, втрата вольової мобілізації та зниження інтересу до виконання професійних завдань. Військовослужбовці часто скаржаться на безсоння, нічні кошмари та постійне відчуття нестачі енергії, що перешкоджає повноцінному відновленню. До когнітивних деформацій приєднуються труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті та суттєве сповільнення темпів логічного мислення [56, 194-195]. Емоційна нестабільність при цьому може проявлятися або у формі повної байдужості, або через спалахи невмотивованої агресії та гострої дратівливості. Постійна тривога та очікування небезпеки виснажують нервову систему, змушуючи організм працювати на межі можливостей.

Тривале перебування у стані бойової втоми без належної фахової допомоги створює небезпечне підґрунтя для розвитку посттравматичного стресового розладу. Ефективним засобом запобігання поглибленню цього стану є своєчасна ротація особового складу та впровадження програм психологічної декомпресії. Командири підрозділів повинні володіти навичками розпізнавання перших ознак виснаження підлеглих для недопущення нервової демобілізації у критичні моменти бою. Психологічне відновлення, спрямоване на мобілізацію внутрішніх ресурсів, дозволяє воїну швидше повернутися до функціонального стану та зберегти ментальне

здоров'я (52). Відновлення режиму сну та харчування є базовими кроками на шляху до подолання симптомів втоми. Вчасне втручання психолога допомагає інтегрувати травматичний досвід без руйнування цілісності особистості. Таким чином, системний підхід до подолання бойової втоми є запорукою збереження боєздатності армії в умовах виснажливого воєнного конфлікту.

Бойова ситуація радикально трансформує **систему міжособистісної взаємодії**, де визначальними факторами стійкості особистості стають рівень згуртованості підрозділу, довіра до командира та формування чіткої ідентифікації за принципом «свій – чужий».

Бойова обстановка виступає потужним детермінантом, що радикально трансформує систему міжособистісної взаємодії військовослужбовців. У межах первинних військових підрозділів відбувається злиття формальних статутно-ієрархічних відносин із глибокими неформальними зв’язками, що базуються на спільному переживанні вітальної загрози. Цей процес супроводжується формуванням специфічного «ми-відчуття», за якого індивідуальні інтереси особистості відходять на другий план перед завданнями виживання групи. Колектив стає основним джерелом емоційної підтримки, замінюючи традиційні соціальні зв’язки з родиною та друзями, які на період бойових дій виявляються дистанційованими. Психологічна згуртованість підрозділу за таких умов виступає не лише соціальною характеристикою, а й критично важливим превентивним фактором проти бойового стресу [60, 63].

Особливого значення в структурі взаємодії набуває вертикальна комунікація між командиром та підлеглими. Довіра до безпосереднього керівника трансформується у безумовний чинник психологічної стійкості, де авторитет командира базується на його професійній компетентності та особистому прикладі в бою. Взаємини між побратимами починають характеризуватися вираженою відповідальністю за життя іншого, що часто визначається військовими як «фронтове братерство». Такий тип взаємодії

дозволяє воїну успішніше долати страх, оскільки анонімність самосприйняття в групі полегшує виконання професійних завдань у ситуації високого ризику. В умовах бойової реальності міжособистісна комунікація часто спрощується, стаючи більш прямою та символічною через когнітивне перевантаження учасників. Важливою складовою цієї трансформації є напрацювання специфічного «свійського» стилю спілкування, що включає використання гумору та жаргону як механізмів психологічного захисту [60, 64].

Бойова ситуація також зумовлює жорстку диференціацію оточуючих за принципом «свій – чужий», що спрощує соціальну орієнтацію воїна. Внутрішньогрупова солідарність підкріплюється спільним реагуванням на зовнішні загрози, що робить підрозділ автономною та закритою соціальною системою. Проте тривале перебування у такому мобілізованому стані взаємодії призводить до психологічної ізоляції від цивільного світу. Військовослужбовці починають сприймати проблеми мирного життя як малозначні або «безсенсовні» через відсутність у них ціннісного навантаження, притаманного фронту. Напрацьовані в «режимі виживання» механізми взаємодії стають настільки стійкими, що продовжують домінувати в поведінці особистості навіть після завершення бойових завдань 56, 196].

Після повернення до мирного оточення ветерани часто стикаються із кризою міжособистісної взаємодії в сімейній та професійній сферах. Родина нерідко сприймає воїна як змінену, відсторонену або агресивну особу, що провокує виникнення конфліктів. Демобілізований військовослужбовець може суб’єктивно відчувати нерозуміння з боку оточуючих, які не мають аналогічного травматичного досвіду. Це відчуження часто призводить до звуження кола спілкування та пошуку контактів виключно серед колишніх товаришів по службі. Дезадаптація у сфері комунікації виявляється у неможливості вчасно «розблокувати» навички виживання та перейти до соціальних норм цивільного співіснування. Отже, трансформація системи

взаємодії в бою є фундаментальною зміною, що потребує тривалого періоду реадаптації для відновлення гармонійних стосунків у соціумі [56,197].

1.3. Механізми психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності та фактори, що визначають успішність психологічної адаптації (особистісні, соціально-психологічні та професійні).

Механізм психологічної адаптації до бойових умов полягає у миттєвій перебудові психіки та її переході у специфічний «режим виживання», що забезпечує мобілізацію всіх прихованих резервів організму та активацію інстинкту самозбереження для захисту фізичної і психічної цілісності.

Психологічна адаптація являє собою складний системний процес пристосування психіки індивіда до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються. Основною функцією цього процесу є забезпечення оптимального функціонування всіх систем організму та досягнення збалансованості в ієрархічній системі «людина – середовище». З наукової точки зору, цей феномен ґрунтується на перебудові та зміні структури психіки для успішної реалізації особистісних можливостей у соціальному просторі [56, 193].

Механізм адаптації ініціюється виключно в умовах виникнення нової, нетипової для індивіда ситуації, що вимагає негайного реагування. Внутрішня динаміка адаптаційного акту часто розглядається як послідовний ланцюжок явищ, де спусковим гачком виступає значуща зміна середовища або психотравмуюча подія. Згідно з концептуальними підходами, цей алгоритм включає виникнення внутрішньої суперечності, появу тривоги та подальшу активізацію захисних реакцій особистості [Дацков Антон Аналіз проблеми адаптації особистості як предмета психологічних досліджень.pdf, 78]. Важливу роль у регуляторних процесах відіграє вища нервова діяльність, яка

забезпечує перебудову динамічного стереотипу поведінки відповідно до нових подразників. На біологічному рівні адаптація виявляється через мобілізацію психофізіологічних ресурсів, що дозволяє організму функціонувати у важких або екстремальних умовах.

У контексті бойової діяльності механізм адаптації набуває специфічних рис, переводячи психіку воїна у так званий «режим виживання». Цей стан характеризується звуженням свідомості та фокусуванням уваги лише на об’єктах, що становлять безпосередню вітальну загрозу [56,196]. Психологічна адаптація забезпечує не лише пасивне пристосування, а й активний вплив суб’єкта на оточуючу дійсність для задоволення актуальних потреб.

Успішність реалізації адаптивних механізмів безпосередньо залежить від ступеня узгодженості зовнішніх вимог із внутрішніми можливостями психіки людини. Процес пристосування охоплює кілька рівнів, серед яких ключовими є когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект механізму дозволяє особистості осмислити вимоги соціуму та виробити стратегію подолання труднощів. Поведінкова адаптованість проявляється у встановленні гармонійних міжособистісних стосунків без глибокої деформації ідентичності особистості [471-Chapter Manuscript-26402-1-10-20240618 - дезадаптація військовослужбовців.pdf, 193]. Важливою ознакою ефективної адаптації є плавний перебіг регуляторних процесів, які не вимагають від людини критичного нервово-психічного напруження.

У разі дефіциту внутрішніх ресурсів або надмірної сили стресорів механізм може дати збій, що призводить до стану дезадаптації. Загалом адаптація розглядається як динамічний процес, завдяки якому живі системи підтримують стійкість, необхідну для подальшого розвитку. Результатом успішного функціонування цього механізму є стан адаптованості, що характеризується суб’єктивною задоволеністю індивіда своїм життям. Таким

чином, механізм психологічної адаптації є фундаментом вітальної стійкості людини, що забезпечує її інтеграцію у світ, який постійно змінюється.

Особистісні фактори, що детермінують успішність адаптаційного процесу, включають рівень індивідуальної резильєнтності, психофізіологічну стійкість нервової системи, мотиваційну готовність до захисту держави та наявність попереднього досвіду перебування в екстремальних ситуаціях (31, 60).

Ефективність процесу адаптації визначається складною взаємодією вимог зовнішнього середовища та сукупності внутрішніх ресурсів людини. Провідним особистісним фактором виступає адаптаційний потенціал, який охоплює індивідуально-психологічні властивості та готовність особистості до активної діяльності. Біологічною детермінантою стійкості є тип нервової системи, що визначає швидкість перебудови динамічного стереотипу поведінки відповідно до нових умов. Відомо, що особи з сильним типом нервової системи виявляють значно вищу толерантність до екстремальних стрес-факторів порівняно зі слабким типом [1,89]. Когнітивний розвиток індивіда дозволяє ефективно осмислювати вимоги соціуму та розробляти раціональні стратегії подолання перешкод.

Суттєвий вплив на успішність пристосування мають такі риси характеру, як відповідальність, ініціативність та високий рівень комунікабельності. Самооцінка та інтегральний образ «Я-концепції» виконують провідну регуляторну функцію, спрямовуючи внутрішню енергію людини на досягнення поставленої мети. Високий рівень самоприйняття сприяє швидкій мобілізації резервних можливостей психіки, тоді як неадекватна самооцінка часто стає детермінантою дезадаптивних розладів. Психологічна ресурсність особистості охоплює впевненість у власних силах, самостійність у прийнятті відповідальних рішень та розвинену здатність до саморегуляції [28, 391–392]. Емоційна зрілість та психічна стабільність

забезпечують адекватне реагування на раптові зміни обставин життєдіяльності.

Важливою детермінантою успіху виступає мотиваційна готовність особистості, що базується на стійкій системі морально-етичних цінностей. Наявність чітких життєвих орієнтирів та глибоке розуміння сенсу поточної діяльності виступають потужною рушійною силою адаптаційного акту. Попередній особистий досвід перебування в екстремальних ситуаціях суттєво підвищує індивідуальну резильєнтність індивіда до нових викликів. Сформовані в минулому навички подолання наслідків сильного стресу дозволяють людині зберігати професійну функціональність у важких умовах [57,199]. Віковий фактор впливає на адаптивність через специфічну нерівномірність розвитку пізнавальних та психофізіологічних функцій людини.

Рівень загальної освіти та інтелектуальний статус особистості визначають пріоритетний вибір конструктивних копінг-стратегій у конфліктних обставинах. Здатність до ефективного прогнозування результатів власних дій суттєво зменшує суб'єктивне відчуття невідомості та тривоги. Гнучкість мислення та лабільність поведінкових реакцій сприяють швидкій інтеграції індивіда в нові соціальні групи та професійні колективи. Активність суб'єкта виражається у постійному прагненні до самоактуалізації та творчого перетворення існуючого середовища перебування. Отже, сукупність внутрішніх факторів утворює цілісний потенціал, що забезпечує життєздатність та гармонійну рівновагу людини із мінливим світом.

Соціально-психологічна успішність адаптації воїна безпосередньо залежить від рівня групової згуртованості підрозділу та ступеня довіри до професійної компетентності командира, що дозволяє трансформувати індивідуальний страх у колективну відповідальність та відчуття «ми-єдності».

Соціально-психологічна успішність адаптації військовослужбовця є багатогранним феноменом, що відображає якість його інтеграції у специфічне

армійське середовище. Цей процес передбачає активне пристосування особистості до нових соціальних ролей, статутних норм та системи цінностей, притаманних бойовому підрозділу. Основним критерієм успішності тут виступає досягнення динамічної рівноваги між індивідуальними потребами воїна та суворими вимогами військового соціуму. Науковці визначають таку адаптованість як стан гармонії у міжособистісних стосунках, за якого ідентичність особистості зберігає свою цілісність у нових умовах [57,193]. Важливим чинником ефективності виступає ідентифікація бійця з військовою службою як з професійно значущим видом діяльності.

Успішна адаптація проявляється у здатності військовослужбовця встановлювати плідні зв'язки з побратимами та безконфліктно приймати існуючі групові норми. Позитивний результат адаптаційного акту супроводжується формуванням стійкого відчуття задоволеності власним соціальним статусом та професійною роллю [34,16]. Високий рівень соціально-психологічної адаптованості забезпечує військовому емоційну стабільність навіть в обставинах інтенсивного бойового навантаження. Провідну роль у цьому процесі відіграє групова згуртованість, яка трансформує сукупність окремих індивідів у єдиний функціональний організм. Специфічне «ми-відчуття» дозволяє воїну переносити тягар служби легше, спираючись на колективну підтримку та довіру.

Рівень взаємної привабливості між членами підрозділу безпосередньо впливає на загальну боєздатність та психологічну витривалість групи. Важливою детермінантою успіху є також вертикальна комунікація, заснована на безумовному авторитеті та професіоналізмі командира. Встановлення гармонійних стосунків з офіцерським складом сприяє швидшому засвоєнню військового етикету та статутних обов'язків. Навпаки, домінування власних егоїстичних інтересів над груповими цілями розцінюється як ознака дезадаптації особистості [60, 80]. Ефективний адаптаційний процес вимагає

від індивіда розвитку таких якостей, як комунікабельність, відповідальність та здатність до взаємовиручки.

Соціальна зрілість воїна виявляється у його готовності нести колективну відповідальність за виконання поставлених бойових завдань. Критерієм успішності також вважається відсутність девіантних проявів у поведінці та збереження критичного ставлення до свого психічного стану. Гнучкість у зміні соціальних ролей та вміння швидко орієнтуватися у складних міжособистісних ситуаціях підсилюють адаптаційний потенціал. Суб'єктивне відчуття приналежності до елітної професійної спільноти виступає потужним мотивуючим фактором для подальшого вдосконалення. Таким чином, соціально-психологічна успішність є інтегральним показником готовності воїна до повноцінної життєдіяльності в умовах збройного конфлікту.

Професійні чинники, такі як висока військово-технічна кваліфікація, чітке розуміння бойових завдань та достатня поінформованість щодо оперативної обстановки, виступають критичними умовами зниження ситуативної тривожності та підвищення впевненості у власній боєздатності (50, 57).

Професійна підготовленість військовослужбовця є фундаментом його психологічної стійкості та здатності зберігати функціональність в екстремальних умовах бойових дій. Високий рівень оволодіння технічними та тактичними навичками дозволяє бійцю діяти автоматично, що суттєво мінімізує негативний вплив ситуативної тривоги на процес прийняття рішень. Якісна військово-технічна кваліфікація та натренованість у використанні зброї безпосередньо впливають на зростання впевненості у власних силах, оскільки зменшують страх перед складними бойовими завданнями [50,536]. Сформованість стійких професійних навичок забезпечує перехід психіки у стан «оперативного спокою», за якого енергія витрачається на виконання обов'язків, а не на боротьбу з панічними реакціями.

Важливим професійним чинником виступає детальне інформування особового складу про план операції, її основні цілі та очікувані етапи реалізації в конкретному районі. Повнота та достовірність відомостей про сили противника, особливості місцевості та систему логістичної підтримки нівелюють страх невідомості, який є головним джерелом тривожності. Чітке розуміння особливостей поставленого завдання та загальної оперативної обстановки на полі бою виступає критичною умовою зниження рівня нервово-психічного напруження підлеглих [57, 199]. Крім того, професійна компетентність командира та його здатність приймати вірні рішення в умовах дефіциту часу стають гарантом групової стабільності та довіри всередині підрозділу.

Впевненість у надійності засобів індивідуального захисту, справності бойової техніки та забезпеченості боєприпасами формує у воїна відчуття професійної захищеності та переваги над ворогом. Сформованість у підрозділі чіткого алгоритму взаємодії та високий рівень згуртованості дозволяють трансформувати індивідуальну тривожність у колективну відповідальність за результат. Рівень бойової підготовленості визначається також здатністю бійця зберігати високу активність при виконанні складних завдань під прямим вогнем, незважаючи на втому [57,200]. Постійні тренування, що імітують реальні бойові сценарії, сприяють десенсибілізації психіки до інтенсивних стрес-факторів.

Професійна ідентифікація воїна як фахівця високого класу створює стійке позитивне самосприйняття, що ефективно протидіє розвитку станів безпорадності та апатії. Знання специфіки військової служби та наявність успішного попереднього досвіду подолання небезпечних ситуацій суттєво підвищують індивідуальну впевненість у боєздатності підрозділу. Усвідомлення значущості виконуваної місії для захисту держави виступає потужним мотиваційним чинником, що стабілізує емоційний стан військовослужбовця в бою. Системне вдосконалення професійної

майстерності дозволяє бійцю відчувати контроль над ситуацією навіть у моменти непередбачуваних змін бойової обстановки. Таким чином, сукупність професійних чинників забезпечує необхідну динамічну рівновагу психіки воїна для досягнення перемоги.

Діяльність військового психолога у бойових умовах забезпечує успішність адаптації через впровадження програм психологічного відновлення, навчання особового складу технік саморегуляції психофізіологічного стану та своєчасне виявлення ознак нервової демобілізації бійців (28, 52).

Успішність адаптації військовослужбовців до екстремальних умов бойової діяльності значною мірою детермінується системною роботою фахівців психологічної служби. Провідним завданням військового психолога в зоні збройного конфлікту є безпосередній супровід особового складу для збереження його функціональності та ментального здоров'я. Діяльність спеціаліста охоплює широкий спектр втручань, спрямованих на мобілізацію внутрішніх ресурсів бійця та нівелювання негативних наслідків бойового стресу. Важливим інструментом підвищення стійкості виступає впровадження спеціалізованих програм психологічного відновлення, які дозволяють воїнам пройти необхідну декомпресію після виконання завдань. Одним із прикладів таких заходів є сучасна «Програма незламності», що передбачає комплексний вплив на психіку комбатантів протягом обмеженого часу [46,339].

Реалізація подібних програм зазвичай відбувається в реабілітаційних центрах, де військові отримують змогу відновити базові біологічні та психологічні потреби. Групова форма роботи в межах відновлення сприяє зміцненню соціальної згуртованості та дозволяє учасникам інтегрувати отриманий травматичний досвід. Психолог використовує методи психоедукації для роз'яснення нормальності реакцій організму на ненормальні обставини війни. Індивідуальні консультації доповнюють групові заняття, забезпечуючи глибоке опрацювання особистісних проблем і страхів

кожного військовослужбовця. Ефективність відновлювальних заходів підтверджується позитивною динамікою психоемоційного стану бійців та їхньою готовністю до подальшого виконання обов'язків.

Вагомим вектором діяльності психолога є навчання особового складу ефективним технікам саморегуляції психофізіологічного стану. Опанування методів м'язової релаксації, дихальних вправ та візуалізації дозволяє воїнам самостійно знижувати рівень тривоги безпосередньо на позиціях. Психолог допомагає бійцям виробити навички свідомого контролю над вегетативними реакціями, що виникають в умовах вітальної загрози [28,202]. Регулярна практика саморегуляції сприяє профілактиці психосоматичних розладів та запобігає накопиченню хронічної бойової втоми. Впровадження інноваційних підходів, таких як біосугестивна терапія, суттєво поліпшує якість сну та загальну працездатність військовослужбовців.

Критично важливим аспектом професійного супроводу є своєчасне виявлення ознак нервової демобілізації серед особового складу. Цей синдром виникає внаслідок тотального психофізіологічного виснаження та виявляється у зниженні вольової мобілізації й підвищеній агресивності [56, 194]. Психолог здійснює постійний моніторинг поведінкових реакцій для запобігання афективним зривам та випадкам дезорієнтації у критичних ситуаціях. Рання діагностика негативних змін дозволяє вчасно виводити бійців із групи ризику на ротацію або короткостроковий відпочинок. Таким чином, комплексна діяльність військового психолога виступає фундаментом успішної адаптації та збереження боєздатності сучасного підрозділу.

Висновок до розділу 1

Психологічна адаптація особистості є фундаментальним процесом встановлення динамічної рівноваги між індивідуальними потребами та вимогами мінливого середовища життєдіяльності. У межах наукового дискурсу цей феномен розглядається як активна перебудова психічних

функцій для забезпечення ефективної реалізації внутрішнього потенціалу людини. Сутність адаптації полягає у здатності суб’єкта зберігати внутрішню стабільність навіть за умови інтенсивного впливу деструктивних зовнішніх подразників. Процес пристосування носить безперервний характер і супроводжує особистість на всіх етапах її соціального та професійного становлення. Критерієм успішності адаптаційного акту виступає стан гармонії у міжособистісних стосунках та збереження цілісності ідентичності в нових обставинах.

Структурний аналіз адаптації дозволяє диференціювати її за взаємопов’язаними рівнями когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції. Теоретико-методологічні підходи до розуміння цього явища варіюються від базових біолого-фізіологічних моделей до складних системних парадигм. Фізіологічний підхід акцентує увагу на підтримці гомеостазу та мобілізації психофізіологічних ресурсів організму в стресових ситуаціях. Психологічний вимір фокусується на трансформації ціннісно-смислової сфери особистості та виробленні ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. Соціально-психологічний аспект передбачає успішну інтерналізацію групових норм та оволодіння специфічними ролями у межах конкретної спільноти.

Бойова діяльність створює унікальне екстремальне середовище, що вимагає від воїна максимальної мобілізації всіх інтелектуальних та вольових ресурсів. Специфіка військової служби визначається жорсткою дисципліною, ієрархічністю відносин та перманентною загрозою фізичній цілісності суб'єкта. Вплив бойового стресу ініціює специфічні механізми психологічного захисту, спрямовані на нівелювання наслідків травматичного досвіду. Успішність інтеграції в армійський соціум безпосередньо залежить від сформованості відчуття групової згуртованості та довіри до професіоналізму командира. Дезадаптаційні явища виникають у разі вичерпання внутрішніх резервів психіки та невідповідності особистісних якостей інтенсивності середовищних викликів.

Особистісні чинники, такі як нервово-психічна стійкість та адекватна самооцінка, виступають внутрішнім фундаментом резильєнтності сучасного воїна. Висока професійна підготовленість і впевненість у володінні технічними засобами суттєво знижують рівень ситуативної тривожності під час виконання завдань. Соціальна підтримка всередині бойового підрозділу трансформує індивідуальні страхи у колективну відповідальність за спільний результат діяльності. Системний психологічний супровід та вчасне впровадження програм відновлення забезпечують тривале збереження функціональності та боєздатності особового складу. Таким чином, глибоке теоретичне обґрунтування механізмів адаптації створює необхідну методологічну основу для розробки прикладних методик підтримки захисників держави.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Мета, завдання, хід роботи емпіричного дослідження

Історія формування та розвитку психодіагностичного інструментарію для оцінки стресовитривалості військовослужбовців є невід'ємною частиною становлення прикладної психологічної науки. Перші наукові спроби вимірювання стійкості особистості до екстремальних навантажень були зумовлені потребами масової мобілізації під час Першої світової війни. У 1917 році в США було розроблено Особистісний листок даних Роберта Вудвортса, який вважається першим стандартизованим опитувальником для виявлення емоційної нестабільності. Цей інструмент створювався для діагностики солдатів, схильних до невротичних зривів, що згодом отримали назву снарядного шоку. Важливість цього етапу полягала у переході від суб'єктивного клінічного спостереження до кількісної оцінки психічних станів. У міжвоєнний період теоретичну базу під інструментарій стресовитривалості заклали праці Уолтера Кеннона щодо гомеостазу та реакції боротьби або втечі. Це дало змогу дослідникам розглядати адаптацію не лише як психологічний, а й як комплексний психофізіологічний процес.

Друга світова війна стала новим етапом, що вимагав диференційованого підходу до відбору фахівців для складних родів військ, таких як авіація та підводний флот. Саме в цей час було розроблено Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник MMPI, який на десятиліття став еталоном діагностики адаптаційного потенціалу. Паралельно у Великій Британії Тавістокська клініка впроваджувала методики групового відбору, що оцінювали стійкість до стресу через соціальну взаємодію. Повоєнний період відзначився фундаментальними відкриттями Ганса Сельє, який сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому. Це відкриття дозволило

структурувати діагностичний інструментарій відповідно до стадій стресу: тривоги, резистентності та виснаження. У 1950-х роках почали з’являтися шкали для вимірювання тривожності, зокрема методика Тейлора, що була адаптацією шкали MMPI. Це дозволило глибше аналізувати преморбідний рівень тривожності як фактор, що визначає майбутню стресовитривалість бійця.

Подальший розвиток інструментарію в 1960-х роках був пов'язаний із дослідженнями когнітивних аспектів стресу під керівництвом Річарда Лазаруса. Він запропонував модель трансактного стресу, де ключовим елементом є суб’єктивна оцінка загрози та наявних ресурсів для її подолання. Це призвело до появи опитувальників копінг-стратегій, які дозволяли виміряти не просто рівень стресу, а способи активного протистояння йому. У 1970-х роках досвід війни у В'єтнамі змусив наукову спільноту зосередитися на діагностиці посттравматичного стресового розладу. Були створені спеціалізовані клінічні шкали, такі як Міссісіпська шкала для оцінки бойового ПТСР. Водночас виникла потреба в інструментах, що вимірюють позитивні аспекти психіки, які допомагають уникати травматизації. Сьюзан Кобейса ввела концепт hardiness або життєстійкості, що включає залученість, контроль та прийняття ризику. Розроблений нею тест життєстійкості став проривом у розумінні того, чому деякі люди залишаються здоровими навіть під критичним тиском.

У 1980-х та 1990-х роках психодіагностика стресовитривалості збагатилася концепцією резильєнтності, що трактується як здатність до відновлення. Шкала Конана-Девідсона CD-RISC стала одним із найбільш валідних інструментів для оцінки цієї динамічної характеристики. У вітчизняній військовій психології в цей час активно розроблялися методики оцінки нервово-психічної стійкості, зокрема анкета Прогноз. Ці інструменти були адаптовані до специфіки військової служби та дозволяли прогнозувати імовірність зривів у бойових ситуаціях. Сучасний етап розвитку

інструментарію характеризується переходом до мультимодальної діагностики. Вона поєднує класичне тестування з аналізом варіабельності серцевого ритму та іншими фізіологічними маркерами стресу. Широкого використання набули комп'ютеризовані діагностичні комплекси, які дозволяють проводити моніторинг стану військовослужбовців у реальному часі.

Особлива увага в останні десятиліття приділяється діагностиці моральної травми та екзистенційної стійкості військовослужбовців. Були створені шкали для вимірювання смисложиттєвих орієнтацій, які виступають потужним буфером проти дезадаптації. Сучасні інструменти також враховують фактор соціальної підтримки та згуртованості підрозділу як зовнішніх ресурсів стресовитривалості. Важливим досягненням стало створення коротких скринінгових форм тестів, придатних для використання безпосередньо в польових умовах. Це дозволяє командирам і психологам оперативно виявляти осіб, що потребують ротації або негайної допомоги. Психодіагностика сьогодні також активно інтегрує методи штучного інтелекту для аналізу мовленнєвих та поведінкових патернів.

Еволюція інструментарію пройшла довгий шлях від виявлення патології до зміцнення психологічного ресурсу та потенціалу особистості. Кожен історичний період додавав нові виміри до розуміння стресовитривалості: від біологічного до когнітивного та смислового. Сучасний дослідник має у своєму розпорядженні широкий арсенал валідних та надійних методик, перевірених у реальних збройних конфліктах. Важливо розуміти, що ефективність цих інструментів залежить від системності їх застосування на всіх етапах служби. Історія створення цих тестів — це історія боротьби за збереження людського в людині під час війни. Вивчення цього досвіду є критично важливим для написання магістерської роботи та розуміння механізмів адаптації. Таким чином, психодіагностичний інструментарій залишається головною опорою у забезпеченні психологічної безпеки військ. Подальші перспективи розвитку галузі пов'язані з індивідуалізацією оцінки та врахуванням культурно-

специфічних факторів стійкості. Узагальнення історичного досвіду дозволяє сформулювати цілісну картину того, як наука навчилася вимірювати незламність людського духу. Пройдений шлях підтверджує, що якісна діагностика є першим кроком до успішної реабілітації та повернення до мирного життя. Академічна розробка цієї теми сприяє вдосконаленню системи психологічного супроводу в сучасних умовах.

Сучасна класифікація психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення адаптації військовослужбовців до бойового стресу, базується на комплексному підході до оцінки психічного здоров'я та функціонального стану особистості. Першу групу становлять методики загальної діагностики адаптаційного потенціалу, які дозволяють оцінити базові стійкі характеристики індивіда та його схильність до адекватної відповіді на екстремальні подразники. До другої групи належать вузькоспеціалізовані інструменти, розроблені безпосередньо для виявлення ознак бойової психічної травми та посттравматичного стресового розладу. Третя категорія охоплює методики дослідження копінг-механізмів, що дають змогу проаналізувати стратегії подолання стресу, які обирає військовослужбовець у критичних ситуаціях. Окрему групу складають методики оцінки нервово-психічної стійкості, що фокусуються на витривалості центральної нервової системи та здатності зберігати працездатність під тиском. Важливе місце посідають також інструменти діагностики соціально-психологічної адаптації, які враховують роль мікроклімату в підрозділі та рівень підтримки з боку товаришів по службі.

Методологічне структурування цих інструментів передбачає поділ на об'єктивні тести-опитувальники, проективні методики та психофізіологічні шкали. Опитувальники залишаються найбільш затребуваним інструментом завдяки високому рівню стандартизації та можливості швидкої обробки великих масивів даних. Проективні методи використовуються як допоміжні для виявлення прихованих, несвідомих конфліктів, які можуть стати

причиною дезадаптації в бойових умовах. Психофізіологічні методики дозволяють об'єктивізувати суб'єктивні відчуття військового шляхом реєстрації вегетативних показників стресової реакції. Сучасна класифікація також виокремлює експрес-методики, призначені для використання безпосередньо в зоні ведення бойових дій для оперативного моніторингу стану особового складу. Важливим критерієм класифікації є спрямованість методики на вивчення або процесу адаптації, або її кінцевого результату у вигляді сформованої адаптованості.

Застосування багаторівневої класифікації дозволяє військовим психологам формувати діагностичні батареї, що відповідають конкретним етапам проходження служби. На етапі підготовки пріоритет надається прогностичним методикам, тоді як під час відновлення — реабілітаційно-діагностичним шкалам. Використання валідних класифікованих інструментів мінімізує ризики помилкових висновків щодо придатності військовослужбовця до виконання завдань. Особлива увага приділяється шкалам резильєнтності, які розглядають адаптацію не як відсутність патології, а як наявність активного ресурсу для відновлення. Інтеграція кількісних та якісних методів у межах наведеної класифікації забезпечує всебічне розуміння механізмів психологічного захисту. Результати діагностики стають основою для розробки індивідуальних стратегій супроводу та корекції поведінки бійців. Системний підхід до класифікації методик сприяє підвищенню ефективності психологічного забезпечення військ у цілому. Подальше вдосконалення діагностичного апарату пов'язане з адаптацією міжнародних стандартів до вітчизняного бойового досвіду.

Дослідження психологічного ресурсу та захисних механізмів особистості військовослужбовця становить фундаментальний блок у структурі вивчення адаптації до бойової діяльності. Психологічний ресурс розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх характеристик, що дозволяють індивіду зберігати цілісність і функціональність у ситуаціях, які

виходять за межі звичайного досвіду. У сучасній психодіагностиці ресурсний підхід зміщує фокус із вивчення вразливості на аналіз чинників, що забезпечують резильєнтність, таких як оптимізм, саморегуляція та ціннісно-смислові орієнтації. Виявлення цих ресурсів дозволяє не лише прогнозувати стійкість бійця до стресу, а й визначати потенціал для його подальшого посттравматичного зростання. Пріоритетним напрямом є діагностика когнітивних ресурсів, зокрема здатності до гнучкого переключення уваги та оперативного прийняття рішень у дефіциті часу.

Особливе місце у структурі адаптації посідають захисні механізми особистості, які функціонують на несвідомому рівні для зниження інтенсивності тривоги та внутрішнього дискомфорту. На відміну від свідомих копінг-стратегій, психологічний захист спрямований на внутрішню зміну ставлення до загрози, а не на реальне вирішення зовнішньої проблеми. В умовах бойових дій специфіка захисних механізмів виявляється у домінуванні таких форм, як витіснення, заперечення загрози або раціоналізація травматичних подій. Хоча короткостроково ці механізми допомагають зберегти психіку від перевантаження, їх тривала та ригідна експлуатація може призвести до дезадаптації та викривленого сприйняття реальності. Тому сучасні методики, зокрема опитувальник Індекс життєвого стилю (LSI), активно застосовуються для оцінки ієрархії захистів та їхнього впливу на ефективність діяльності.

Взаємодія між наявними ресурсами та активованими захисними механізмами визначає індивідуальний стиль адаптації військовослужбовця. Якщо ресурсів достатньо, особистість частіше вдається до конструктивного копінгу, тоді як виснаження ресурсного стану провокує перехід до примітивних форм захисту. Важливим аспектом дослідження є також вивчення ресурсів соціальної підтримки, які виступають зовнішнім захисним бар'єром, що підсилює внутрішню стійкість. Діагностика цих параметрів дозволяє створювати складні прогностичні моделі, що враховують як

динамічні зміни стану, так і стабільні риси особистості. Системний моніторинг взаємозв'язку «ресурс — захист» є ключовим для превенції професійного вигорання та психосоматичних розладів. Таким чином, розуміння архітектури внутрішніх опор військовослужбовця є необхідною умовою для забезпечення високої боєздатності та успішного повернення до цивільного життя.

Таблиця класифікації психодіагностичного інструментарію адаптаційних механізмів за їх функціональним призначенням.

Група методик	Приклади конкретних інструментів	Об'єкт діагностичного дослідження
Загальні методики адаптивності	Багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність (БОО), MMPI-2	Особистісний адаптаційний потенціал, поведінкова регуляція та моральна нормативність.
Методики діагностики бойового стресу та ПТСР	Міссісіпська шкала (військовий варіант), PCL-5, Опитувальник бойового досвіду	Рівень травматизації, наявність інтрузій, гіперзбудливості та симптомів дезадаптації.
Методики вивчення копінг-поведінки	Опитувальник COPE, Тест стратегій подолання стресу (Лазарус), SACS	Вибір стратегій подолання (активні, пасивні, асоціальні) у стресових ситуаціях.
Методики дослідження захисних механізмів	Опитувальник Індекс життєвого стилю (LSI) Плутчика-Келлермана, Методика діагностики типологій психологічного захисту	Несвідомі механізми регуляції тривоги (витіснення, регресія, заміщення, раціоналізація).
Методики оцінки нервово-психічної стійкості	Анкета Прогноз, Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна	Схильність до нервово-психічних зривів, рівень ситуативної та особистісної тривожності.
Методики ресурсної стійкості (резильєнтності)	Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), Тест життєстійкості (Мадді)	Внутрішні ресурси особистості для відновлення та прийняття викликів середовища.
Методики ціннісно-смислових ресурсів	Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Методика граничних смислів	Смислова наповненість діяльності як екзистенційний буфер проти дезадаптації.

Емпіричний етап дослідження присвячений вивченню психологічних детермінант стресостійкості та адаптаційних можливостей військовослужбовців в умовах бойової діяльності. В основу дослідження

покладено припущення про те, що тривалий вплив екстремальних чинників зумовлює специфічну трансформацію структури резильєнтності та вибір стратегій долаючої поведінки.

Метою емпіричного дослідження є встановлення рівнів стресостійкості (резильєнтності), комплексний аналіз особистісного адаптаційного потенціалу та ідентифікація домінуючих копінг-стратегій військовослужбовців, а також виявлення внутрішніх взаємозв'язків між цими компонентами.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Сформувати репрезентативну вибірку респондентів із числа військовослужбовців, які мають безпосередній досвід виконання бойових завдань.

2. Здійснити діагностику загального рівня особистісного адаптаційного потенціалу та проаналізувати його складові (психічну регуляцію, комунікативний потенціал, моральну нормативність).

3. Оцінити актуальні показники резильєнтності респондентів за окремими параметрами (адаптація до змін, вольова регуляція, когнітивна стійкість під тиском).

4. Визначити типи копінг-поведінки, що застосовуються військовослужбовцями для подолання бойового стресу.

5. Провести статистичну обробку та якісну інтерпретацію отриманих результатів для наукового обґрунтування висновків.

Об'єктом емпіричного аналізу обрано процес психологічної адаптації особового складу, тоді як предметом виступають конкретні чинники та механізми, що впливають на цей процес.

Науковий пошук базується на **гіпотезі** про значущий вплив індивідуально-психологічних властивостей на рівень бойової стійкості особистості.

Для перевірки припущень була сформована **репрезентативна вибірка**, яка включає військовослужбовців різних вікових категорій від двадцяти одного до п’ятдесяти дев’яти років. Організація роботи ґрунтується на системному підході, який розглядає адаптацію як цілісну реакцію організму та психіки на зміну середовища.

Хід дослідження був структурований за логічними етапами, що забезпечило методичну послідовність та обґрунтованість отриманих результатів у складних умовах професійної діяльності. На підготовчому етапі проводилися індивідуальні та групові бесіди з особовим складом, спрямовані на налаштування військовослужбовців на конструктивну співпрацю та створення атмосфери довіри, що є критично важливим для отримання валідних даних. Особлива увага приділялася неухильному дотриманню етичних норм психологічного дослідження, зокрема принципам добровільної участі та повної конфіденційності отриманої інформації. Це дозволило сформувати позитивну мотивацію респондентів до саморозкриття та щирості відповідей під час тестування.

Основний етап збору емпіричних даних відбувався безпосередньо в районі виконання завдань, що наклало специфічний відбиток на динаміку діагностичного процесу. Реалізація дослідницького протоколу неодноразово переривалася через різку зміну оперативної обстановки та перехід підрозділів до ведення активних бойових дій. Раптові бойові зіткнення та необхідність виконання функціональних обов’язків унеможливлювали безперервне проведення тестування, що вимагало від дослідника гнучкості та готовності до екстреного призупинення роботи. Такі форс-мажорні обставини зумовили фрагментарність первинного збору даних, проте водночас надали унікальну можливість спостерігати за трансформацією психологічних станів особового складу в режимі реального часу.

Після завершення активної фази бойового зіткнення та стабілізації обстановки діагностичне дослідження було відновлено, що склало етап

повторної актуалізації контактів. Продовження роботи після бойових дій вимагало додаткового аналізу емоційного стану респондентів, оскільки пережитий екстремальний досвід суттєво впливав на їхні актуальні показники стресовитривалості та вибір захисних механізмів. Дослідник був змушений враховувати фактор часового розриву між етапами тестування, проводячи додаткову кореляцію результатів, отриманих до та після безпосереднього вогневого контакту. Такий вимушений переривчастий характер дослідження дозволив глибше розкрити особливості психологічної адаптації військовослужбовців саме через призму динамічного переходу від відносної стабільності до умов реальної загрози життю.

На завершальному етапі було проведено цілісну систематизацію та статистичну обробку даних, зібраних у різні фази операційної активності. Незважаючи на об’єктивні перешкоди, зумовлені бойовою діяльністю, вдалося сформувати репрезентативну вибірку та верифікувати гіпотези дослідження. Отримані результати відображають реальну картину психічного стану військовослужбовців, оскільки вони були здобуті в умовах, максимально наближених до кризових. Такий підхід підтвердив, що психодіагностика в умовах війни є не статичним актом, а динамічним процесом, який має адаптуватися до мінливих і непередбачуваних обставин воєнного стану. Системність дослідження була збережена завдяки чіткому дотриманню методологічного алгоритму навіть за наявності значних зовнішніх деструктивних чинників.

Процедура дослідження складалася з декількох послідовних етапів:

1. Підготовчий етап. На даному етапі було обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію (БОО «Адаптивність-200», CD-RISC-10, CISS), підготовлено бланки методик та сформовано графік проведення обстежень, узгоджений із розпорядком життєдіяльності підрозділів.

2. Організаційно-інструктивний етап. Перед початком тестування з респондентами проводилася вступна бесіда. Військовослужбовців

ознайомлювали з метою дослідження, наголошували на добровільності участі та гарантували повну конфіденційність отриманих результатів (використання даних виключно в узагальненому науковому вигляді). Проводився детальний інструктаж щодо правил заповнення опитувальників.

3. Етап збору емпіричних даних. Процес діагностики здійснювався у двох групах до 30 осіб у приміщеннях, що мінімізували вплив зовнішніх подразників. Загальний час роботи з батареєю методик становив від 45 до 60 хвилин, що є оптимальним для збереження концентрації уваги респондентів. Психолог здійснював супровід процесу, надаючи роз'яснення щодо змісту окремих питань у разі необхідності.

Психодіагностичний етап полягав у застосуванні валідизованої батареї методик для оцінки актуального психофізіологічного стану.

Ключовим інструментарієм обрано багаторівневий особистісний опитувальник, який дозволяє виявити особистісний адаптаційний потенціал. Процедура обстеження передбачала як групове тестування за допомогою бланків, так і індивідуальне консультування в разі виявлення ознак дезадаптації.

Враховувалася інтенсивність бойового досвіду учасників, що виступає потужним зовнішнім фактором впливу на психіку. Методологія дослідження спрямована на виявлення груп посиленої психологічної уваги, які мають низьку стійкість до бойового стресу.

4. Етап обробки та систематизації. Отримані первинні дані («сирі» бали) було переведено у стандартні показники згідно з ключами методик. Результати внесено до зведених матриць для подальшого аналізу.

Аналіз результатів проводився з урахуванням взаємодії сили зовнішніх бойових факторів та індивідуальних особливостей реагування бійця. Окрему увагу в ході роботи приділено вивченню рівня тривожності та емоційного комфорту як суб'єктивних критеріїв успішної адаптації. Хід емпіричної

роботи передбачав також моніторинг поведінкових реакцій особового складу в умовах, наближених до бойових.

5. Аналітико-статистичний етап. Проводився кількісний (описова статистика, частотний аналіз) та якісний аналіз результатів. Для підтвердження вірогідності висновків застосовувалися методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Для статистичної обробки отриманих даних було обрано кореляційний аналіз, що дозволяє встановити силу зв'язків між досліджуваними ознаками. Організація дослідження дозволила виявити динаміку змін у психічному стані військових на різних етапах проходження служби. Наукова новизна дослідження полягає у вивченні специфічних особливостей адаптації мобілізованих військовослужбовців у сучасних воєнних реаліях. Практичне значення отриманих результатів пов'язане з можливістю їх використання при розробці програм психологічного відновлення. Дослідження дозволило верифікувати гіпотезу про вплив особистісного ресурсу на збереження функціональності воїна.

У ході роботи акцентувалася увага на важливості раннього виявлення ознак нервово-психічної нестійкості. Комплексний підхід до організації емпіричної частини забезпечив репрезентативність отриманих висновків. Кожен етап дослідження супроводжувався детальним інструктажем та роз'ясненням мети наукових процедур для учасників. Отримані емпіричні дані слугують базою для подальшого впровадження заходів психокорекційного супроводу особового складу. Таким чином, чітко структурована організація та науково обґрунтована методика дослідження дозволяють повною мірою розкрити особливості психологічної адаптації військовослужбовців.

Виконання зазначених етапів забезпечило отримання об'єктивних даних, що стали основою для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості особового складу.

Характеристика вибірки. Емпірична база дослідження була сформована на базі однієї з механізованих бригад Сухопутних військ Збройних Сил України. Вибір установи обумовлений специфікою діяльності підрозділу, що дало змогу залучити до діагностичного процесу безпосередніх учасників бойових дій. Такий підхід забезпечив високу репрезентативність отриманих даних та відповідність об'єкта дослідження поставленій науковій меті.

Загальний обсяг вибірки склав 60 військовослужбовців, які виконують бойові завдання у зоні активних воєнних операцій. Віковий діапазон респондентів охоплює період від 20 до 55 років, що дозволяє врахувати як особливості професійного становлення молодих бійців, так і життєвий досвід зрілих фахівців. Демографічна та вікова гетерогенність групи сприяла об'єктивному вивченню психологічних закономірностей адаптації в екстремальних умовах.

Процедура дослідження базувалася на принципах добровільної участі та анонімності, що є ключовим фактором отримання достовірних результатів у військовій психології. Під час проведення тестування було суворо дотримано етичних норм психологічної науки та принципів забезпечення психологічної безпеки учасників. Організація експериментальної роботи виключала будь-який тиск на особовий склад, створюючи умови для щирого та свідомого саморозкриття респондентів.

2.2. Опис батареї психодіагностичних методик

Огляд методів та діагностичного інструментарію дослідження адаптації. Для реалізації мети та завдань магістерського дослідження було сформовано батарею психодіагностичних методик, що дозволяє здійснити комплексний аналіз адаптаційного потенціалу, ресурсів стресостійкості та стратегій

долаючої поведінки військовослужбовців. Вибір інструментарію базувався на критеріях валідності, надійності, змістовної релевантності умовам військової служби та ергономічності (оптимальне співвідношення часових витрат і обсягу отриманої інформації).

Огляд сучасних психологічних методик дослідження адаптації дозволяє комплексно оцінити здатність особистості до гармонійної взаємодії з мінливим соціальним середовищем. Одним із базових інструментів є Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд, яка складається зі 101 твердження і спрямована на виявлення рівнів адаптованості, прийняття себе та інших, а також емоційного комфорту. Багатофакторний особистісний опитувальник Адаптивність М. Маклакова та С. Чермяніна містить 165 запитань і призначений для оцінки поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та нервово-психічної стійкості індивіда.

Опитувальник копінг-стратегії Р. Лазаруса та С. Фолкмана включає 50 пунктів і дозволяє проаналізувати вісім основних стилів подолання стресових ситуацій, що є критично важливим для успішного адаптаційного процесу. Методика стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге базується на переліку з 43 життєвих подій і допомагає визначити кількісний показник стресового навантаження, що впливає на психосоматичне здоров’я людини.

Шкала соціальної адаптованості М. Вассермана та М. Березіна складається з 20 запитань і сфокусована на суб’єктивній оцінці задоволеності фахівця своїм соціальним статусом та професійною діяльністю.

Методика вивчення стратегій самоствердження особистості Е. П. Нікітіна та Н. Є. Харламенкової обсягом у 18 ситуацій досліджує конструктивні та деструктивні механізми адаптації через призму захисної або розвивальної поведінки.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва містить 45 тверджень і вимірює здатність особистості зберігати внутрішню збалансованість і продуктивність під тиском зовнішніх обставин.

Опитувальник професійної адаптації М. Кузнєцової налічує 36 питань і спрямований на діагностику психофізіологічного, професійного та соціально-психологічного аспектів входження у нове робоче середовище.

Методика діагностики стратегій психологічного захисту особистості І. П. Шкуратової та Л. Р. Анцової складається з 40 пунктів і допомагає встановити домінуючі механізми стабілізації психіки в умовах дезадаптації.

Застосування цих діагностичних інструментів у поєднанні дозволяє науковцям та практикам отримати цілісну картину адаптаційного потенціалу особистості в умовах сучасних викликів.

Опис батареї.

Для реалізації мети та завдань магістерського дослідження було сформовано батарею психодіагностичних методик, що дозволяє здійснити комплексний аналіз адаптаційного потенціалу, ресурсів стресостійкості та стратегій долаючої поведінки військовослужбовців. Вибір інструментарію базувався на критеріях валідності, надійності, змістовної релевантності умовам військової служби та ергономічності (оптимальне співвідношення часових витрат і обсягу отриманої інформації).

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»

Дана методика (200 питань) обрана як базовий інструмент для оцінки системних характеристик особистості (ДОДАТОК В).

Доцільність та критерії вибору. Опитувальник розроблений спеціально для військового середовища, що забезпечує високу точність прогнозування успішності професійної діяльності. Він дозволяє оцінити не лише інтегральний показник особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а й специфічні для військової служби параметри: моральну нормативність (МН), військово-професійну спрямованість (ВПС) та рівень психічної регуляції (ПР).

Валідність. Методика має високу дискримінативну валідність, дозволяючи чітко диференціювати групи військовослужбовців за рівнем девіантної спрямованості (ДАП) та суїцидального ризику (СР), що є критично важливим для забезпечення безпеки життєдіяльності особового складу.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Методика спрямована на вимірювання резильєнтності як динамічної характеристики особистості (10 питань). (ДОДАТОК Б)

Обґрунтування вибору. В умовах бойових дій, де респонденти піддаються значним фізичним та когнітивним навантаженням, використання лаконічних інструментів є методологічно виправданим. Малий обсяг опитувальника (10 пунктів) мінімізує ризик отримання недостовірних відповідей через втому.

Можливість виконання мети дослідження. Шкала дозволяє зафіксувати актуальний ресурсний стан військовослужбовця - його здатність «тримати удар» та відновлюватися після стресових подій. Це доповнює дані «Адаптивності-200» динамічним показником психологічної стійкості.

Валідність. CD-RISC-10 визнана міжнародним стандартом діагностики резильєнтності, демонструє стабільні показники внутрішньої узгодженості (α-Кронбаха > 0,85) у військових вибірках.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS)

Опитувальник С. Нормана, Д. Ендлера та ін. (48 питань) застосовується для ідентифікації домінуючих стратегій подолання стресу. (ДОДАТОК А)

Доцільність використання. Вивчення адаптації неможливе без аналізу поведінкового рівня. Методика дозволяє виокремити три основні стилі: орієнтований на завдання, емоційно-орієнтований та стиль уникнення (з підшкалами соціального відволікання та пошуку підтримки).

Зручність та функціональність. Середній обсяг методики дозволяє детально структурувати копінг-профіль особистості без надмірного часового навантаження. Дані CISS є основою для розробки прикладних рекомендацій

щодо корекції деструктивних форм поведінки (наприклад, заміни емоційного реагування на раціональне вирішення задач).

Валідність. Опитувальник характеризується високою ретестовою надійністю та апробований на широких вибірках фахівців екстремального профілю діяльності.

Методологічна цілісність батареї. Застосована батарея методик забезпечує трирівневий підхід до об'єкта дослідження:

Конституційний рівень (БОО «Адаптивність») виявляє базові риси та схильності.

Ресурсний рівень (CD-RISC-10) оцінює актуальні здатності до опору стресу.

Поведінковий рівень (CISS) визначає конкретні способи реагування в складних ситуаціях.

Така структура інструментарію дозволяє провести глибокий кореляційний аналіз між особистісними рисами та вибором стратегій долання, що повністю відповідає вимогам до наукового апарату магістерської роботи.

2.3. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних

Математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася із застосуванням комплексного підходу, що поєднує методи дескриптивної та інференційної статистики для забезпечення максимальної об'єктивності висновків. На початковому етапі аналізу було проведено ретельну систематизацію первинної інформації, отриманої в ході діагностики військовослужбовців. Використання методів описової статистики дозволило дати узагальнену характеристику стану адаптованості всієї досліджуваної групи. Зокрема, розрахунок середнього арифметичного значення забезпечив розуміння типового рівня прояву психологічних ознак у бійців механізованої бригади. Обчислення стандартного відхилення дало змогу оцінити міру

однорідності вибірки та ступінь розсіювання індивідуальних результатів навколо групового середнього. Оцінка показників моди та медіани дозволила встановити найбільш частотні значення та центральну точку розподілу отриманих балів. Частотний аналіз результатів став підґрунтям для групування респондентів за різними рівнями сформованості адаптаційного потенціалу. Завдяки відсотковому розподілу було наочно продемонстровано кількісну представленість високих, середніх та низьких показників стійкості. Такий підхід забезпечив первинне структурування масиву даних для подальшого поглибленого вивчення.

Якісний аналіз результатів дослідження був спрямований на змістовну інтерпретацію виявлених психологічних особливостей та патернів поведінки. Він передбачав детальний розгляд індивідуальних відповідей респондентів у контексті їхнього бойового досвіду та вікових характеристик. Важливим аспектом стало виокремлення специфічних копінг-механізмів, які домінують у військовому середовищі під час виконання бойових завдань. Для підтвердження вірогідності наукових припущень та встановлення внутрішніх зв’язків між явищами було застосовано методи математичної статистики. Кореляційний аналіз виступив основним інструментом перевірки гіпотез про взаємозалежність особистісних якостей та успішності адаптації. Вибір конкретного коефіцієнта кореляції базувався на метричних характеристиках використовуваних психодіагностичних шкал. Пріоритетним у дослідженні став метод рангової кореляції Спірмена, що пояснюється специфікою вимірювання психологічних конструктів. Даний непараметричний метод дозволяє встановлювати зв’язки між ознаками, вираженими у порядкових шкалах. Коефіцієнт Спірмена є особливо ефективним при роботі з вибірками, де можлива наявність нелінійних залежностей або екстремальних значень. Це критично важливо для вивчення адаптації військових, чиї показники часто відображають гострі стресові реакції.

Застосування рангової кореляції дозволило нівелювати вплив випадкових відхилень і отримати стійку картину взаємозв’язків. Водночас у випадках використання метричних шкал із безперервним розподілом залучався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Його використання обґрунтоване при необхідності виявити пряму пропорційну залежність між кількісними показниками психологічних тестів. Математичний апарат Пірсона дозволив точно виміряти силу та напрям зв’язку між інтервальними змінними. Статистична значущість усіх отриманих результатів перевірялася за загальноприйнятими критеріями достовірності. Рівень значущості $p \leq 0,05$ вважався достатнім для підтвердження наукової вагомості виявлених закономірностей. Більш суворий рівень $p \leq 0,01$ застосовувався для виокремлення найбільш фундаментальних та стійких психологічних кореляцій. Процедура обробки також включала порівняльний аналіз даних для встановлення розбіжностей у групах із різним стажем служби. Використання сучасного програмного забезпечення гарантувало точність обчислень та відсутність механічних помилок у розрахунках. Поєднання кількісних показників із якісним описом дозволило створити цілісну модель адаптаційних процесів. Логічна послідовність статистичних операцій забезпечила доказовість кожної тези проведеного дослідження. Отримані математичні дані стали фундаментом для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки захисників. Таким чином, обраний комплекс методів статистичної обробки повністю забезпечив реалізацію мети та завдань наукової роботи. Глибокий аналіз кореляційних плеяд дозволив розкрити внутрішню структуру механізмів психологічного захисту та адаптації особистості. Використання зазначених математичних інструментів підтвердило надійність та валідність отриманих у ході експерименту результатів.

Висновок до розділу 2

Узагальнення результатів другого розділу дозволяє сформулювати цілісну методичну базу емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності. На основі проведеного аналізу організації та методичного забезпечення роботи можна зробити наступні висновки. По-перше, мету та завдання дослідження було сформульовано з урахуванням специфіки екстремальних умов служби, що зумовило необхідність поєднання теоретичного аналізу з мобільними формами психодіагностики. Хід дослідження мав нелінійний характер, оскільки розгортався безпосередньо в зоні виконання бойових завдань, що вимагало від дослідника адаптивності до раптових змін оперативної обстановки. Процес збору даних, який неодноразово переривався через форс-мажорні ситуації вогневого контакту, дозволив зафіксувати динаміку психічних станів респондентів у переходах між фазами відносного спокою та активного бою.

По-друге, обґрунтовано вибір батареї психодіагностичних методик, яка була сформована за принципом мультимодальності та охоплювала ключові рівні адаптаційного процесу. До складу інструментарію увійшли методики для оцінки загального адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, домінуючих копінг-стратегій, а також специфічних проявів бойового стресу. Особливу увагу приділено діагностиці особистісних ресурсів та захисних механізмів, що дозволяє розглядати адаптацію як багаторівневу систему компенсації екстремальних навантажень. Використані інструменти, такі як Багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність та шкали для вимірювання резильєнтності, відповідають вимогам валідності та надійності в контексті військової психології. Це забезпечило можливість отримання репрезентативних даних навіть за умови вимушених пауз у дослідницькому процесі.

По-третє, визначено комплекс методів математико-статистичної обробки даних, що гарантує високу достовірність та об’єктивність інтерпретації емпіричних результатів. Для первинної обробки було обрано методи описової статистики, що дозволяють систематизувати отримані показники за рівнями адаптованості. Для виявлення внутрішніх взаємозв’язків між параметрами стресовитривалості та захисними механізмами передбачено застосування кореляційного аналізу, а для порівняння груп військовослужбовців із різним бойовим досвідом - використання критеріїв значущості відмінностей. Застосування сучасних програмних засобів статистичного аналізу дозволяє мінімізувати похибки та забезпечити математичне підтвердження висунутих гіпотез. Таким чином, розроблений методичний апарат створює необхідні умови для переходу до третього розділу, де буде проведено змістовний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Виявлення взаємозв'язку між рівнем адаптації та особистісними (копінг) характеристиками військовослужбовців

Результати дослідження за методикою "Стресостійкість". Результати змістовного аналізу відповідей респондентів дозволяють виокремити найбільш та найменш розвинені компоненти стресостійкості у вибірці військовослужбовців. Оцінка проводилася за 10 ключовими параметрами, що відображають різні аспекти адаптаційного потенціалу особистості.

Порівняльна таблиця характеристик стресостійкості по групам

Характеристики стресовитривалості	Середньоарифметичне	
	більше року 1 група	Ново-бранці 2 група
Адаптація до змін	26	22
Долання перешкод і рух до мети	25	21
Здатність бачити у реаліях жартівливе	24	20
Подолання перепон	23	21
Здатність впоратися із болем ран	22	18
Швидке відновлення	21	19
Сприйняття себе сильною особистістю	20	18
Віра в зміцнення при подоланні стресу	19	17
Подальший розвиток у разі невдач	15	13
Зосередження під тиском обставин	16	12

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою оцінки стресостійкості дозволив виявити специфічні особливості адаптаційного потенціалу військовослужбовців, диференційованих за рівнем бойового досвіду. Для глибшого розуміння динаміки психологічної адаптації вибірка була розділена на дві групи: військовослужбовці з тривалим досвідом перебування в зоні активних бойових дій та новобранці, які нещодавно

пройшли етап первинної підготовки. Порівняльний аналіз середньоарифметичних показників за десятипараметричною шкалою демонструє неоднорідність розвитку окремих компонентів стресостійкості залежно від стажу служби та інтенсивності пережитих екстремальних навантажень.

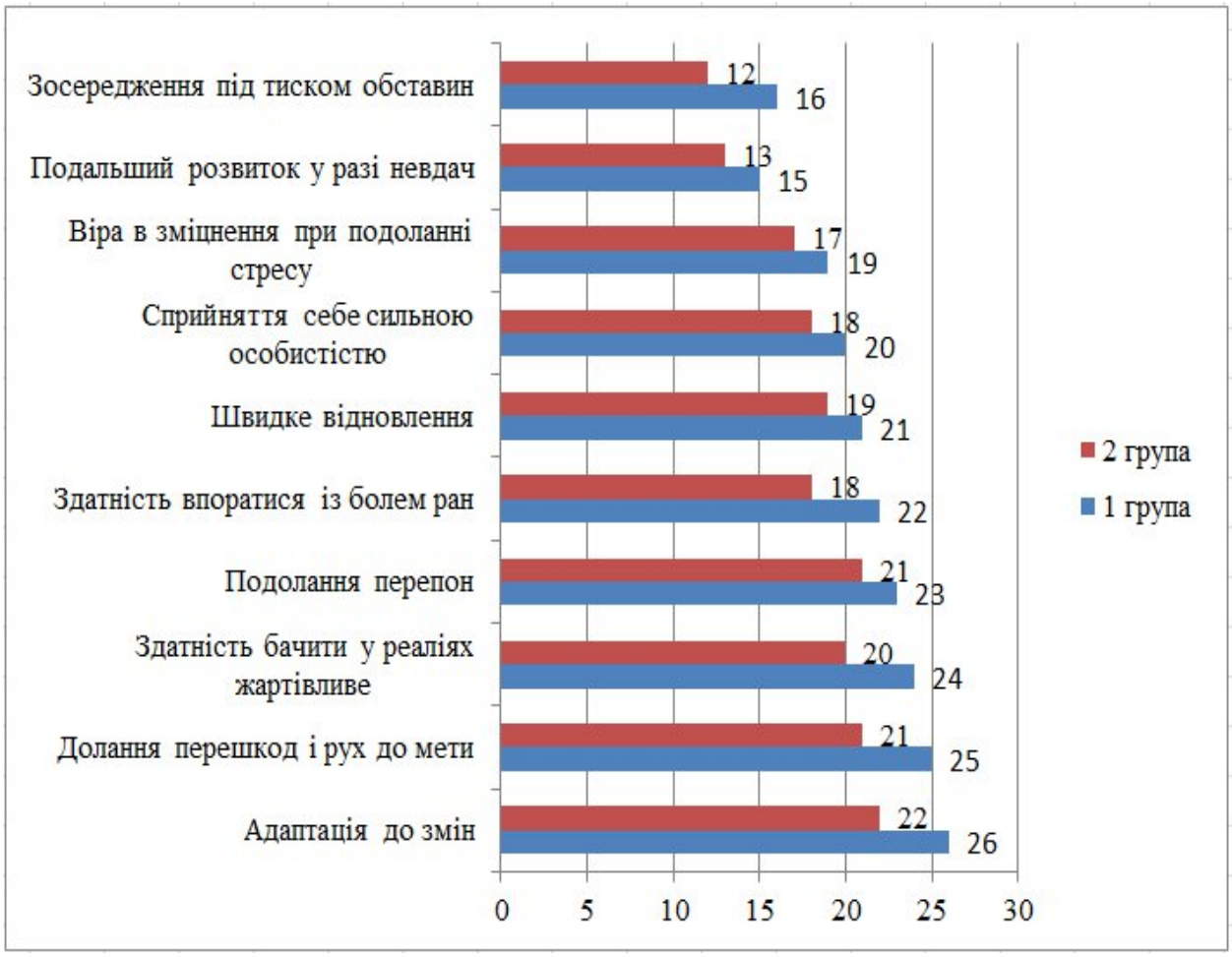


Рис. 3.1. Результати стресостійкості за окремими параметрами в двох досліджуваних групах

Порівняльний аналіз показників **адаптації до змін** у двох групах військовослужбовців виявляє суттєві розбіжності, зумовлені наявністю або відсутністю реального бойового досвіду. У групі досвідчених комбатантів спостерігається вищий рівень готовності до трансформації життєдіяльності, що пояснюється сформованою звичкою до швидкого реагування на динамічні загрози. Натомість у групі новобранців процес адаптації має більш

енерговитратний характер, оскільки кожна зміна обставин сприймається як джерело підвищеної тривожності, а не як звичний елемент професійного середовища. Досвідчені військові демонструють здатність до конструктивного перетворення стресової ситуації, тоді як особи без бойового досвіду частіше вдаються до пасивних форм очікування стабілізації умов.

Виявлена різниця в балах підтверджує гіпотезу про те, що тривале перебування в екстремальних умовах сприяє виробленню специфічної гнучкості психічних процесів. Для досвідчених бійців зміни є прогнозованою складовою бойової діяльності, що дозволяє їм зберігати вищу ефективність при менших емоційних витратах. У новобранців відсутність практичних навичок подолання непередбачуваних перешкод зумовлює нижчий середній бал за параметром адаптивності, що вказує на потребу в додатковій тренувальній підготовці. Бойовий досвід виступає потужним каталізатором розвитку адаптаційного потенціалу, трансформуючи первинний страх перед невідомим у професійну обережність та розсудливість.

Системне порівняння вказує на те, що психологічна дистанція між групами найбільш помітна саме в момент переходу від статики до активної фази операцій. Досвідчені військовослужбовці швидше інтегрують нові дані в існуючу модель поведінки, що мінімізує час на прийняття рішень. Таким чином, успішна адаптація до змін у бойових умовах є результатом інтеграції вольових зусиль та накопиченого емпіричного досвіду, який структурує психіку під вимоги війни. Отримані результати підкреслюють важливість поетапного занурення новобранців у напружені ситуації для поступового нарощування їхньої адаптаційної спроможності. Висновки аналізу дозволяють стверджувати, що рівень адаптивності є динамічним показником, який суттєво зростає в процесі безпосереднього виконання бойових завдань.

Порівняльний аналіз **здатності до долання перешкод і руху** до мети виявляє суттєві відмінності в інструментарії вольової регуляції між досвідченими військовослужбовцями та новобранцями. У групі комбатантів

із тривалим бойовим стажем спостерігається виражена детермінація поведінки, де будь-яка перешкода розглядається як операційне завдання, що потребує негайного вирішення. Високий рівень показників у цій групі пояснюється ефектом загартування, коли багаторазове успішне подолання критичних ситуацій формує стійку віру у власну спроможність досягати результату. Для досвідчених бійців характерною є трансформація зовнішнього тиску у внутрішній ресурс мобілізації, що дозволяє зберігати вектор руху до мети навіть в умовах виснаження. Натомість у групі новобранців рух до цілі часто гальмується через відсутність автоматизованих навичок подолання непередбачуваних труднощів.

Поясненням нижчих показників у групі без бойового досвіду може слугувати феномен когнітивної перевантаженості, коли новизна стресових факторів забирає занадто багато психічної енергії, необхідної для вольового зусилля. Новобранці схильні до переоцінки масштабу перешкод, що призводить до ситуативного зниження мотивації та виникнення сумнівів у правильності обраної стратегії. У досвідчених військових, навпаки, бойова діяльність сформувала механізм раціоналізації перепон, що дозволяє відсікати зайві емоції та концентруватися виключно на інструментальних діях. Це зумовлено функціонуванням адаптаційного бар'єру, який у ветеранів є значно щільнішим і стійкішим до зовнішніх деструктивних впливів. Різниця в результатах також може бути пов’язана із рівнем групової ідентифікації, де досвідчені бійці черпають силу для руху до мети з відчуття відповідальності перед підрозділом.

Крім того, **специфіка долання перешкод** у комбатантів базується на розвиненій здатності до прогнозування ризиків, що робить їхній шлях до цілі більш виваженим та стратегічним. Новобранці частіше діють імпульсивно, що при зіткненні з реальною перешкодою призводить до швидкого емоційного вигорання та втрати цільового орієнтиру. Можливим поясненням такої диференціації є також відмінність у функціонуванні захисних механізмів

особистості, які у досвідчених осіб спрямовані на активне опанування середовища. Узагальнюючи, можна стверджувати, що бойовий досвід перетворює абстрактне поняття цілеспрямованості на конкретну професійну навичку виживання та перемоги. Отримані дані підкреслюють необхідність впровадження у підготовку новобранців вправ на розвиток вольової витривалості через імітацію реальних бойових перешкод. Системне порівняння груп доводить, що здатність долати труднощі є не лише вродженою рисою, а й результатом тривалої адаптації до вимог екстремальної діяльності. Таким чином, успішний рух до мети в умовах війни вимагає симбіозу високої мотивації та практичного досвіду подолання кризових станів.

Порівняльний аналіз **здатності бачити у реаліях жартівливе** виявляє високі та відносно рівномірні показники в обох групах військовослужбовців, що підкреслює універсальність гумору як адаптаційного механізму в екстремальних умовах. Для досвідчених комбатантів використання гумору часто набуває форми специфічного чорного гумору, який слугує інструментом десенсибілізації та зниження емоційної значущості смертельної загрози. Це пояснюється необхідністю інтелектуального відсторонення від травматичних подій, де жарт виступає як засіб збереження когнітивного контролю над неконтрольованою ситуацією.

У групі новобранців високий бал за цим параметром може пояснюватися дією захисного механізму заперечення або зняття первинної тривоги через соціальну взаємодію та групову ідентифікацію. Спільний сміх у новостворених підрозділах сприяє швидкій афіліації та зниженню міжособистісної дистанції, що є критично важливим на початкових етапах адаптації до бойового середовища. Водночас у ветеранів здатність до іронії стає більш витонченою та професійно орієнтованою, виконуючи роль смислового фільтра, який не дозволяє стресу деформувати особистісну структуру. Таким чином, хоча кількісні показники в обох групах подібні, якісне наповнення та функціональне призначення гумору еволюціонують від

способу подолання страху до стабільного елемента професійної субкультури. Розвинена здатність до гумору в обох категоріях респондентів підтверджує його статус як одного з найбільш ефективних та економних ресурсів психологічної саморегуляції в умовах війни.

Порівняльний аналіз **здатності впоратися із болем і пораненням** виявляє суттєву кількісну перевагу на користь групи досвідчених військовослужбовців, що свідчить про глибоку психофізіологічну адаптацію до фізичних страждань. У комбатантів із тривалим стажем спостерігається феномен сенсорної адаптації, за якого поріг больової чутливості підвищується внаслідок постійної готовності до травматизації в зоні бойових дій. Високі показники в цій групі пояснюються також дією специфічних когнітивних установок, що дозволяють бійцю сприймати біль не як деструктивний фактор, а як сигнал, що потребує раціонального відпрацювання в межах виконання бойового завдання.

Натомість у групі новобранців фіксується значно вищий рівень вразливості та тривожного очікування фізичного ушкодження, що суб'єктивно підсилює інтенсивність больових відчуттів. Поясненням таких результатів є відсутність у новачків практичного досвіду подолання травматичних ситуацій, через що страх перед болем стає потужнішим за саму фізичну реакцію. У досвідчених військових вольова регуляція дозволяє блокувати афективні компоненти болю, тоді як у новобранців емоційна реакція на поранення часто домінує над здатністю до самодопомоги. Таким чином, здатність переносити біль еволюціонує від природного страху в групі початківців до професійної витривалості та психологічної анестезії в групі ветеранів. Системна різниця в балах підтверджує, що бойовий досвід формує унікальний ресурс тілесної та ментальної стійкості, який стає запорукою виживання в екстремальних умовах.

Порівняльний аналіз показників **швидкого відновлення виявляє** помітну перевагу групи досвідчених військовослужбовців, що свідчить про

сформованість у них ефективних механізмів психологічної та фізіологічної рекуперації. У комбатантів із тривалим стажем бойової діяльності здатність до повернення у функціональний стан після наднавантажень базується на автоматизації навичок саморегуляції та раціональному розподілі енергетичних ресурсів. Високий бал у цій групі пояснюється ефектом адаптаційного загартування, за якого нервова система звикає до циклічних переходів між станами граничного напруження та відносного спокою.

Натомість у групі новобранців фіксується довший період виходу зі стресового стану, що зумовлено високою кумуляцією тривоги та відсутністю індивідуальних стратегій швидкого психологічного розвантаження. Поясненням таких результатів є феномен когнітивної в'язкості у початківців, коли пережиті події продовжують інтенсивно рефлексуватися, не дозволяючи психіці повноцінно переключитися на режим відпочинку. У досвідчених бійців процес відновлення стимулюється високою прагматичністю мислення, тоді як у новобранців дефіцит досвіду призводить до емоційного виснаження, що потребує значно тривалішого часу для реабілітації. Таким чином, швидкість відновлення еволюціонує від тривалого та хаотичного процесу в групі новачків до чітко структурованого та оперативного механізму в групі ветеранів. Отримана диференціація в балах підтверджує, що бойова практика формує унікальний темпоритм життєдіяльності, де здатність до миттєвої мобілізації та швидкого спокою стає ключовим фактором професійної витривалості.

Порівняльний аналіз показників **віри в зміцнення при подоланні стресу** виявляє якісну диференціацію між досвідченими військовослужбовцями та новобранцями, що ґрунтується на різному ступені інтеграції екстремального досвіду в структуру особистості. У групі комбатантів із тривалим стажем цей показник має вищі та стабільніші значення, оскільки базується на реальних фактах успішного подолання критичних ситуацій, що трансформувалися у феномен посттравматичного

зростання. Високий бал у ветеранів пояснюється переходом від теоретичного уявлення про власну витривалість до практичного переконання в здатності психіки ставати сильнішою після кожної успішно розв’язаної кризової задачі.

Натомість у групі новобранців віра в зміцнення часто має дещо нижчий або декларативний характер, що зумовлено відсутністю емпіричної бази для підтвердження власної резильєнтності в умовах прямої загрози. Поясненням таких результатів є домінування страху перед невідомим, який на початкових етапах адаптації може перекривати усвідомлення потенційних позитивних змін у структурі "Я-концепції". У досвідчених бійців віра в зміцнення функціонує як потужний внутрішній ресурс, що дозволяє розглядати стрес як інструмент професійного загартування, тоді як у новачків він сприймається переважно як руйнівний чинник. Таким чином, здатність бачити потенціал розвитку в стресових ситуаціях еволюціонує від абстрактного сподівання у групі початківців до стійкої ціннісної установки в групі досвідчених професіоналів. Отримана різниця в балах підтверджує, що бойовий досвід є ключовим медіатором у формуванні позитивного ставлення до власного адаптаційного потенціалу та віри у невичерпність внутрішніх опор.

Порівняльний аналіз показників **подальшого розвитку у разі невдач** виявляє специфічну конвергенцію результатів в обох групах військовослужбовців, що характеризуються одними з найнижчих значень у структурі стресостійкості. У групі досвідчених комбатантів низький бал за цим параметром пояснюється високою ціною помилки в бойових умовах, де будь-яка невдача асоціюється з непоправними втратами, що ускладнює сприйняття негативного досвіду як ресурсу для зростання. Така психологічна установка є наслідком професійної деформації, за якої прагматизм бойової діяльності витісняє теоретичну рефлексію на користь негайної операційної ефективності.

Для групи новобранців подібний низький показник зумовлений відсутністю сформованих механізмів психологічної компенсації та страхом

перед невідповідністю вимогам військового середовища. Поясненням такої ситуації є домінування зовнішнього локусу контролю на початкових етапах адаптації, коли невдача сприймається як катастрофічний фактор, що руйнує цілісність "Я-концепції", а не як етап професійного навчання. В обох категоріях респондентів фіксується дефіцит навичок конструктивного опрацювання поразок, що вказує на загальну потребу у впровадженні спеціалізованих дебрифінгів та засобів психологічної підтримки. Таким чином, здатність до розвитку через невдачі залишається найбільш вразливим компонентом адаптаційного потенціалу, незалежно від тривалості перебування в зоні бойових дій. Отримані дані підкреслюють, що в умовах війни особистість орієнтована на виживання та перемогу, тоді як потенціал для самовдосконалення після помилок потребує додаткового стимулювання з боку фахівців.

Загальний порівняльний аналіз результатів психодіагностичного дослідження виявляє як спільні тенденції, так і суттєві розбіжності в структурі стресовитривалості військовослужбовців залежно від наявності бойового досвіду. Спільною рисою для обох груп є домінування адаптації до змін та цілеспрямованості, що свідчить про високу професійну вмотивованість та прийняття мінливості військового середовища як об’єктивної даності. Високі показники здатності бачити в реаліях жартівливе також є ідентичними для обох категорій, що пояснюється універсальною роллю гумору як захисного механізму, що нівелює страх перед невідомим. Однак при глибшому аналізі виявляється, що досвідчені комбатанти мають значно вищі бали за параметром здатності впоратися із болем та швидкого відновлення. Це пояснюється психофізіологічною адаптацією організму до регулярних наднавантажень та формуванням навичок економного розподілу внутрішніх ресурсів під час бойових дій.

Натомість у групі новобранців спостерігається значне зниження показників зосередження під тиском обставин порівняно з ветеранами.

Можливим поясненням такої диференціації є дефіцит автоматизованих професійних дій у новачків, через що будь-який зовнішній тиск провокує когнітивне перевантаження та розсіювання уваги. Суттєва різниця фіксується також у сприйнятті себе сильною особистістю, де досвідчені військові демонструють вищу самооцінку завдяки успішному проходженню через реальні критичні випробування. Віра в зміцнення при подоланні стресу у комбатантів базується на емпіричному підтвердженні власної резильєнтності, тоді як у новобранців цей показник має скоріше декларативний або ідеалізований характер. Водночас обидві групи демонструють однаково низькі значення за шкалою подальшого розвитку у разі невдач, що вказує на загальну складність конструктивного опрацювання негативного бойового досвіду.

Поясненням такої конвергенції в низьких показниках може бути специфіка воєнної діяльності, де невдача часто асоціюється з непоправними втратами, що ускладнює подальшу рефлексію та розвиток. Різниця в показниках подолання перепон підкреслює, що досвідчені бійці сприймають труднощі як технічні задачі, тоді як для новобранців вони залишаються емоційним викликом. Крім того, ветерани виявляють більшу стабільність у збереженні цільових орієнтирів, що зумовлено вищою інтеграцією в соціальну структуру підрозділу та колективною відповідальністю. У новачків адаптаційні механізми частіше мають індивідуалістичний характер, що робить їх більш вразливими до непередбачуваних форс-мажорних обставин. Таким чином, основна відмінність полягає не в наявності самих якостей, а в їхній стійкості та способі актуалізації під час безпосереднього вогневого контакту. Отримані дані підтверджують, що бойовий досвід трансформує структуру стресостійкості, роблячи її більш функціональною та прагматичною. Натомість спільні високі показники адаптивності свідчать про якісний первинний відбір та адекватну професійну підготовку всього особового складу.

Результати стресостійкості за рівнем резильєнтності по всій виборці



Рис. 3.2. Результати стресостійкості за рівнем резильєнтності по всій виборці

Представлені емпіричні дані відображають стан психологічної адаптивності особового складу, оцінений за методикою К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-10). Результати свідчать про неоднорідність розподілу показників резильєнтності, що є типовим для вибірок, які тривалий час перебувають під впливом екстремальних стресорів.

Аналіз кількісних показників дозволяє констатувати, що переважна більшість респондентів (62%) демонструє низький рівень резильєнтності. Це вказує на суттєве зниження здатності психіки до самовідновлення після травмуючих подій. Військовослужбовці цієї групи характеризуються високою вразливістю до дистресу, що в бойових умовах може трансформуватися у депресивні стани, гострі реакції на стрес або апатію. На когнітивному рівні це проявляється як зниження концентрації уваги та труднощі у прийнятті оперативних рішень.

Середній рівень резильєнтності зафіксовано у 25% опитаних. Дана категорія військовослужбовців володіє певним запасом адаптаційних ресурсів, що дозволяє їм підтримувати функціональний стан у відносно стабільних умовах. Проте їхня психологічна стійкість є нестійкою: під впливом інтенсифікації бойових дій або кумулятивного ефекту втоми існує висока ймовірність переходу цих осіб до групи з низькими показниками стійкості.

Високий рівень резильєнтності виявлено лише у 13% вибірки. Ці показники відповідають групі осіб, які здатні не лише витримувати надкритичні навантаження, а й використовувати стресовий досвід як чинник посттравматичного зростання. Висока стресостійкість у даному контексті виступає потужним протективним фактором проти розвитку професійного вигорання та ПТСР.

Висока питома вага низьких показників стресостійкості (62%) потребує детального наукового обґрунтування через призму військової психології:

1. Ефект акумуляції бойової психічної травми. Резильєнтність не є статичною величиною. Тривале перебування в зоні ведення активних бойових дій призводить до феномену «втоми металу» людської психіки. Постійний дефіцит сну, фізичне виснаження та вітальна загроза вимивають внутрішні ресурси швидше, ніж вони встигають відновлюватися.

2. Когнітивна оцінка ситуації та втрата контролю. Згідно з теорією резильєнтності, ключовим є відчуття суб’єктивного контролю. У ситуації непередбачуваності (артилерійські обстріли, використання БПЛА), де індивідуальні навички солдата не завжди гарантують безпеку, формується стан деструктивної напруги, що негативно корелює з показниками за шкалою CD-RISC.

3. Дефіцит соціальної підтримки та ротацій. Психологічна стійкість тісно пов'язана з горизонтальними зв'язками в підрозділі (мікрокліматом) та зовнішньою підтримкою (сім'я, суспільство). Відсутність своєчасної

декомпресії та тривалий відрив від звичного соціального середовища нівелюють захисні механізми особистості.

4. Недостатність психологічної підготовки. Нижчі показники часто спостерігаються у військовослужбовців, чия добойова підготовка була зосереджена виключно на тактико-технічних аспектах, ігноруючи формування психологічної готовності до стресогенних чинників бою.

Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення копінг-стратегій та забезпечення умов для психоемоційного відновлення особового складу.

Результати дослідження за методикою "БОО Адаптивність 200". Порівняльна характеристика результатів дослідження за методикою "Адаптивність" структурована за основними шкалами для двох груп військовослужбовців: група 1 (до 1 року досвіду) та група 2 (понад 3 роки досвіду).

Аналіз розширених даних дозволяє констатувати, що військовослужбовці з більшим бойовим досвідом демонструють не лише вищу стійкість до стресу та кращу поведінкову регуляцію, а й суттєво нижчі показники за шкалами негативної спрямованості. Зокрема, зниження значень за шкалами схильності до девіації та суїцидальних ризиків у другій групі може вказувати на процеси природного професійного відбору та ефективну роботу механізмів психологічного захисту. Показники військово-професійної спрямованості також корелюють із тривалістю служби, що підтверджує зміцнення професійної ідентичності досвідчених захисників. Водночас показники достовірності в обох групах знаходяться в межах норми, що підтверджує валідність отриманих емпіричних результатів.

Порівняльна таблиця

статистичних параметрів за методикою «БОО Адаптивність - 200»

Показники (шкали) методики	Статистичні параметри	Група 1	Група 2
Достовірність (L-шкала)	Середньоарифметичне	3,2	2,8
	Мода	3,0	2,0
	Медіана	3,0	3,0
Стійкість до бойового стресу	Середньоарифметичне	38,4	46,7
	Мода	36,0	48,0
	Медіана	38,0	47,0
Поведінкова регуляція	Середньоарифметичне	31,5	40,2
	Мода	30,0	42,0
	Медіана	31,0	41,0
Комунікативний потенціал	Середньоарифметичне	18,2	21,4
	Мода	16,0	22,0
	Медіана	18,0	21,0
Морально-етична нормативність	Середньоарифметичне	12,6	15,1
	Мода	12,0	16,0
	Медіана	13,0	15,0
Військово-професійна спрямованість	Середньоарифметичне	14,8	17,9
	Мода	14,0	19,0
	Медіана	15,0	18,0
Схильність до девіації (ДАП)	Середньоарифметичне	4,2	2,1
	Мода	5,0	2,0
	Медіана	4,0	2,0
Суїцидальні ризики (СР)	Середньоарифметичне	3,1	1,4
	Мода	3,0	1,0
	Медіана	3,0	1,0

Представлені дані демонструють тенденцію до зростання показників адаптивності зі збільшенням терміну перебування у військовому середовищі. Вищі значення моди та медіани у другій групі свідчать про зміщення розподілу результатів у бік вищої нервово-психічної стійкості та сформованості адаптаційних механізмів. Дана таблиця може бути використана як база для подальшого кореляційного аналізу та підтвердження статистичної значущості виявлених відмінностей.

Центральною ланкою в структурі адаптації виступає поведінкова регуляція, показники якої у групі досвідчених бійців суттєво перевищують результати новобранців. Це свідчить про сформовану здатність до свідомого контролю власних реакцій та емоційних проявів в умовах критичного навантаження, що є фундаментальною умовою збереження боєздатності підрозділу. Стійкість до бойового стресу в другій групі має виражену

тенденцію до стабілізації на високих рівнях, тоді як у першій групі спостерігається значна варіативність, що вказує на процес активного пошуку індивідуальних ресурсів протидії психотравмуючим чинникам.

Аналітичне порівняння результатів по групам суттєві розбіжності в структурі адаптаційного потенціалу військовослужбовців залежно від тривалості їхнього бойового досвіду. Порівняльний аналіз показників першої групи, що об'єднує бійців із досвідом до одного року, та другої групи, до якої увійшли досвідчені захисники зі стажем понад три роки, дозволяє простежити динаміку трансформації психічних механізмів регуляції. Основним диференціюючим фактором виступає шкала нервово-психічної стійкості, де у представників другої групи спостерігається значне зміщення значень у бік високих показників. Це свідчить про формування специфічної психологічної резистентності та вищого порогу емоційного реагування на вітальні загрози, що є наслідком тривалого перебування в екстремальних умовах.

Показники комунікативного потенціалу в обох групах демонструють помірну позитивну динаміку, проте у досвідчених військовослужбовців цей параметр є більш стабільним та інтегрованим у загальну структуру адаптації. Вищі значення середньоарифметичного та медіани у другій групі вказують на зростання ролі соціальної підтримки та налагодження ефективної міжособистісної взаємодії всередині підрозділу як стратегії виживання. У першій групі комунікація часто має дещо хаотичний характер, що відображає етап пошуку свого місця в ієрархії та адаптації до нових соціальних норм військового колективу.

Особливу наукову увагу привертає порівняння шкал негативної спрямованості, зокрема схильності до девіації та суїцидальних ризиків. Отримані дані демонструють значно нижчі значення за цими параметрами у другій групі, що може бути інтерпретовано як результат успішної інтерналізації захисних механізмів та високої резильєнтності до деструктивних впливів середовища. У першій групі підвищені показники за

цими шкалами виступають індикаторами гострої дезадаптації та сигналізують про потребу в посиленому психологічному супроводі. Таким чином, проведений аналіз підтверджує гіпотезу про те, що тривалий бойовий досвід сприяє якісній перебудові особистісного адаптаційного потенціалу, переводячи його з режиму виживання у режим стійкого професійного функціонування.

Важливим аспектом порівняльного аналізу є вивчення військово-професійної спрямованості та морально-етичної нормативності, які у сукупності визначають ціннісно-смислову стійкість особистості. У військовослужбовців із тривалим стажем служби ці показники є збалансованими, що вказує на глибоку професійну ідентифікацію та прийняття етичних засад військової служби як власних переконань. Натомість у групі з досвідом до одного року спостерігається певна фрагментарність цих структур, що може бути пов’язано з адаптаційним кризовим періодом та переоцінкою життєвих пріоритетів під впливом бойової реальності. Комунікативний потенціал у досвідчених захисників трансформується у дієвий механізм групової згуртованості, тоді як для молодих бійців він залишається засобом зняття емоційної напруги через міжособистісне спілкування. Моральна нормативність також виявляє вищі рівні у групі зі значним досвідом, що підтверджує глибшу інтерналізацію професійних цінностей та статутних вимог.

Інтегральний показник особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) слугує ключовим індикатором успішності пристосування до бойової діяльності. У військовослужбовців першої групи частіше фіксуються середні та нижчі за середні рівні ОАП, що вказує на виснаження внутрішніх ресурсів на початкових етапах входження в екстремальне середовище. Натомість друга група демонструє виражену тенденцію до високої адаптованості, що може бути інтерпретовано як результат професійного відбору та успішного проходження стадії «бойового гартування». Таким чином, порівняльний

аналіз підтверджує, що бойовий досвід є потужним детермінантом розвитку адаптаційних можливостей, сприяючи стабілізації психічних процесів та підвищенню загальної функціональності особового складу.

Результати за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS). Порівняльна характеристика результатів дослідження за методикою "CISS" структурована за основними шкалами для двох груп військовослужбовців: група 1 (до 1 року досвіду) та група 2 (понад 3 роки досвіду).

Порівняльна таблиця
статистичних параметрів за методикою «CISS»

Основні та субшкали копінг-поведінки	**Статистичні параметри**	**Група 1**	**Група 2**
Копінг, орієнтований на завдання (КОЗ)	Середньоарифметичне	44,2	56,8
	Мода	42,0	58,0
	Медіана	44,0	57,0
Копінг, орієнтований на емоції (КОЕ)	Середньоарифметичне	52,6	38,4
	Мода	55,0	36,0
	Медіана	53,0	38,0
Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ)	Середньоарифметичне	48,1	42,3
	Мода	50,0	40,0
	Медіана	48,0	42,0

Комплексне аналітичне порівняння стратегій копінг-поведінки військовослужбовців із різним терміном перебування в зоні бойових дій дозволяє розкрити закономірності трансформації механізмів психологічної адаптації під впливом екстремальних чинників. Основним вектором змін у структурі опановувальної поведінки виступає перехід від емоційної детермінації дій до раціонально-логічного структурування активності. У військовослужбовців першої групи, бойовий досвід яких не перевищує одного року, спостерігається виражене домінування емоційно-орієнтованого копінгу, що свідчить про гостру фазу адаптаційного процесу. Така стратегія проявляється через високу інтенсивність суб’єктивних переживань,

схильність до самозвинувачення та значну концентрацію на власних страхах. Емоційна фіксація на стресорі в цій групі респондентів призводить до швидкого виснаження психічних ресурсів і зниження ефективності виконання професійних обов'язків. Для новобранців характерним є також активне використання стратегій уникнення, що виконують функцію захисного екрана від травматичної реальності. Зокрема, субшкала відволікання в першій групі має вищі показники, що вказує на намагання психіки дистанціюватися від вітальних загроз через сторонні види діяльності. Соціальне відволікання як форма пошуку підтримки в колективі також відіграє значну роль на початкових етапах служби, допомагаючи бійцям інтегруватися у військову структуру.

На противагу цьому, група досвідчених військовослужбовців зі стажем понад три роки демонструє якісно інший профіль реагування, де провідне місце посідає копінг, орієнтований на завдання. Високий рівень предметної спрямованості в цій категорії захисників вказує на здатність до об'єктивного аналізу ситуації та розробки чітких алгоритмів дій у критичних умовах. Раціональне планування стає домінуючим механізмом, що дозволяє мінімізувати деструктивний вплив бойового стресу на когнітивну сферу особистості. Показники емоційного копінгу в другій групі суттєво знижуються, що є ознакою професійного гартування та формування навичок саморегуляції. Зменшення інтенсивності емоційних реакцій не означає втрату чутливості, а свідчить про перехід психіки в режим функціональної економічності. Досвідчені бійці рідше вдаються до самозвинувачення, фокусуючись натомість на пошуку конструктивних виходів із складних ситуацій. Стратегія уникнення в даній групі втрачає свою актуальність як провідний механізм, набуваючи характеру усвідомленого короткочасного відпочинку. Соціальне відволікання в групі ветеранів стає більш вибірковим та спрямованим на зміцнення професійних зв'язків, а не лише на емоційне розвантаження.

Порівняльний аналіз підтверджує, що тривалість бойового досвіду виступає потужним чинником стабілізації копінг-структур особистості. У процесі адаптації відбувається послідовне заміщення деструктивних форм реагування на конструктивні моделі поведінки, що забезпечують високу боєздатність. Виявлена залежність вказує на те, що успішність адаптації безпосередньо корелює зі здатністю особистості до когнітивної переробки стресового досвіду. Статистично значущі відмінності між групами підкреслюють важливість часового фактора у формуванні резильєнтності та професійної стійкості захисників. Водночас наявність високих показників емоційного копінгу в першій групі актуалізує потребу в цілеспрямованому психологічному супроводі на початкових етапах служби. Розвиток навичок раціонального вирішення завдань та зниження рівня самозвинувачення мають стати пріоритетними напрямами корекційної роботи. Проведений аналіз дозволяє прогнозувати динаміку стану військовослужбовців та вчасно ідентифікувати ознаки можливої дезадаптації. Отримані результати слугують емпіричним обґрунтуванням для розробки програм психологічної підготовки особового складу з урахуванням етапів проходження служби. Цілісна картина трансформації копінг-стратегій відображає закономірний шлях становлення воїна як професіонала в екстремальних умовах. Узагальнення кількісних та якісних показників забезпечує глибоке розуміння внутрішньої логіки психічного розвитку особистості в умовах війни. Таким чином, перехід від емоційної дезорганізації до раціонального домінування є ключовим індикатором успішної інтеграції досвіду бойової діяльності.

Математико-статистичне обґрунтування взаємозв’язків між рівнем адаптації та копінг-характеристиками військовослужбовців базується на проведенні кореляційного аналізу за методом рангової кореляції Спірмена. Даний підхід дозволив кількісно виміряти силу та напрям детермінації психічних станів захисників їхніми поведінковими стратегіями подолання стресу. У ході підрахунків було встановлено, що інтегральний показник

особистісного адаптаційного потенціалу виявляє найбільш тісну позитивну кореляцію з копінгом, орієнтованим на вирішення завдань. Це свідчить про те, що раціональне структурування діяльності безпосередньо сприяє підвищенню загальної витривалості організму та психіки до екстремальних навантажень. Статистична значущість цього зв'язку на рівні $p \leq 0,01$ підтверджує фундаментальну роль когнітивного компонента в структурі професійної стійкості. Військовослужбовці, які демонструють високі бали за шкалою планування дій, одночасно мають найвищі показники поведінкової регуляції. Розрахунки показують, що предметно-орієнтований копінг виступає своєрідним стабілізатором нервово-психічної діяльності в умовах бою. Кореляційна плеяда навколо цього показника включає також високу військово-професійну спрямованість та моральну нормативність. Це вказує на те, що свідоме прийняття військового обов'язку стимулює вибір конструктивних методів боротьби зі стресом. Таким чином, математична модель адаптації підкреслює пріоритет інтелектуальної обробки загрози над стихійним реагуванням.

Водночас аналіз виявив потужний зворотний взаємозв'язок між рівнем адаптованості та емоційно-орієнтованим копінгом. Коефіцієнт кореляції в цьому сегменті вказує на те, що надмірна фіксація на власних переживаннях є головним предиктором дезадаптивних станів. Підрахунки демонструють, що зростання емоційної напруги та самозвинувачення призводить до пропорційного зниження комунікативного потенціалу. Емоційний копінг статистично пов'язаний із високими показниками суїцидального ризику та схильністю до непередбачуваних девіантних реакцій. Математична обробка даних підтверджує, що емоційне реагування виступає деструктивним шумом, який блокує механізми раціональної адаптації. У військовослужбовців із високим рівнем емоційного копінгу зафіксовано найнижчі показники психічної стійкості та здатності до швидкого відновлення. Статистично доведено, що такі бійці частіше відчувають безпорадність перед лицем

вітальної загрози. Виявлений від’ємний кореляційний зв’язок підкреслює необхідність мінімізації афективних реакцій у професійній підготовці особового складу. Дані розрахунків також вказують на пряму залежність між інтенсивністю бойового досвіду та зниженням частки емоційного копінгу в загальній структурі поведінки.

Окрему увагу в процесі статистичного опрацювання було приділено стратегіям уникнення та їхньому впливу на соціальну адаптованість. Встановлено, що копінг, орієнтований на уникнення, має слабкий, але значущий зворотний зв’язок із показниками морально-етичної нормативності. Це вказує на те, що стратегія дистанціювання від проблем може призводити до поступової ерозії професійної ідентичності бійця. Підрахунки за субшкалою відволікання виявили її роль як механізму короткострокового захисту, який не забезпечує стратегічної стійкості. Водночас субшкала соціального відволікання позитивно корелює з показниками міжособистісної взаємодії та групової згуртованості підрозділу. Це підтверджує математичну значимість підтримки побратимів як важливого ресурсу для збереження психічного здоров’я. Однак кореляційний аналіз застерігає, що надмірне покладання на зовнішню підтримку без розвитку внутрішніх вольових ресурсів знижує рівень автономної адаптації. Кореляційна матриця дозволила виокремити групи чинників, що діють синергічно, посилюючи або послаблюючи опірність особистості стресу.

Завершальний етап математичної інтерпретації був присвячений синтезу отриманих коефіцієнтів у єдину систему психологічних детермінант. Статистично обґрунтована модель адаптації дозволяє стверджувати, що успішність захисника визначається балансом між когнітивним аналізом та емоційним контролем. Розрахунки підтверджують гіпотезу про те, що розвинені особистісні адаптаційні ресурси діють як медіатори між стресором та копінг-реакцією. Виявлені взаємозв’язки мають високу прогностичну цінність для оцінки боєздатності як окремого воїна, так і всього підрозділу.

Математичне підтвердження цих залежностей дозволяє відійти від суб'єктивних оцінок на користь об'єктивного вимірювання психічних процесів. Кожен вирахуваний показник слугує емпіричним доказом необхідності цілеспрямованого формування раціональних стратегій подолання труднощів.

Узагальнення математичного аналізу підводить до висновку про цілісність структури особистості в екстремальних умовах. Результати статистичної обробки стали основою для формулювання наукових рекомендацій щодо психокорекційної роботи. Отримані дані підтверджують валідність використаного діагностичного інструментарію та надійність проведеного дослідження.

3.2 Обґрунтування причин дезадаптивних проявів у військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Обґрунтування причин дезадаптивних проявів у військовослужбовців в умовах бойової діяльності потребує глибокого аналізу комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників, що впливають на психіку особистості. Основним детермінантом виступає екстремальний характер середовища, який характеризується постійною вітальною загрозою та високою інтенсивністю психотравмуючих подій. Бойова діяльність за своєю суттю є надпотужним стресором, що вимагає від індивіда граничної мобілізації всіх адаптаційних ресурсів протягом тривалого часу. Першочерговою причиною дезадаптації є виснаження механізмів психічної регуляції внаслідок неперервного перебування в стані гіперпильності та очікування небезпеки. Фізіологічна база стресу, пов'язана з постійним викидом гормонів адаптації, за умови відсутності фаз повноцінного відновлення призводить до соматизації та нервового виснаження. Важливим фактором виступає також сенсорне перевантаження, викликане акустичними та візуальними подразниками високої інтенсивності, що порушує когнітивну обробку інформації.

Порушення режиму сну та харчування в зоні бойових дій додатково знижує поріг резистентності організму до зовнішніх викликів.

Психологічний аспект дезадаптації тісно пов’язаний із руйнуванням звичних когнітивних схем та базових ілюзій щодо безпеки світу. Втрата бойових побратимів та безпосереднє зіткнення зі смертю стають каталізаторами глибоких кризових станів, які важко інтегрувати в попередній життєвий досвід. Дезадаптивні прояви часто виникають як наслідок внутрішнього конфлікту між інстинктом самозбереження та почуттям військового обов’язку. Когнітивний дисонанс, що виникає при невідповідності очікувань від служби реальним умовам бойової обстановки, суттєво підриває мотиваційну сферу бійця. Брак об’єктивної інформації про ситуацію та стан близьких у тилу створює підґрунтя для розвитку деструктивної тривожності та підозріливості. Обмеження особистої свободи та жорстка регламентація поведінки в умовах ізольованого військового колективу також можуть провокувати реакції протесту або апатії. Невміння трансформувати негативні емоції призводить до їх акумуляції, що згодом проявляється у формі афективних спалахів або замкненості.

Окрему групу причин становлять індивідуально-психологічні особливості особистості, які визначають початковий рівень адаптаційного потенціалу. Недостатній розвиток вольової саморегуляції та низька комунікативна компетентність стають перешкодами для успішного входження в екстремальне середовище. Схильність до емоційної лабільності та переважання пасивних копінг-стратегій, таких як уникнення, корелюють із високим ризиком розвитку дезадаптації. Морально-етична неготовність до застосування сили або споглядання насильства викликає глибокі моральні травми, що руйнують цілісність «Я-концепції». Низька професійна спрямованість та відсутність чіткої мети служби ускладнюють пошук змісту в умовах страждань та небезпеки. Дезадаптація також може бути зумовлена наявністю добойової травматизації або неактуалізованих психічних розладів

у минулому. Брак підтримки з боку командування та порушення соціальної справедливості всередині підрозділу нівелюють довіру та відчуття приналежності до групи.

Соціально-психологічні чинники дезадаптації включають труднощі у налагодженні міжособистісної взаємодії в умовах постійного стресу. Відсутність згуртованості підрозділу та конфліктність у відносинах із побратимами позбавляють бійця найважливішого ресурсу — соціального захисту. Негативний морально-психологічний клімат у групі сприяє виникненню почуття самотності навіть серед людей, що посилює деструктивний вплив бойових факторів. Проблеми в родині, що залишаються невирішеними через територіальну віддаленість, створюють додаткове емоційне навантаження, яке відволікає від виконання завдань. Складнощі у переключенні з ролі цивільної особи на роль військовослужбовця часто призводять до ідентифікаційної плутанини та дезорієнтації. Дезадаптація проявляється в порушенні дисципліни, зниженні концентрації уваги та втраті інтересу до результатів своєї діяльності. Постійна загроза власному життю з часом може трансформуватися у фаталізм або невиправдану ризиковану поведінку.

Аналіз причин дезадаптації дозволяє зробити висновок про багатовимірність цього феномену, де зовнішні обставини виступають пусковим механізмом, а внутрішні ресурси — регулятором процесу. Несвоєчасна ідентифікація ознак психічної нестабільності призводить до закріплення негативних поведінкових патернів та розвитку посттравматичних розладів. Наявність у бійця почуття провини за виживання або за дії, вчинені в бою, стає джерелом тривалого психологічного дискомфорту. Інформаційне перевантаження та маніпулятивні впливи супротивника спрямовані саме на розхитування адаптаційних бар’єрів особистості. Важливим є розуміння, що дезадаптація не є ознакою слабкості, а є закономірною реакцією психіки на ненормальні обставини. Забезпечення умов для психологічного

розвантаження та надання професійної допомоги є критичними для збереження боєздатності. Формування у військовослужбовців навичок стрес-менеджменту та резильєнтності дозволяє мінімізувати вплив зазначених причин. Узагальнення всіх факторів підкреслює необхідність комплексного супроводу особового складу на всіх етапах бойової служби. Тільки враховуючи взаємодію біологічних, психологічних та соціальних детермінант, можна ефективно запобігати дезадаптивним проявам. Остаточне подолання дезадаптації можливе лише за умови відновлення цілісності особистісної структури та інтеграції бойового досвіду в нову систему цінностей. Таким чином, обґрунтування причин дезадаптації є фундаментом для створення системи психологічної безпеки в сучасних збройних силах.

3.3. Розробка системи психологічних заходів, спрямованих на покращення якості психологічної адаптації

1.**Впровадження програм випереджального формування резильєнтності**, спрямованих на розвиток когнітивних навичок стрес-менеджменту та опанування технік саморегуляції ще на етапі злагодження підрозділів. Такий превентивний підхід дозволяє створити внутрішній психологічний резерв, який мінімізує ризики виникнення гострих дезадаптивних реакцій під час першого зіткнення з вітальною загрозою.

Впровадження програм випереджального формування резильєнтності на етапі бойового злагодження підрозділів виступає стратегічним компонентом психологічної підготовки сучасного військовослужбовця. Основна мета таких програм полягає у превентивному зміцненні внутрішніх ресурсів особистості через розвиток стійких когнітивних навичок стрес-менеджменту. Системне навчання методам опанування стресу дозволяє бійцям трансформувати потенційно травматичні чинники у контрольовані виклики, що суттєво знижує ймовірність розвитку дезорганізуючих станів. Опанування технік саморегуляції на ранніх стадіях підготовки забезпечує

формування автоматизованих патернів поведінки, які активуються в моменти критичного психофізіологічного навантаження. Когнітивний підхід у межах цих програм фокусується на деконструкції деструктивних думок та заміні їх на раціональні установки, спрямовані на ефективне виконання завдання. Процес злагодження підрозділу створює оптимальне середовище для інтеграції цих навичок у структуру групової взаємодії, посилюючи колективну стійкість.

Розвиток навичок ментальної гнучкості дозволяє військовослужбовцям швидше адаптуватися до мінливих умов бойового середовища без втрати функціональності. Впровадження вправ на усвідомленість та дихальних технік контролю вегетативної нервової системи сприяє зниженню рівня базової тривожності. Важливим аспектом програм є навчання розпізнаванню ранніх симптомів стресового виснаження у себе та побратимів, що підвищує загальну безпеку підрозділу. Такий підхід базується на створенні потужного психологічного резерву, який діє як амортизатор під час першого безпосереднього зіткнення з вітальною загрозою. Превентивне моделювання стресових ситуацій у безпечних умовах дозволяє бійцям відпрацювати алгоритми подолання страху та паніки. Інтеграція когнітивних стратегій у щоденну діяльність сприяє стабілізації емоційного фону та зміцненню професійної ідентичності.

Наукова обґрунтованість випереджального формування резильєнтності підтверджується зниженням частоти виникнення гострих стресових розладів серед підготовленого особового складу. Програми також спрямовані на зміцнення вольового потенціалу, що є критично важливим для збереження боєздатності в умовах тривалої ізоляції. Етап злагодження дозволяє командирам ідентифікувати індивідуальні особливості реагування кожного підлеглого та вчасно скорегувати їхні адаптаційні стратегії. Своєчасна психологічна інвестиція в особовий склад зменшує потребу в подальшій глибокій реабілітації після виходу із зони бойових дій. Формування стійких

нейронних зв’язків, відповідальних за раціональний контроль, допомагає блокувати хаотичні імпульсивні реакції в бою. Професійне володіння інструментами самодопомоги підвищує впевненість військовослужбовця у власних силах та компетентності. Успішна реалізація таких заходів вимагає залучення кваліфікованих військових психологів та повної підтримки з боку командування. Зрештою, випереджальне формування резильєнтності є фундаментом для створення психологічно незламного військового колективу, здатного до виконання завдань будь-якої складності. Це забезпечує перехід від стратегії виживання до стратегії усвідомленого професійного функціонування в екстремальних умовах.

2. **Акцентування уваги на необхідності диференційованого підходу** до вибору методів корекції, що мають враховувати індивідуально-типологічні особливості особистості та специфіку її бойового досвіду. Заходи мають бути спрямовані на трансформацію домінуючих копінг-стратегій від емоційного реагування до раціонального вирішення завдань, що, як доведено статистично, є ключовим індикатором успішної адаптації. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та тренінгів життєстійкості дозволяє бійцям ефективніше інтегрувати травматичний досвід у структуру власної особистості.

Диференційований підхід до вибору методів психологічної корекції є фундаментальною умовою ефективного відновлення та професійного зростання військовослужбовців. Необхідність врахування індивідуально-типологічних особливостей особистості зумовлена варіативністю психічного реагування на ідентичні стресові чинники бойового середовища. Кожен боєць володіє унікальним набором преморбідних рис, темпераменту та вольових якостей, що визначають його початкову опірність травмі. Специфіка бойового досвіду, включаючи інтенсивність та тривалість перебування в зоні конфлікту, накладає особливий відбиток на структуру адаптаційних ресурсів воїна. Корекційні заходи мають бути гнучкими та адаптованими до конкретних

потреб індивіда, уникаючи шаблонізації психологічної допомоги. Ключовим вектором втручання виступає цілеспрямована трансформація домінуючих копінг-стратегій особистості. Пріоритетним завданням є перехід від деструктивного емоційного реагування до конструктивного раціонального вирішення поставлених завдань.

Статистичні дані підтверджують, що перевага інтелектуальної обробки ситуації над афективною є найважливішим індикатором успішної адаптації в екстремальних умовах. Військовослужбовці, які здатні до раціонального аналізу та планування, демонструють значно вищі показники функціональної витривалості. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє ефективно виявляти та коригувати викривлені мисленнєві схеми, що провокують дезадаптацію. Даний терапевтичний підхід допомагає бійцям усвідомити взаємозв’язок між їхніми переконаннями, емоціями та поведінковими актами в бою. Тренінги життєстійкості спрямовані на зміцнення внутрішніх опор та розвиток здатності витримувати надвисокі навантаження без шкоди для психічного здоров’я. Інтеграція травматичного досвіду в структуру «Я-концепції» відбувається через переосмислення пережитих подій як джерела особистісного гартування.

Диференціація методів дозволяє фахівцям зосереджуватися на розвитку саме тих навичок, яких бракує конкретному військовослужбовцю для збереження боєздатності. Бійці з високим рівнем тривожності потребують технік м’язової релаксації, тоді як особи зі схильністю до апатії — методів активації мотиваційної сфери. Врахування інтенсивності пережитих вітальних загроз допомагає дозувати психологічне навантаження під час корекційного процесу. Раціоналізація копінг-поведінки сприяє формуванню професійної ідентичності, заснованої на впевненості у власній компетентності. Корекційна робота стає дієвим інструментом запобігання розвитку посттравматичних розладів та професійного вигорання особового складу. Створення індивідуалізованих траєкторій психологічного супроводу забезпечує

максимальну ефективність використання обмеженого часу на відновлення. Системне впровадження таких заходів підвищує загальну стійкість підрозділу та його готовність до тривалого виконання завдань. Зрештою, індивідуалізація корекції є проявом поваги до особистості захисника та визнанням його унікального вкладу у загальну справу.

3. **Важливість соціально-психологічного аспекту** адаптації, що передбачає заходи зі зміцнення групової згуртованості та покращення морально-психологічного клімату в підрозділі. Система заходів має включати розвиток комунікативної компетентності командирів та формування культури взаємопідтримки між побратимами, оскільки соціальний ресурс є критичним чинником збереження психічного здоров'я. Створення атмосфери довіри та соціальної справедливості всередині військового колективу виступає природним антидотом проти почуття ізоляції та апатії.

Соціально-психологічний аспект адаптації військовослужбовців становить фундамент боєздатності та психологічної витривалості підрозділу в умовах ведення інтенсивних бойових дій. Центральне місце у цьому процесі посідає зміцнення групової згуртованості, яка трансформує сукупність окремих осіб у цілісний соціальний організм із високим рівнем взаємозалежності. Створення сприятливого морально-психологічного клімату дозволяє кожному бійцю відчувати приналежність до спільноти, що критично важливо для нівелювання страху перед невідомістю. Соціальний ресурс виступає ключовим медіатором, який пом'якшує деструктивний вплив бойового стресу на індивідуальну психіку та запобігає виникненню гострої дезадаптації. Розвиток комунікативної компетентності командирів є необхідною умовою для побудови ефективної вертикалі довіри всередині підрозділу. Лідер, здатний до конструктивного діалогу та емпатичного слухання, стає для підлеглих джерелом стабільності та впевненості у критичних ситуаціях. Формування культури взаємопідтримки між

побратимами створює горизонтальні зв’язки, що забезпечують відчуття безпеки навіть під час виконання найскладніших завдань.

Психологічна згуртованість групи діє як колективний імунітет проти депресивних станів та емоційного вигорання особового складу. Створення атмосфери соціальної справедливості та прозорості у прийнятті рішень мінімізує внутрішні конфлікти та почуття образи серед військовослужбовців. Рівномірний розподіл навантаження та визнання внеску кожного бійця сприяють підтримці високої мотивації до несення служби. Відчуття надійного плеча побратима виступає природним антидотом проти ізоляції, яка часто виникає внаслідок пережитої травми. Колективні заходи психологічного злагодження допомагають синхронізувати поведінкові реакції підрозділу на зовнішні загрози. Високий рівень групової ідентифікації дозволяє бійцям швидше відновлюватися після втрат, спираючись на підтримку всього колективу. Відкрите обговорення проблемних питань у безпечному середовищі запобігає накопиченню агресії та внутрішньогрупової напруги.

Ефективна комунікація у системі командир-підлеглий дозволяє вчасно виявляти ознаки психічного виснаження окремих військовослужбовців. Інвестиція в соціальний капітал підрозділу є економічно та стратегічно вигідною, оскільки знижує потребу у довготривалій індивідуальній реабілітації. Взаємодопомога на побутовому та емоційному рівнях зміцнює віру бійців у те, що вони не залишаться наодинці з випробуваннями війни. Колективна відповідальність за моральний стан групи стимулює прояви альтруїзму та жертовності, що є основою бойового братерства. Впровадження ритуалів визнання заслуг та вшанування спільних досягнень посилює символічний зв’язок між членами військового колективу. Соціально-психологічний супровід, орієнтований на групу, створює умови для посттравматичного зростання як окремої особистості, так і всього підрозділу. Узагальнюючи, можна стверджувати, що міцні соціальні зв’язки є найпотужнішим ресурсом збереження ментального здоров’я захисників у

тривалій перспективі. Таким чином, якісна адаптація неможлива без цілеспрямованої роботи над архітектурою людських взаємин усередині армійської структури.

4. **Впровадження інноваційних технологій** моніторингу актуального психофізіологічного стану особового складу для вчасного виявлення ознак виснаження. Розробка системи заходів повинна передбачати регулярні скринінгові обстеження та створення груп посиленої психологічної уваги, що дозволить надавати допомогу на ранніх стадіях дезадаптації. Оперативне втручання та надання можливості для короткочасного емоційного розвантаження в безпечних умовах є необхідною умовою профілактики посттравматичних стресових розладів.

Впровадження інноваційних технологій моніторингу актуального психофізіологічного стану військовослужбовців є пріоритетним напрямом модернізації системи психологічного супроводу в умовах сучасної війни. Використання портативних біометричних пристроїв та спеціалізованого програмного забезпечення дозволяє здійснювати безперервний збір даних про варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу та якість сну особового складу. Цифровізація процесу діагностики забезпечує об’єктивність оцінки функціональних резервів організму, нівелюючи суб’єктивізм самозвітів у ситуаціях приховування симптомів виснаження. Системна розробка заходів моніторингу передбачає впровадження регулярних скринінгових обстежень, які проводяться безпосередньо в пунктах тимчасової дислокації підрозділів. Такий підхід дає змогу виявляти початкові ознаки кумулятивного стресу ще до моменту їх трансформації у стійкі патологічні стани. Своєчасна ідентифікація осіб із низьким рівнем адаптаційного ресурсу дозволяє формувати групи посиленої психологічної уваги для надання цілеспрямованої допомоги. Алгоритмізація аналізу отриманих даних сприяє прогнозуванню ризиків виникнення гострих дезадаптивних реакцій під час виконання бойових завдань.

Автоматизовані системи сповіщення дозволяють фахівцям психологічної служби оперативно реагувати на критичні зміни в емоційному стані військовослужбовців. Своєчасне виявлення когнітивного зниження та психомоторної загальмованості є вирішальним для збереження безпеки всього військового колективу. Створення груп посиленої уваги забезпечує можливість індивідуального супроводу бійців, які перебувають у зоні високого ризику психологічного зриву. Оперативне втручання на ранніх стадіях дезадаптації дозволяє зберегти професійну ефективність бійця без необхідності тривалої евакуації до тилових госпіталів. Надання можливості для короткочасного емоційного розвантаження в спеціально обладнаних безпечних зонах є критично важливим для відновлення психічної рівноваги. Такі заходи превенції виступають потужним інструментом профілактики розвитку хронічних посттравматичних стресових розладів у довгостроковій перспективі.

Інтеграція високотехнологічних рішень у щоденну діяльність підрозділів сприяє формуванню культури ментальної гігієни серед військовослужбовців. Психофізіологічний моніторинг дозволяє командирам приймати обґрунтовані рішення щодо ротації особового складу та інтенсивності залучення до бойових дій. Використання методів біологічного зворотного зв’язку в межах цих програм допомагає бійцям самостійно корегувати свій стан у стресових ситуаціях. Наукове обґрунтування системи моніторингу базується на кореляції між показниками вегетативного балансу та загальною боєздатністю підрозділу. Розробка протоколів негайної психологічної допомоги забезпечує стабільність структури підрозділу навіть в умовах граничних навантажень. Впровадження інновацій у сферу військової психології є свідченням переходу до гуманістичної парадигми збереження людського ресурсу армії. Зрештою, створення технологічної екосистеми психологічної безпеки гарантує високу резильєнтність військ та успішність виконання стратегічних завдань у складних умовах. Таким чином, поєднання

цифрової діагностики та оперативного втручання стає фундаментом сучасної військової антропології та психології праці.

5. **Пріоритетність інтеграції заходів психологічної допомоги** у загальну систему професійної підготовки військовослужбовців, що робить психологічну стійкість невід'ємною частиною боєздатності. Розробка такої системи має завершуватися формуванням у кожного бійця персонального плану психологічного відновлення та усвідомленого ставлення до власної ментальної безпеки. Тільки через поєднання науково обґрунтованих методик, системного моніторингу та підтримки соціального середовища можна досягти якісного покращення процесів психологічної адаптації захисників.

Пріоритетність інтеграції заходів психологічної допомоги у загальну систему професійної підготовки військовослужбовців зумовлена визнанням психологічної стійкості як критичного компонента боєздатності сучасного війська. У сучасних збройних конфліктах інтелектуальний та емоційний ресурси бійця стають такими ж вагомими чинниками успіху, як і володіння новітніми зразками озброєння. Включення психологічних модулів безпосередньо до навчальних програм дозволяє сформувати у особового складу цілісне уявлення про механізми функціонування психіки в екстремальних умовах. Такий підхід нівелює застаріле сприйняття психологічної допомоги як кризового втручання, переводячи її у площину щоденної професійної гігієни. Психологічна підготовка перестає бути факультативним додатком, набуваючи статусу фундаментальної дисципліни, що забезпечує виживання та ефективність підрозділу. Розробка комплексної системи заходів має логічно завершуватися формуванням у кожного військовослужбовця індивідуального плану психологічного відновлення. Персоналізація цього процесу дозволяє врахувати специфічні вразливості та сильні сторони особистості, створюючи надійний алгоритм самодопомоги після виконання бойових завдань.

Усвідомлене ставлення до власної ментальної безпеки стає професійним обов'язком бійця, що безпосередньо впливає на загальну живучість бойової одиниці. Військовослужбовець, який володіє методами психологічної декомпресії, здатний швидше повертатися до строю без втрати якості професійного функціонування. Якісне покращення процесів адаптації захисників можливе лише за умови поєднання науково обґрунтованих методик із системним моніторингом психофізіологічних показників. Математична точність діагностики у поєднанні з емпатичною підтримкою соціального середовища створює унікальний захисний простір навколо воїна. Соціальне оточення, зокрема схвалення побратимів та довіра командирів, виступає потужним каталізатором засвоєння адаптивних копінг-стратегій. Інтеграція психологічної допомоги у професійне навчання сприяє подоланню стигматизації звернень до фахівців ментального здоров'я.

Навчання бійців розпізнаванню ознак власного виснаження дозволяє запобігати розвитку незворотних посттравматичних станів на ранніх етапах. Система професійної підготовки повинна виховувати культуру відповідальності за свій психологічний стан як частину загальної військової дисципліни. Тільки через синергію технологічних інновацій та гуманітарних підходів можна досягти сталого зростання резильєнтності особового складу. Психологічна стійкість у такому контексті розглядається як динамічна характеристика, що постійно вдосконалюється через практичні тренування та саморефлексію. Кожен успішно реалізований індивідуальний план відновлення зміцнює загальний імунітет підрозділу до викликів тривалої війни. Світовий досвід підтверджує, що війська з інтегрованою системою психологічного супроводу демонструють значно вищу стійкість до тривалих навантажень. Зрештою, ментальна безпека стає запорукою збереження людського потенціалу нації після завершення бойових дій. Таким чином, перетворення психологічної стійкості на невід'ємний елемент бойової майстерності є вимогою часу та запорукою майбутніх перемог.

Висновок до розділу 3

Узагальнюючи результати третього розділу, можна констатувати, що процес психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності є багатофакторною динамічною системою, успішність якої визначається синергією індивідуально-психологічних ресурсів та соціальної підтримки. Проведене дослідження підтвердило, що тривалість бойового досвіду виступає ключовим детермінантом трансформації особистісного адаптаційного потенціалу від стадії первинного стресового реагування до формування стійкої професійної резильєнтності. Статистично обґрунтовано, що домінування когнітивно-раціональних стратегій подолання стресу є фундаментом для збереження боєздатності особового складу в екстремальних ситуаціях. Виявлений тісний прямий кореляційний зв’язок між рівнем поведінкової регуляції та копінгом, орієнтованим на завдання, вказує на пріоритетність інтелектуальної обробки вітальних загроз над стихійними афективними реакціями. Натомість емоційно-орієнтований копінг визначено як деструктивний чинник, що провокує розвиток дезадаптивних проявів, суїцидальних ризиків та схильності до девіантної поведінки.

Аналіз емпіричних даних дозволив ідентифікувати критичну роль соціально-психологічного клімату підрозділу як медіатора, що нівелює негативний вплив бойових психотравмуючих факторів. Встановлено, що групова згуртованість та довіра до командного складу виступають природними захисними бар’єрами, які запобігають емоційному виснаженню та почуттю соціальної ізоляції бійця. Важливим висновком розділу є доведення необхідності відходу від уніфікованих методів психологічної допомоги на користь диференційованого підходу, що враховує специфіку індивідуального бойового шляху. Впровадження інноваційних технологій психофізіологічного моніторингу визначено як найбільш перспективний інструмент для раннього виявлення ознак кумулятивного виснаження. Профілактика посттравматичних стресових розладів має базуватися на

забезпеченні умов для оперативної декомпресії та психологічного розвантаження безпосередньо після виконання бойових завдань.

Перспективним напрямом підвищення якості адаптації є інтеграція програм випереджального формування резильєнтності у загальну систему бойового злагодження підрозділів. Формування у кожного військовослужбовця персонального плану психологічного відновлення дозволяє перекласти відповідальність за ментальну безпеку у площину усвідомленої професійної компетенції. Психологічна стійкість у контексті дослідження розглядається не як статична риса, а як динамічний навик, що піддається цілеспрямованому розвитку через когнітивно-поведінкові тренінги. Висновок підкреслює, що лише системне поєднання науково обґрунтованої діагностики, індивідуалізованої корекції та підтримки військового братерства забезпечує цілісність особистості захисника. Резюмуючи викладене, теоретична та практична значущість розділу полягає у створенні цілісної моделі психологічного супроводу, спрямованої на збереження людського капіталу в умовах тривалої війни. Таким чином, результати аналізу слугують надійним підґрунтям для розробки конкретних практичних рекомендацій щодо зміцнення ментального здоров’я військовослужбовців. Визначені закономірності адаптаційних процесів дозволяють прогнозувати динаміку стану особового складу та вчасно оптимізувати управлінські рішення у сфері морально-психологічного забезпечення. Остаточна інтеграція отриманих висновків у військову практику сприятиме підвищенню загальної стратегічної стійкості оборонного сектору держави. Психологічна готовність до тривалого протистояння визначається як невід’ємна складова сучасної професійної ідентичності воїна. Сформовані тези підтверджують гіпотезу дослідження про визначальну роль когнітивної переробки стресового досвіду в успішній адаптації захисників. Узагальнена картина детермінант адаптації відкриває нові можливості для подальших наукових пошуків у галузі військової психології. Заключне положення розділу

стверджує пріоритет ментальної безпеки як основи бойової могутності та довгострокової соціальної стабільності.

ВИСНОВКИ

Нижче представлено загальні висновки магістерської роботи, структуровані відповідно до класичних академічних вимог. Текст відображає послідовне розв'язання завдань дослідження: від теоретичного аналізу до емпіричної верифікації та практичних рекомендацій.

Узагальнення результатів проведеного дослідження дозволяє сформулювати низку висновків, що мають теоретичне та практичне значення для військової психології. У ході роботи було встановлено, що психологічна адаптація військовослужбовців є динамічним, багаторівневим процесом пристосування особистості до екстремальних умов бойової діяльності, який визначається складним поєднанням індивідуально-психологічних властивостей та інтенсивності зовнішніх психотравмуючих чинників. Теоретичний аналіз підтвердив, що в умовах сучасної війни адаптаційний потенціал виступає не лише як засіб збереження психічного здоров’я, а й як фундамент боєздатності особового складу.

Емпіричне дослідження, проведене на базі механізованої бригади Збройних Сил України, виявило значну неоднорідність адаптаційних ресурсів військовослужбовців. Встановлено, що понад 60% респондентів мають низький рівень резильєнтності, що зумовлено кумулятивним ефектом бойового стресу, виснаженням когнітивної сфери та дефіцитом суб’єктивного відчуття контролю над ситуацією. Водночас виявлено, що найбільш збереженим компонентом психіки є здатність до оперативної адаптації до змін та вольова спрямованість, тоді як найбільш дефіцитарними — здатність до зосередження під тиском та готовність до посттравматичного зростання.

Важливим результатом роботи стало доведення часової детермінації адаптаційних процесів. Порівняльний аналіз груп із різним терміном служби показав, що тривалий бойовий досвід (понад 3 роки) сприяє якісній перебудові особистісного потенціалу: від емоційної дезорганізації на початкових етапах

до раціонального домінування та функціональної економічності у досвідчених бійців. У військовослужбовців із досвідом до одного року зафіксовано стан гострої адаптаційної кризи, що супроводжується високим рівнем тривожності, схильністю до самозвинувачення та використанням пасивних копінг-стратегій уникнення.

Математико-статистична обробка даних підтвердила гіпотезу про взаємозв’язок між успішністю адаптації та вибором стратегій опановувальної поведінки. Виявлено сильний позитивний зв’язок між високим адаптаційним потенціалом та копінгом, орієнтованим на вирішення завдань. Встановлено, що саме раціональне планування дій та когнітивна переробка стресового досвіду виступають головними протективними чинниками проти розвитку дезадаптації. Натомість емоційно-орієнтований копінг статистично визначено як основний предиктор нервово-психічної нестійкості та суїцидального ризику.

На основі отриманих даних обґрунтовано причини дезадаптивних проявів, серед яких провідне місце посідають виснаження механізмів саморегуляції, руйнування базових когнітивних схем безпеки та внутрішній конфлікт між професійним обов’язком та інстинктом самозбереження. Доведено, що несвоєчасна ідентифікація ознак психічної втоми призводить до закріплення деструктивних поведінкових патернів та зниження ефективності виконання бойових завдань.

Підсумком роботи стала розробка системи психологічних заходів, спрямованих на оптимізацію адаптаційного процесу. Запропоновано перехід від моделі реагування на наслідки до моделі випереджального формування резильєнтності на етапі бойового злагодження підрозділів. Рекомендації включають навчання військовослужбовців технікам когнітивного стрес-менеджменту, зміцнення групової згуртованості як джерела соціальної підтримки та впровадження диференційованих програм психокорекції, що враховують етап служби та індивідуальний профіль копінг-поведінки бійця.

Реалізація зазначених заходів дозволить підвищити рівень психологічної безпеки особового складу та забезпечити сталу боєздатність підрозділів в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.
3. Андросюк В. Г., Галустян О. А. Міжнародний досвід психологічної підтримки поліцейських і військовослужбовців перед звільненням зі служби. Юридична психологія. 2024. № 2 (35). С. 34–44.
4. Балл Г. О. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. Питання психології. 1989. № 1. С. 92–100.
5. Берлач А. І., Кондрюкова В. В. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
7. Безшейко В. Адаптація шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. Психосоматична медицина та загальна практика. 2016. Т. 1, № 1. С. 30–31.
8. Блажківський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2014. Вип. 1. С. 233–242.
9. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч. 1 : метод. посіб. Львів : АСВ, 2010. 200 с.
10. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Вип. 4. С. 160–166.
11. Військова психологія і педагогіка : підручник / Б. М. Олексієнко та ін. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2017. 562 с.
12. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06. Київ, 2009. 125 с.
13. Гартманн Х. Эго психология и проблема адаптации. Нью-Йорк : International Universities Press, 1958. 121 с.
14. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. Вип. 1. С. 62–65.
15. Гриневич Є. Г. Досвід дослідження дезадаптації військовослужбовців

у психологічній науці. Психологічний вісник. 2018.

16. Гуцуляк Н., Корнівська М. Особливості соціально-психологічної реадаптації демобілізованих учасників АТО. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 1 (12). С. 17–26.
17. Дацков А. Аналіз проблеми адаптації особистості як предмета психологічних досліджень. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019. № 3 (14). С. 77–90.
18. Дембіцький С., Середа Ю. Симптоматичний опитувальник Леонарда Дероґатиса (SCL-90-R): валідизація в Україні. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2015. № 4. С. 40–71.
19. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
20. Друзь О. В. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у учасників локальних бойових дій. Український вісник психоневрології. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 37–43.
21. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
23. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2003. 118 с.
24. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. 2020. Вип. 14. С. 110–117.
25. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2025. 162 с.
26. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Київ, 2004. 42 с.
27. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1 (1). С. 90–104.
28. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2024. 36 с.

29. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.
30. Кокун О. М. та ін. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
31. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 148 с.
32. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій. Причорноморські психологічні студії. 2017. № 1. С. 54–61.
33. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ, 2017. 185 с.
34. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
35. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ника-центр, 2006. 580 с.
36. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. Вісник Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. 2002. Вип. 2. С. 191–211.
37. Кравченко К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 186 с.
38. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2004. 140 с.
39. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основі розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
40. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах : навч. посіб. Житомир : ЖВІРЕ, 2012. 273 с.
41. Лященко Ю. Диференційований підхід до корекції порушень сну при тривожно-депресивних розладах : дис. … докт. філософії (222 «Медицина»). Дніпро, 2022. 234 с.
42. Мазур Л. П., Марущак М. І., Батюх О. В. Опитувальники як основні

інструменти в діагностиці розладів сну. Вісник медичних і біологічних досліджень. 2021. № 3 (9). С. 96–100.
43. Мацегора Я. В., Приходько І. І. та ін. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. Честь і закон. 2023. № 1 (84). С. 114–124.
44. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
45. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація українськомовної версії Шкали задоволеності життям Е. Дінера. Наука і освіта. 2024. № 2. С. 64–72.
46. Приходько І. І., Мацегора Я. В., Байда М. С. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після тривалої участі у бойових діях. Честь і закон. 2023. № 4 (87). С. 121–131.
47. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с..
48. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 1 (64). С. 193–215.
49. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с.
50. *Психологічна стійкість воїна : підручник для військ. психол. / Зорян Комар* ; Посольство Великої Британії в Україні. - Київ, 2017. - 185 с
51. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.
52. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
53. Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 1993. 21 с.
54. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
55. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 230–233.
56. Усик Д. Б. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. DOI: 10.30525/978-9934-26-444-3-10. 2024. С. 192–219.

57. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Гостра реакція на стрес. ПТСР. Порушення адаптації : наказ МОЗ України від 19.07.2024 р. № 1265. 80 с.
58. Чаплигін А. Соціальна реадаптація у життєвій перспективі. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 20–24.
59. Чубенко І. М. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань АТО : порадник. Штаб АТО : Адміністр. Упр. ГШ ЗСУ, 2014. 22 с.
60. Шаповалова А. В. Психологічний супровід адаптації військовослужбовців : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 87 с.
61. Швець А. В. та ін. Особливості організації медико-психологічної реабілітації військовослужбовців в країнах-членах та партнерах НАТО. Український журнал військової медицини. 2021. № 2 (4). С. 26–39.
62. Школіна Н. С. та ін. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості CD-RISC-10. Український ревматологічний журнал. 2020. № 2. С. 66–72.
63. Яблонська Т. М., Верник О. Л., Гайворонський Г. С. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.
64. Якимчук А. Психологічна сутність та потенціал людини як різновид особистісного ресурсу. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: психологічні науки. 2019. № 4 (15). С. 291–300.
65. Blais A.-R., Sullivan-Kwantes W., McCreary D. R. Post-deployment reintegration experiences of AF personnel: Implications for scale development : Technical Report Defence R&D Canada. Toronto, 2006. 42 p.14.
66. Waters J. A., Ussery W. Police stress: history, contributing factors, symptoms, and interventions. Policing: An International Journal. 2007. Vol. 30, No. 2. P. 169–188.
67. Campbell-Sills L., Stein M. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером та Дж. Паркером, є стандартизованим інструментом, що містить 48 тверджень. Респонденту пропонується оцінити частоту використання тієї чи іншої форми поведінки за 5-бальною шкалою Лікерта: від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто). Нижче наведено структуру опитувальника за основними шкалами та перелік запитань, що до них належать.

Структура шкал опитувальника CISS

Методика діагностує три базові стратегії копінг-поведінки, одна з яких розподіляється на дві додаткові субшкали:

Копінг, орієнтований на завдання (Task-oriented coping): Спрямований на раціональний аналіз проблеми та розробку плану дій для її вирішення.

Копінг, орієнтований на емоції (Emotion-oriented coping): Характеризується зосередженням на власних переживаннях, самозвинуваченні або емоційному реагуванні на стресор.

Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-oriented coping): Передбачає спроби відволіктися від стресової ситуації. Дана шкала містить дві субшкали:

Відволікання (Distraction): Перемикання уваги на іншу діяльність.

Соціальне відволікання (Social diversion): Пошук підтримки або спілкування з іншими людьми як спосіб уникнення стресу.

Розподіл питань за шкалами

Кожна основна шкала включає по 16 тверджень. Субшкали уникнення складаються з меншої кількості пунктів, що входять до загального заліку шкали уникнення.

1. Копінг, орієнтований на завдання (Питання): 1, 6, 10, 12, 16, 19, 21, 26, 30, 32, 35, 38, 40, 42, 44, 47.

2. Копінг, орієнтований на емоції (Питання): 3, 7, 8, 13, 14, 22, 24, 25, 27, 28, 33, 34, 39, 43, 46, 48.

3. Копінг, орієнтований на уникнення (Питання): 2, 4, 5, 9, 11, 15, 17, 18, 20, 23, 29, 31, 36, 37, 41, 45.

Субшкала «Відволікання»: 2, 9, 11, 15, 20, 29, 31, 41.

Субшкала «Соціальне відволікання»: 4, 17, 18, 23, 37.

Тексти запитань (48 тверджень)

1. Зосереджуюся на тому, що мені потрібно зробити далі.
2. Купую собі що-небудь.
3. Кору себе за те, що не зробив(ла) як слід.
4. Хочу бути поруч з іншими людьми.

5. Звинувачую себе за те, що потрапив(ла) у таку ситуацію.
6. Складаю план дій.
7. Стаю нестерпним(ою) для оточуючих.
8. Переживаю через те, що може статися.
9. Дивлюся телевізор.
10. Роблю все можливе, щоб вирішити проблему.
11. Йду в кіно.
12. Намагаюся тверезо проаналізувати ситуацію.
13. Думаю про те, як я винен(на) у всьому.
14. Зосереджуюся на своїх страхах.
15. Довго сплю.
16. Обмірковую ситуацію, поки не зрозумію її до кінця.
17. Іду в гості.
18. Телефоную другу.
19. Шукаю різні способи розв'язання проблеми.
20. Займаюся прибиранням, щоб відволіктися.
21. Намагаюся дізнатися більше про ситуацію.
22. Хвилююся через те, що мені не вистачає сил впоратися.
23. Іду гуляти.
24. Висловлюю своє роздратування.
25. Відчуваю, що ситуація сильніша за мене.
26. Обговорюю ситуацію з кимось, чию думку ціную.
27. Думаю про свої помилки.
28. Відчуваю пригніченість.
29. Роблю щось, що мені подобається.
30. Складаю список того, що треба зробити.
31. Вирушаю за покупками.
32. Намагаюся змінити те, що можна змінити.
33. Сприймаю ситуацію надто близько до серця.
34. Відчуваю, що мені дуже шкода себе.
35. Зосереджуюся на вирішенні проблеми.
36. Читаю книжку.
37. Раджуся з друзями чи рідними.
38. Думаю про те, як я вирішував(ла) подібні проблеми раніше.
39. Думаю про те, що моє життя не вдалося.
40. Намагаюся діяти негайно.
41. Відкладаю вирішення проблеми на потім.
42. Аналізую свої можливості.
43. Втрачаю надію на краще.
44. Керуюся здоровим глуздом.
45. Намагаюся забути про проблему.
46. Стаю дуже емоційним(ою).
47. Ставлю перед собою реальні цілі.

48. Серджуся на себе.

ДОДАТОК Б

МЕТОДИКА «ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

Інструкція для респондента. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та позначте відповідь, яка найкраще описує ваш стан протягом останнього місяця. Якщо ситуація, описана в пункті, не траплялася нещодавно, спробуйте відповісти так, як би ви почувалися зазвичай. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.
Варіанти відповідей:
0 - Зовсім не так
1 - Рідко так
2 - Інколи так
3 - Часто так
4 - Майже завжди так

Текст опитувальника (10 питань)
1. Я здатний(а) адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими труднощами, що трапляються на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити світлу (позитивну) сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Зусилля, які я прикладаю, допомагають мені долати стрес.
5. Я не здаюся, навіть коли ситуація здається безнадійною.
6. Я можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди.
7. Під тиском обставин я залишаюся зосередженим(ою) і мислю чітко.
8. Невдачі не вибивають мене з колії надовго; я швидко відновлююся.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.
10. Я здатний(а) впоратися з неприємними почуттями (гнівом, болем, сумом).

Ключ та обробка результатів

Шкала CD-RISC-10 є одновимірною, тобто всі питання спрямовані на виявлення одного фактора - резильєнтності (психологічної незламності). Прямих або зворотних питань у цій версії немає, тому підрахунок максимально простий.

Алгоритм підрахунку: Для отримання загального бала необхідно просто підсумувати всі цифрові показники (від 0 до 4) за кожним із 10 пунктів.

Мінімально можливий бал: 0

Максимально можливий бал: 40

Інтерпретація балів (нормативні показники для комбатантів)

Результати інтерпретуються відповідно до квартильного розподілу, де вищий бал означає вищу психологічну стійкість:

0–23 бали (Низький рівень): Свідчить про дефіцит адаптаційних ресурсів. Військовослужбовець важко переносить критичні ситуації, схильний до тривалої фіксації на негативі та емоційного виснаження. Потребує психологічного розвантаження та навчання технікам самодопомоги.

24–29 балів (Середній рівень): Відображає помірну стійкість. Людина справляється з повсякденним бойовим стресом, але «запас міцності» обмежений. При тривалому навантаженні або інтенсифікації бойових дій існує ризик зриву адаптації.

30–40 балів (Високий рівень): Вказує на розвинену резильєнтність. Бійці цієї групи сприймають стрес як виклик, здатні до ефективного функціонування під вогнем та швидко відновлюють психофізіологічний стан. Це група потенційних лідерів та осіб, стійких до ПТСР.

ДОДАТОК В

МЕТОДИКА ОЦІНКИ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ
(багаторівневий особистісний опитувальник „АДАПТИВНІСТЬ-200”)

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. БОО „Адаптивність” використовується для вирішення задач визначення рівня стійкості до бойового стресу.

У даному додатку використовується нова версія БОО „Адаптивність-200”, що містить 200 питань. Крім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність) до даної версії опитувальника увійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція:

„Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 200 тверджень (питань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного ствердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з ствердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться „+”. Якщо Ви не згодні – ставиться „–”.

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе”.

Текст опитувальника БОО („АДАПТИВІСТЬ-200”)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу

	справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривистий і неспокійний
18	Моя сім'я відноситися з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим,
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть

	щось погане
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали нізащо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом творитися щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість

68	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов’язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім’ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе

	обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливіше всього я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми

118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони

	одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бувати мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає

167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються „промахи” і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не „клеїться”). Часто думаю: „не моя це справа”
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я „зриваю зло” на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях

190	Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	„За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну „норму”)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять „травичку”. Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не „зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же („око за око, зуб за зуб”)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка результатів обстеження військовослужбовців з використанням БОО „АДАПТИВНІСТЬ-200” (3-й і 4-й рівні методики БОО).

Обробку отриманих даних необхідно починати з 4 і 3-го рівнів.

3-й рівень представлений основними шкалами: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН), а також 3 додатковими шкалами: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО „Адаптивність-200” (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддитивної і делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або „Так" або „Ні". Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО „Адаптивність-200" (таблиця 1). При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності(Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться.

Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами ВПС, ДАП і СР.

Правильні відповіді багаторівневого особистісного опитувальника „АДАПТИВНІСТЬ - 200" (шкали 3-го рівня) **Таблиця 1**

	„ТАК"	„НІ"
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101, 116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110,	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140

	111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей (4-й рівень БОО „Адаптивність”) сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться за **таблицею 2** у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Слід зазначити, що даний інтегральний показник 4-го рівня БОО „Адаптивність” у літературі часто позначається як „Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

ОАП = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали)

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаться окремо за спеціальними „ключами”, з подальшим переведенням у стени.

Переведення значень 4-го рівня БОО „Адаптивність-200” (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Таблиця 2

Найменування показника	***С т е н и***									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення 4-го рівня „Адаптивність”	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

Інтерпретація значень ОАП (4-й рівень БОО) при визначенні рівня стійкості до бойового стресу

БОО / ОАП	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	**4** – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	**3** – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	**2** – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	**1** – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами 3-го рівня БОО „Адаптивність-200”

Стени	Основні шкали БОО			**Додаткові шкали БОО**		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення (третій рівень БОО)

При значеннях шкали **(Д = 0 - 5 балів**) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (**Д = 6 - 9 балів**) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (**Д ≥ 10 балів**) – результати обстеження НЕДОСТОВІРНІ. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

ОСНОВНІ ШКАЛИ МЕТОДИКИ БОО

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	**Інтерпретація значень шкали ПР**
10-8 стенів	**Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенів	**Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції**. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності.

	Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенів	**Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенів	**В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції**. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності
4 стени	**Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	**Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.** Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності
2 стени	**Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.** Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності
1 стен	**Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості.** Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності

2. Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	**Високий рівень комунікативних здібностей.** Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими.У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі
7 стенів	**Достатньо високий рівень комунікативних здібностей.** Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенів	**Достатній рівень комунікативних здібностей.** Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
5 стенів	**Рівень комунікативних здібностей середній.** У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	**Задовільний рівень комунікативних здібностей.** На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки
3 стени	**Понижений рівень комунікативних здібностей.** Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на

	критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	**Рівень комунікативних здібностей низький.** Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стен	**Вкрай низький рівень комунікативних здібностей**. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і украй хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	**Дуже високий рівень соціалізації**. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенів	**Високий рівень соціалізації.** Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних
7 стенів	**Достатньо високий рівень соціалізації.** Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
6 стенів	**Достатній рівень соціалізації.** У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В

	повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стенів	**В цілому достатній рівень соціалізації.** Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	**Задовільний рівень соціалізації.** Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норми поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	**Недостатній рівень соціалізації.** В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими
2 стени	**Низький рівень соціалізації**. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стен	**Вкрай низький рівень соціалізації** (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки

ДОДАТКОВІ ШКАЛИ БОО „АДАПТИВНІСТЬ-200”

Шкала військово-професійної спрямованості

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	**Високий рівень військово-професійної спрямованості**. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах
7-6 стенів	**Достатній рівень військово-професійної спрямованості.** Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
5 стенів	**В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості.** Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
4	**Недостатній рівень військово-професійної спрямованості.** Не

стени	повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна
3-1 стени	**Низький рівень військово-професійної спрямованості.** Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням

Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	**Відсутність ознак девіантних** (аддиктивної і делинквентної) **форм поведінки**. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком
5 стенів	**В цілому виражені ознаки девіантних** (аддиктивної і делинквентної) **форм поведінки відсутні.** Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки
4-3 стени	**Відзначено наявність деяких ознак девіантних** (аддиктивної і делинквентної) **форм поведінки.** Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки
2-1 стени	**Наявність виразних ознак девіантних** (аддиктивної і делинквентної) **форм поведінки.** Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком будує нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.

Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	**Відсутність ознак суїцидального ризику.**
5 стенів	**В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено**. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку
4-3 стени	**Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності.** За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у

	міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	**Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності.** За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.