

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

Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: **Адаптація мобілізованих військовослужбовців: необхідність  
психологічного супроводу**

**Студентки:** Чорноморець К.Р.  
**Курсу:** II  
**Групи:** ТУКВ-8-24-М1ПС(2.0здс)  
**спеціальності :** 053 «Психологія»  
**Керівник:** к.п.н.  
Федоров О.В.

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

**м. Київ 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СПЕЦИФІКА СЛУЖБИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД.....	10
1.1. Адаптація як соціально-психологічний феномен і чинники, які на неї впливають.....	10
1.2. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.....	16
1.3. Психологічний супровід і його вплив на адаптацію до військової служби .....	23
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	29
2.1. Організація дослідження та опис діагностичних методик оцінювання адаптації мобілізованих військовослужбовців .....	29
2.2. Аналіз адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців .....	35
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СИСТЕМІ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	51
3.1. Психологічний супровід мобілізованих військових: значення та організація групової роботи .....	51
3.2. Перевірка ефективності тренінгу «Відновлення за допомогою внутрішньої сили» на подолання проявів ПТСР .....	56
3.3. Практичні рекомендації командирам та психологам підрозділів .....	63
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	78

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження зумовлена тим, що з 2022 року Україна переживає масштабне суспільно-державне випробування, спричинене повномасштабною військовою агресією. Указані події зумовили глибокі зміни у структурній організації та функціональному забезпеченні Збройних Сил України, а також висунули вимогу формування якісно оновленої армії, спроможної адекватно й оперативно реагувати на виклики сучасного воєнно-політичного середовища. Процеси масової мобілізації істотно розширили кількісний склад військовослужбовців, серед яких нині переважають особи без попереднього військового досвіду та фахової підготовки до специфічних умов військової діяльності. У цьому контексті загострюється потреба у вибудові комплексної та системної моделі психологічного супроводу, здатної забезпечити ефективну адаптацію мобілізованих військовослужбовців із різними віковими, особистісними та професійними параметрами.

Соціальна адаптація новопризначених військовослужбовців охоплює процес поступового пристосування до нових умов функціонування у військовій частині, обраної професійної спеціалізації, а також до індивідуально-психологічної специфіки побратимів і командного складу. Психічна сфера особистості неминуче зазнає трансформацій під впливом різкої зміни життєвого середовища, особливо коли це середовище є інтенсивно стресогенним, малознайомим і потенційно несприятливим. Мобілізовані військовослужбовці змушені у вкрай обмежені часові рамки адаптуватися до жорсткого службового режиму, підвищених вимог військового керівництва, проживання в умовах браку побутового комфорту, інтенсивних фізичних та психічних навантажень, а також до необхідності оперативного оволодіння новими професійними знаннями й навичками відповідно до специфіки військової спеціальності. Обмежений час на адаптаційний період виступає додатковим стресовим чинником, який істотно ускладнює процес

пристосування та може негативно позначатися на психоемоційному стані військовослужбовців.

Зовнішні соціальні детермінанти також відіграють помітну роль у динаміці адаптаційних процесів. Вимушена дистанційність від сім'ї, друзів і значущого соціального оточення нерідко призводить до послаблення або навіть руйнування особистісних зв'язків унаслідок фізичної віддаленості, змін життєвих обставин чи підвищеної емоційної напруги. Замість звичної соціальної сфери формується нове, нормативно регламентоване військовими статутами середовище, у якому комунікація чітко структурована вимогами субординації та службової дисципліни. Це здатне спричиняти напруження у взаємодії, провокувати непорозуміння й конфліктні епізоди, а також посилювати труднощі, характерні для початкових етапів адаптації.

Усі зазначені обставини комплексно засвідчують актуальність наукового аналізу психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців і водночас підкреслюють необхідність організації ефективного психологічного супроводу, орієнтованого на підтримку військових у процесі входження в нові, складні та високовідповідальні умови військової діяльності. Полегшення та оптимізація проходження цього надзвичайно важливого й одночасно психологічно напруженого етапу є одним із провідних завдань системи військової психологічної допомоги. Досягнення адекватного рівня адаптованості можливе лише за умови формування цілісної, системної та безперервної моделі психологічного супроводу, яка не зводиться лише до підтримки на початковій стадії комплектування підрозділів, а функціонує упродовж усього періоду служби. Саме така модель забезпечує належну підготовленість особового складу до результативного виконання службових і бойових завдань у подальшій діяльності.

Комплексний психологічний супровід створює для військовослужбовця низку значущих можливостей, серед яких: зміцнення впевненості у власних діях і потенціалі; усвідомлення та ефективного використання особистісних

ресурсів; отримання простору для безпечного обговорення внутрішніх переживань у підтримувальному середовищі; формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Такий підхід сприяє стійкішому функціонуванню військових та підвищує їхню здатність адаптуватися до вимог сучасної військової служби.

Водночас відсутність цілісної, упорядкованої та функціонально вибудованої системи психологічної допомоги у військових підрозділах значно ускладнює процес соціальної адаптації військовослужбовців і може негативно впливати на їхню подальшу службову активність і професійну надійність. Саме тому ключовим завданням військового психолога на будь-якому етапі проходження служби є своєчасне надання кваліфікованої психологічної підтримки всім категоріям військовослужбовців, які цього потребують.

Психологічний супровід процесу соціальної адаптації є одним із центральних напрямів діяльності військового психолога, оскільки саме успішність адаптаційних процесів визначає рівень професійної результативності, стресостійкість та здатність військовослужбовця ефективно й стабільно виконувати покладені на нього службові функції.

Предметом наукового зацікавлення є широкий спектр досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів, у яких ґрунтовно проаналізовано проблематику підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань [15; 16; 17; 23]. У сучасному науковому дискурсі наголошується, що адаптаційний потенціал військовослужбовця формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників — фізіологічних, психічних, особистісних та діяльнісних (суб'єктних). Хоча кожен із зазначених компонентів є концептуально значущим, саме психологічні детермінанти, за висновками українських і зарубіжних дослідників, відкривають найбільші можливості для вдосконалення системи військової служби та розроблення ефективних стратегій професійної підготовки особового складу [11; 16; 33; 35].

Попри значний обсяг наявних наукових напрацювань, масштабність і багатовимірність проблематики психологічної адаптації призовників і мобілізованих військовослужбовців зумовлюють необхідність подальшого поглибленого вивчення цього питання. Ряд ключових аспектів і досі залишається недостатньо дослідженим, зокрема: чинники зростання суїцидальних тенденцій, формування агресивних моделей поведінки, поширення девіантних проявів та емоційно-депресивних реакцій.

Проблема адаптації особистості до умов військової діяльності знайшла висвітлення у працях низки провідних учених. Так, І.І. Ліпатов, В. Кондрюкова, І. Слюсар [36; 31] зосереджували увагу на механізмах психічної адаптації військовослужбовців до бойового середовища та ситуацій підвищеного ризику. Питання організації психологічного супроводу та розроблення результативних програм адаптації військовослужбовців строкової служби детально проаналізовано у дослідженнях Г.В. Ложкіна та В.М. Невмержицького [39; 52], які переконливо доводять необхідність системної підтримки на всіх етапах проходження служби.

Зазначені положення комплексно підтверджують важливість і своєчасність обраної теми наукового дослідження — **«Адаптація мобілізованих військовослужбовців: необхідність психологічного супроводу»**.

**Об'єкт дослідження:** процес психологічної та соціальної адаптації мобілізованих військовослужбовців до специфічних умов військової служби.

**Предмет дослідження:** психоемоційні параметри, індивідуально-типологічні особливості та адаптаційні ресурси військовослужбовців, а також специфіка організації психологічного супроводу, спрямованого на підвищення результативності їхнього адаптаційного процесу.

**Мета дослідження:** здійснити комплексний аналіз психоемоційного стану й адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців, визначити закономірності взаємозв'язку між адаптаційними показниками та

емоційно-особистісними характеристиками, а також обґрунтувати роль і необхідність психологічного супроводу у зміцненні стресостійкості та підвищенні ефективності їхнього пристосування до умов військової діяльності.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що рівень психологічної адаптованості мобілізованих військовослужбовців детермінований особливостями їхнього психоемоційного стану та темпераментних властивостей: вищий адаптаційний потенціал буде пов'язаний із нижчою вираженістю тривожності, фрустраційних реакцій, агресивних тенденцій і ригідності. Крім того, очікується, що систематичний і цілеспрямований психологічний супровід сприятиме зростанню стресостійкості військовослужбовців та підвищить ефективність їхнього пристосування до умов військової служби.

Для реалізації визначеної мети були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити узагальнення та критичний аналіз теоретичних підходів до розуміння феномену психологічної адаптації військовослужбовців, а також визначити місце й значущість психологічного супроводу в забезпеченні її успішності.
2. Провести емпіричне дослідження психоемоційного стану та адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців із використанням комплексу валідних психодіагностичних методик.
3. Окреслити специфіку емоційних, темпераментальних та поведінкових характеристик військовослужбовців, які демонструють різні рівні адаптованості.
4. Дослідити характер взаємозв'язків між адаптаційним потенціалом та показниками тривожності, фрустраційних проявів, агресивності, ригідності й темпераментних особливостей.

5. Обґрунтувати доцільність упровадження психологічного супроводу та визначити його основні напрями, спрямовані на підвищення стресостійкості і загальної адаптивності військовослужбовців.

#### **Методи та методики дослідження.**

**Теоретичні методи.** У дослідженні застосовано аналіз і критичне опрацювання наукових джерел, узагальнення, порівняння та систематизацію теоретичних концепцій, що стосуються феномену психологічної адаптації військовослужбовців та підходів до її корекції й оптимізації.

**Емпіричні методи.** Для вивчення рівня адаптованості та психоемоційних характеристик мобілізованих військовослужбовців використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, а саме:

1. Методика оцінювання адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200») — для визначення загального адаптаційного потенціалу.
2. Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) — для оцінювання поточного психоемоційного стану.
3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська) — для виявлення ризиків аутоагресивних тенденцій.
4. Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка — з метою діагностики темпераментних властивостей (екстраверсія/інтроверсія, рівень нейротизму).
5. Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості» — для визначення схильності до конфліктних проявів у міжособистісній взаємодії.

**Статистичні методи.** Для обробки емпіричного матеріалу використовувалися засоби описової статистики та кореляційний аналіз за Спірменом. З метою підвищення наочності отриманих результатів застосовувалися табличні форми подання даних і графічні діаграми.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі військового навчального центру в період липень–серпень 2025 року. У

психодіагностичному та корекційному етапах брали участь 40 мобілізованих військовослужбовців.

**Наукова новизна дослідження** полягає у деталізації психологічних особливостей адаптації мобілізованих військовослужбовців та виявленні основних психоемоційних факторів, що визначають рівень цієї адаптації. У роботі встановлено закономірності взаємозв'язку між адаптаційним потенціалом, емоційним станом і темпераментними характеристиками військовослужбовців, а також обґрунтовано роль психологічного супроводу як ключового ресурсу підвищення їхньої стресостійкості. Розроблена та апробована психокорекційна програма розширює наукове розуміння можливостей оптимізації процесу адаптації в умовах військової служби.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні знань про механізми психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців і визначенні ролі психологічного супроводу у забезпеченні її ефективності. Результати дослідження систематизують існуючі наукові підходи до вивчення психоемоційних проявів адаптаційного процесу, уточнюють чинники, що формують стійкість військовослужбовців до змін, та закладають основу для подальших наукових розробок і вдосконалення психопрофілактичних та корекційних заходів.

**Практичне значення дослідження.** Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів навчальних закладів під час підготовки майбутніх призовників, у роботі військових психологів під час супроводу мобілізованих військовослужбовців, а також при розробленні психопрофілактичних та корекційно-розвивальних програм. Запропонована психокорекційна програма сприяє підвищенню рівня психологічної адаптації, зниженню емоційного напруження та покращенню психоемоційного благополуччя військовослужбовців, що підвищує їхню ефективність і стійкість у процесі виконання службових завдань.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає 70 найменувань, та додатків (А–Е). Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок, із яких основний текст займає 72 сторінки. Робота містить 7 таблиць та 5 рисунків, що ілюструють основні результати дослідження.

# РОЗДІЛ 1

## АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СПЕЦИФІКА СЛУЖБИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

### **1.1. Адаптація як соціально-психологічний феномен і чинники, які на неї впливають**

Термін «адаптація» охоплює широкий спектр теоретичних та практичних аспектів, що відображають складність і багатовимірність цього явища. Процес адаптації передбачає наявність внутрішніх резервів особистості, які забезпечують ефективне функціонування та виживання в умовах мінливого та часто небезпечного зовнішнього середовища.

Наукові дослідження підкреслюють, що адаптаційні механізми охоплюють усі рівні організму — від молекулярного та клітинного до психічного, що регулює поведінкову активність. Вивчення адаптаційного потенціалу особистості та шляхів його реалізації є перспективним напрямом психофізіологічного забезпечення ефективності діяльності, навчання та професійної активності.

Інтерпретація поняття «адаптація» значною мірою визначається обраним науковим підходом. Так, З. Фройд та його послідовники розглядали адаптацію через призму структури психічної сфери особистості. У цьому контексті адаптація розглядається як соціально-психологічний феномен, що проявляється у підтриманні гомеостатичної рівноваги особистості у взаємодії з вимогами зовнішнього середовища.

Представники поведінкового напрямку в психології трактують явище адаптації як стан гармонійної взаємодії індивіда із середовищем, коли задовольняються як потреби особистості, так і вимоги оточення, або як процес досягнення такого гармонійного стану. З позицій біхевіоризму «адаптація

виступає основною метою поведінки, а поведінка, що не сприяє адаптації, вважається патологічною».

За визначенням Л. Доценко та Н. Максименко, адаптація — це здатність особистості ефективно впоратися з труднощами конкретної ситуації. Цей процес реалізується через види діяльності, що взаємодіють і доповнюють один одного, зокрема асиміляцію та акомодацию, які сприяють когнітивному розвитку. Кінцевим результатом такої взаємодії є встановлення рівноваги між зовнішнім середовищем та когнітивними структурами особистості [25, с.49–52].

Буряк О. О. визначає психічну адаптацію як результат функціонування цілісної саморегульованої системи, «що забезпечує діяльність людини на рівні „оперативного спокою“, дозволяє їй не лише ефективно протидіяти різноманітним природним і соціальним чинникам, але й активно та цілеспрямовано впливати на них» [10, с.160–166].

Назаренко І. І., Якимець В. М. та Печиборщ В. П. трактують психічну адаптацію як «процес взаємодії особистості із середовищем, у якому особистість повинна враховувати характеристики оточення та водночас активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення власних базових потреб і реалізацію значущих цілей» [51, с.48–58].

Волик О. М. зазначає, що адаптація — це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом та середовищем за умов, коли індивід як активна підсистема не руйнується, а, навпаки, підтримуються визначені параметри його функціонування» [18, с.92–94].

У психологічній науці широко застосовується класифікація адаптації за різними рівнями функціонування особистості, які відзначаються специфічними ознаками, проте спільні базові механізми адаптації властиві всім рівням. Зазвичай виділяють три основні рівні: психологічний, соціальний та фізіологічний.

Швидкість та ефективність процесу адаптації індивіда значною мірою визначаються його індивідуально-психологічними особливостями. Поняття індивідуальності відображає унікальне поєднання властивостей і рис особистості, що робить кожну людину неповторною.

На успішність адаптаційного процесу впливають такі основні індивідуальні характеристики особистості:

- Рівень розвитку пізнавальної сфери та особистісних і соціальних якостей — ступінь розвитку мислення, пам'яті, уваги, уяви та інших когнітивних функцій;
- Вік — адже у різні періоди життя проявляються специфічні фізіологічні та психологічні можливості;
- Темперамент — інтенсивність і швидкість психічних реакцій, їхня ригідність або гнучкість, пластичність;
- Особливості характеру — комунікабельність, відповідальність, ініціативність, рівень мотивації та інтересу до діяльності;
- Соціальне оточення — підтримка родини, наявність друзів, участь у соціально значущих активностях та хобі.

Психічну адаптацію можна розглядати як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у процесі виконання властивої людині діяльності. Така відповідність забезпечує задоволення актуальних потреб індивіда та реалізацію значущих цілей, при цьому зберігається психічне та фізичне здоров'я, а психічна діяльність і поведінка людини відповідають вимогам оточення.

Психічна адаптація є завершеним пристосувальним процесом, який значною мірою визначається рівнем психічного розвитку особистості. Порушення цього процесу може негативно впливати на інші рівні адаптації, зокрема соціальний та фізіологічний.

Соціально-психологічна адаптація виступає одним із аспектів психічної адаптації, що забезпечує ефективну організацію мікросоціальної взаємодії,

формування адекватних міжособистісних стосунків, врахування очікувань оточення та досягнення соціально значущих результатів [24, с.78].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може здійснюватися на основі критеріїв самооцінки або експертного аналізу. Водночас відповідність індивідуальної системи оцінювання соціально прийнятним нормам не завжди гарантує реальну успішність процесу адаптації.

Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть охоплювати різні сфери функціонування особистості:

Афективна сфера — характеризується особливостями емоційних реакцій, переживань та почуттів, а також рівнем емоційного комфорту.

Поведінкова сфера — включає специфіку копінгових стратегій, адекватність прикладених зусиль, соціальну прийнятність поведінкових проявів, а також гнучкість і швидкість реакцій на змінні умови.

Когнітивна сфера — відображає самооцінку відповідності досягнутих результатів запланованим цілям.

Особистісна сфера — передбачає оцінку ефективності адаптації та способів її досягнення з урахуванням індивідуальних ціннісних орієнтацій і самооцінки.

Соціально-психологічний контекст — визначається відповідністю дій особистості ustalеним соціальним нормам і досягненням соціально значущих цілей.

Дослідження адаптаційних процесів дозволили виділити низку структурних компонентів, що визначають ефективність пристосування особистості:

1. Когнітивний компонент — відображає рівень теоретичних знань, що забезпечує особистості подальше ефективне пристосування до умов навколишнього середовища та соціального середовища.
2. Практичний компонент — включає здатність набувати необхідні вміння та навички для досягнення соціально значущих цілей, а також задоволення власних потреб і інтересів.

3. Психофізіологічний компонент — передбачає пристосування особистості до нових фізичних і психічних навантажень, зумовлених умовами життя та діяльності. У контексті військовослужбовців цей компонент проявляється у процесі прибуття новобранця до військової частини та засвоєнні нового стилю спілкування, правил взаємодії та вимог військового статуту.
4. Соціально-психологічний компонент — зосереджується на засвоєнні новим членом колективу соціального статусу та інтеграції його у систему міжособистісних відносин у новому середовищі.
5. Соціально-побутовий компонент — охоплює адаптацію до особливостей побутових умов, вирішення питань, пов'язаних із забезпеченням житла, організацією повсякденного життя та ефективним використанням вільного часу [46, с.128].

Науковці досліджували особливості адаптації в умовах повсякденного життя, стресових ситуацій та життєвих криз. При цьому різні психологічні концепції акцентують увагу на різноманітних чинниках соціальної адаптації. Значну роль у сучасних дослідженнях соціальної адаптації відіграють теоретичні підходи когнітивно-біхевіоральної та феноменологічної орієнтації.

До психологічних чинників, що визначають особливості соціальної адаптації, належать психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, копінгові стратегії та специфіка емоційно-поведінкових реакцій, що проявляються залежно від рівня соціальної адаптованості.

За Ліпатовим І., чинники соціальної адаптації можна поділити на суб'єктивні та об'єктивні [37, с.55]. Суб'єктивні чинники відображають індивідуальні особливості пристосування людини в соціумі, а також активну та творчу позицію особистості, яка формується під впливом системи ціннісних орієнтацій та життєвих установок, вироблених у процесі її діяльності. Об'єктивні чинники визначають умови розвитку особистості через вплив соціального середовища, тобто засоби та обставини діяльності, які сприяють

формуванню певних рис характеру. Ці чинники поділяються на загальні та специфічні, залежно від характеру їхнього впливу на індивіда.

Специфічні об'єктивні чинники впливають у межах певних соціальних структур та інститутів, тоді як загальні чинники діють на рівні всього суспільства і визначають основний напрям та характер впливу соціального середовища на особистість. При цьому вплив загальних чинників реалізується через специфічні чинники, що функціонують на мікрорівні.

До чинників, які можуть призводити до дезадаптації, належать:

- Переживання, пов'язані з незнайомою соціальною структурою, зокрема невизначені соціальні вимоги, відсутність чіткості та ясності, довжина робочого дня, руйнування усталених звичок та установок;
- Недостатній рівень навичок та компетенцій, необхідних для ефективної діяльності;
- Відсутність уявлення про регламентацію міжособистісних стосунків у новому колективі;
- Інформаційне перевантаження та стрес;
- Відірваність від звичного соціального та побутового середовища: рідного міста чи села, сімейного дому, зустрічей із близькими та друзями, улюблених занять, звичних способів відпочинку; збільшення свободи, проте дефіцит часу для особистого життя та відпочинку;
- Необхідність самостійного прийняття нових рішень та подальша особиста відповідальність за їх виконання;
- Суб'єктивна незадоволеність організацією процесу, кількістю завдань, якістю підготовки, обладнанням житла, матеріально-технічним забезпеченням приміщень та навчально-методичною базою;
- Фізична та психологічна втома внаслідок попередніх життєвих навантажень;
- Непрестосованість до психічних навантажень і недостатні навички подолання стресових ситуацій;
- Низький рівень мотивації та зацікавленості в діяльності.

Кількість чинників, що впливають на процес адаптації, практично безмежна, тому не існує єдиної загальноприйнятої класифікації. Науковці намагаються систематизувати їх, об'єднуючи у групи. На сьогодні відомо кілька підходів до класифікації: зовнішні та внутрішні; індивідуальні та групові; суб'єктивні та об'єктивні; тимчасові та провідні; особистісні, виробничі та ті, що належать до факторів поза межами виробничої діяльності.

Інтенсивність впливу конкретних чинників на адаптацію людини значною мірою визначається потенціалом ресурсів адаптивних особливостей особистості. Саме від цього потенціалу залежить ефективність і швидкість проходження адаптаційного процесу. У результаті формується оптимальний спосіб взаємодії між індивідом та соціальним середовищем, що дозволяє задовольнити актуальні потреби особистості у відповідних умовах.

## **1.2. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до військової служби**

При дослідженні психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби необхідно враховувати специфіку військово-професійної діяльності, її відмінності від інших видів трудової активності та вплив на психіку і поведінку особистості. Особливої актуальності ці питання набувають у умовах війни, коли рівень стресового навантаження значно зростає, а загроза життю стає безпосередньою.

Специфіка військової служби проявляється через її структурованість, цілеспрямованість, технологічну організацію та процесуальну складову діяльності. Військова служба набуває особливого соціального значення у воєнний час, оскільки спрямована на захист життя та безпеки громадян. Армія є невід'ємною складовою будь-якого суспільства, відображає його основні тенденції і водночас чинить зворотний вплив на соціальне середовище.

Науковці у своїх дослідженнях виділяють кілька критеріїв адаптації військовослужбовців. Біологічні критерії охоплюють обмеження сну, особливості кількості та якості харчування, регулярні фізичні навантаження та перебування у несприятливих природних чи кліматичних умовах. Психологічні критерії включають обмеження особистої свободи, активності та можливостей самореалізації; службову ієрархію; обмеження у спілкуванні з батьками та іншими близькими; а також необхідність налагоджувати нові міжособистісні контакти у зміненому соціальному середовищі. Діяльнісні критерії характеризуються виконанням специфічних завдань, що супроводжуються високим ризиком для життя та здоров'я [3; 6; 26].

За офіційними джерелами, адаптація військовослужбовця визначається як процес пристосування до вимог військової служби, службових обов'язків, завдань і специфіки обраної спеціальності, а також до особливостей взаємодії у військовому колективі. Адаптацію класифікують на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну [57; 58].

Психологічне пристосування тлумачиться як процес активного інтегрування індивіда у соціальне оточення, його правила, норми та традиції, а також як процес вироблення власних норм, позицій і нового досвіду, завдяки яким особистість здатна впливати на соціальне середовище [7, с.11].

Дослідники Беліков І. О., Галашевський Г. О. та Черенок Є. В. підкреслюють, що механізми психологічного пристосування починають активно функціонувати лише у нових для індивіда ситуаціях. У цьому контексті мобілізація повністю відповідає критеріям новизни: військовослужбовець потрапляє в незнайоме середовище з його специфікою (режим харчування, службовий порядок, підпорядкування), що обумовлює необхідність психологічного пристосування [8, с.43–44].

Як зазначалося раніше, соціально-психологічне пристосування є складовою частиною загального психічного пристосування. Основними чинниками соціально-психологічного пристосування в армії виступають: нова

система взаємовідносин між учасниками військової діяльності, формування нових соціальних ролей, освоєння норм і цінностей, засвоєння поведінкових моделей та самоусвідомлення на основі ідентифікації з військовою службою як специфічним видом діяльності.

Психологічне пристосування за своїми результатами може бути позитивним або негативним, а за рівнем продуктивності – продуктивним або непродуктивним. Таким чином, можливі такі варіанти психологічного пристосування:

- Позитивне і продуктивне – індивід безконфліктно приймає існуючі соціальні норми та правила, встановлює ефективні та плідні зв'язки з іншими учасниками соціальних відносин, при цьому проявляє себе як новатор, створюючи нові принципи, правила та норми і цілеспрямовано реалізуючи їх у соціальному житті.
- Позитивне і непродуктивне – індивід інтегрується у соціальні відносини та групи, проте не прагне змінювати суспільне життя новими правилами; його пристосування проявляється переважно через конформну поведінку.
- Негативне і продуктивне – індивід не інтегрується у соціальні відносини та групи через напрацювання власних норм і правил і спроби їх впровадження у соціальне середовище.
- Негативне і непродуктивне – індивід не приймає існуючі соціальні норми та не інтегрується у соціальні групи, при цьому не виробляє власних регуляторів поведінки [6, с.123].

У сучасних умовах особливо важливо, щоб процес адаптації військовослужбовців відбувався максимально швидко та був ефективним. Формування кадрового резерву для виконання бойових завдань сьогодні є однією з найскладніших задач Збройних Сил України. Значну роль у цьому процесі відіграє ретельний відбір мобілізованих осіб. Хоча в своїх дослідженнях я спираюся переважно на досвід пристосування

військовослужбовців за призовом, цей досвід має багато спільного з мобілізаційним процесом.

Кондрюкова В. та Слюсар І. розкривають зміст поняття «психологічна адаптація військовослужбовців» у контексті призову як пристосування до умов армійського життя на основі змін у психічній сфері особистості. Основними характеристиками цього процесу є: необхідність суворого дотримання вимог військових статутів, дисципліни та субординації; точне виконання встановленого розпорядку дня; проживання в казармі; несення гарнізонної, вартової та внутрішньої служби; обмежена можливість контакту з родиною та близькими; а також швидке опанування значного обсягу службових знань, умінь та навичок, які молодий солдат зобов'язаний засвоїти в обмежений термін [31, с.28–32].

Психологічні ресурси військовослужбовця значно витрачаються через високу ймовірність участі у бойових діях. Для мобілізованого, який більшу частину свого життя прожив у мирних умовах, виникає нова реальність, спричинена локальним збройним конфліктом. Таким чином, військова служба є видом діяльності, безпосередньо пов'язаним із підготовкою до бойових операцій та виконанням бойових завдань.

Важливим чинником психологічного пристосування військовослужбовця є його готовність до командної роботи. Сучасна особистість у мирному суспільстві, як правило, не потребує інтенсивної комунікації та проявляє тенденції до індивідуалізації. Співпраця та кумулятивний ефект у колективі формуються лише на певних етапах функціонування. Як зазначає Костів С., бути членом команди означає бути зацікавленим у досягненні спільної мети, підтримувати успіх інших членів команди, проявляти солідарність, налаштовуватися на взаємодопомогу та нести колективну відповідальність за результати виконання завдання. Таким чином, сучасна військово-професійна діяльність є переважно колективною за своєю природою, а не груповою чи індивідуальною [33, с.107–111].

І. І. Ліпатов виділяє кілька стадій процесу адаптації військовослужбовців [36, с.75–80].

Початкова стадія (1–3 місяці) супроводжується значним психологічним напруженням та психосоматичними проявами, такими як порушення сну, зниження фізичної працездатності, підвищена частота простудних захворювань, висока тривожність, фобії, емоційна збудливість та інші негативні симптоми.

Наступна стадія (3–12 місяців) характеризується поступовою конструктивністю: призовники набувають корисного досвіду, знань і практичних умінь. Це сприяє зміцненню механізмів пристосування, що проявляється у стабілізації психофізичного стану, налагодженні ефективної комунікації між військовослужбовцями та підвищенні результативності військової підготовки.

Завершальна стадія (орієнтовно близько року) відзначається стабільністю психофізичного функціонування особового складу та високим рівнем ефективності в колективній і професійній діяльності.

Стадії психологічного пристосування, описані І. І. Ліпатовим, характерні для військовослужбовців, які проходили строкову службу в умовах мирного часу. У сучасних умовах війни процес адаптації значно прискорений і зазвичай укладається в період до трьох місяців, що суттєво ускладнює пристосування військовослужбовця до виконання службових обов'язків. Таке скорочення часу адаптаційного періоду може негативно позначатися на психоемоційному стані особового складу, підсилюючи ризики психологічної дезадаптації. Саме тому одним із пріоритетних завдань є розробка ефективних програм психологічного супроводу військовослужбовців як протягом періоду первинного пристосування, так і в післяадаптаційний період.

Початковий етап адаптації до військової служби відзначається високими ризиками розвитку деструктивної поведінки серед мобілізованих: виникнення суїцидальних намірів, спалахів агресії, зниження фізичного та соціального

імунітету. Фахівці Державної установи «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України» зафіксували, що близько 15 % військовослужбовців строкової служби страждають на стресові розлади. Лише чверть призовників від загальної кількості адекватно реагують на умови військової служби, тоді як більшість (приблизно 55 %) демонструють різного роду реактивні психологічні порушення, з яких близько 10 % мають стійкі психічні розлади [29, с.45].

На прогнозування ефективності процесів психологічного пристосування військовослужбовців суттєвий вплив справляють як соціальні, так і індивідуальні чинники: низька якість довоєнного життя; обмежений рівень освіти та соціального статусу; наявність кримінального досвіду; фізичний та психічний стан здоров'я; наявність поведінкових адикцій.

Аналіз наукових досліджень Кондрюкової В. та Слюсар І. підкреслює особливу роль особистісно-суб'єктивних факторів: рівень самооцінки (за низької самооцінки стресостійкість знижується, зростає ймовірність депресивних реакцій), характер Я-концепції (негативна Я-концепція може призводити до аутоагресії або делінквентної поведінки), локус контролю, а також обмежений обсяг знань, умінь та практичних навичок [31, с.78–80].

У процесі психологічного пристосування призовників до умов військової служби актуалізуються різні проблемні аспекти, серед яких виділяють:

- Труднощі адаптації до армійського середовища, що проявляються у демонстративній поведінці, сльозливості, прагненні викликати співчуття, низькій активності, інфантильності та інших формах емоційної незрілості;
- Виникнення нестатутних або неприйнятних у військовому середовищі взаємовідносин, зовнішніми проявами яких є пригніченість, порушення сну, бажання відволікатися на господарські чи навчальні завдання замість виконання обов'язків;
- Особистісні та соціальні проблеми, пов'язані з сімейними обставинами, гендерними взаєминами та соціальною інтеграцією, які виявляються у

стурбованості, надмірному користуванні телефоном або комп'ютером, незосередженості та психологічній відстороненості [45].

Схильність призовників до девіантної поведінки часто зумовлена прагненням уникнути військової служби, неприйняттям статутного життя, усвідомленням безвихідності перебування в частині та неможливістю конструктивно розв'язати власні проблеми, що в окремих випадках може призвести до суїцидальних проявів.

Для ідентифікації групи ризику серед призовників визначають супутні фактори, які підвищують ймовірність суїцидальної поведінки: схильність до депресивних станів; наявність суїцидальних спроб у минулому або у родичів; алкогольна, наркотична чи інші поведінкові залежності; соціальна ізоляція.

На думку С. М. Кучеренко та Н. М. Хоменко, для армійської служби характерні сім ключових чинників, які впливають на психологічну стійкість військовослужбовців: монотонність діяльності, змінені просторові та часові структури, обмеження доступу до особисто значущої інформації, самотність, групова ізоляція (виснаженість через постійну публічність і обмеженість комунікацій), а також загроза життю. Усі ці фактори випробовують морально-психологічну стійкість особового складу та можуть провокувати девіації [35, с.66–68].

Девіантна поведінка військовослужбовця, яка відхиляється від соціальних норм, має характерні риси. По-перше, така поведінка включає внутрішній план дій із усвідомленою метою. По-друге, використання девіантних форм поведінки навмисно спрямоване на досягнення конкретного очікуваного результату. По-третє, вона проявляється стійко незалежно від умов зовнішнього середовища [43, с.6–11].

Н. В. Павлик підкреслює, що дезадаптація мобілізованих на початковому етапі служби зумовлена низкою факторів: недостатньою або негативною інформацією, стереотипними уявленнями, що поширюються засобами масової інформації, чутками та спогадами військовослужбовців радянської епохи;

очікуванню кризових ситуацій, що супроводжується домінуванням емоції страху та значним підвищенням рівня тривожності; наявністю негативних прикладів поведінки командирів; браком досвіду та знань щодо військово-професійної діяльності; а також низькою ефективністю морального та матеріального стимулювання [54, с.37–40].

Прогнозування розвитку негативних психологічних станів у військовослужбовців є однією з ключових складових діяльності військового психолога. Особлива увага приділяється аналізу сімейного стану, якості взаємин у батьківській родині, умов виховання у період до вступу на службу, а також наявності в життєвому досвіді різних форм насильства. Значимим фактором є також зміна соціального статусу: наприклад, коли особа, що у цивільному житті займала керівну посаду, переходить до умов військової служби, де придушується ініціатива, переважають індивідуальні форми роботи, а зворотній зв'язок обмежений. Аналогічно, особи творчих професій (програмісти, блогери тощо) стикаються з труднощами в адаптації через зміну умов діяльності та соціальної взаємодії.

Для зменшення впливу цих чинників на процес психологічного пристосування військовослужбовців у Збройних Силах та Національній гвардії України започатковано систему цілісного психологічного супроводу, спрямованого на своєчасне виявлення ризиків і підтримку ефективної адаптації.

### **1.3. Психологічний супровід і його вплив на адаптацію до військової служби**

Психологічний супровід військовослужбовців визначається як сукупність заходів, спрямованих на підтримку оптимального психоемоційного стану,

підвищення стійкості до стресових чинників, забезпечення психологічної готовності до виконання службових обов'язків та попередження розвитку негативних психічних станів.

До основних завдань психологічного супроводу належать:

- систематичний моніторинг психоемоційного стану особового складу та соціально-психологічних характеристик військового колективу в процесі виконання завдань, з урахуванням впливу стресогенних факторів;
- підтримка досягнутого рівня психологічної стійкості та готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань;
- забезпечення високого рівня бойової активності особового складу;
- відстеження рівня фізичної та розумової втоми, своєчасне реагування на ознаки перевтоми;
- профілактика розвитку кризових психічних станів, нервових розладів та інших негативних наслідків дії стресових факторів;
- своєчасне виявлення проявів психічної дезадаптації та травматизації особового складу;
- проведення психологічної просвіти та формування знань щодо підтримки психічного здоров'я. [1; 3; 4; 9]

Психологічний супровід сприяє ефективному процесу пристосування військовослужбовців до специфічних умов служби, зменшенню ризику девіантної поведінки та підвищенню загальної бойової готовності.

Виходячи з основних завдань психологічного супроводу, можна виокремити його ключові функції на період адаптації військовослужбовців до умов служби:

Знайомство з особовим складом шляхом вивчення службових документів та проведення індивідуальних бесід з військовослужбовцями.

Оцінка початкового психоемоційного стану військовослужбовців із використанням методів психодіагностики, тестування та спостереження.

Виявлення військовослужбовців із низьким рівнем пристосованості до служби, що проявляється у психологічних порушеннях, наявності різних форм залежностей, проблем із цивільного життя або девіантної поведінки.

Профілактична робота з особовим складом, яка включає індивідуальні бесіди, психологічне консультування, психоедукацію, тренінги на особистісний розвиток та формування ефективного колективу.

Спостереження та супровід проблемних військовослужбовців, внесення їх до групи посиленої психологічної уваги та проведення психокорекційних заходів. Консультативна підтримка командного складу щодо попередження та вирішення конфліктів на етапі формування підрозділу.

Таким чином, функції психологічного супроводу спрямовані на своєчасне виявлення ризиків дезадаптації, підтримку психологічного здоров'я військовослужбовців та створення умов для успішного пристосування до вимог військової служби.

Перелічені функції покликані сприяти покращенню психологічного стану військовослужбовців та формуванню позитивного морально-психологічного клімату в підрозділі. Для підтвердження того, що психологічний супровід істотно впливає на зміни психоемоційного стану особистості військовослужбовця, проводиться експериментальне дослідження.

Чапляк А. П. та Романів О. виділяють базові функції медико-психологічного супроводу, які включають: медичний огляд та психодіагностику наявного психофізіологічного стану військовослужбовців; диференціацію військовослужбовців на дві групи за ознаками психотичних та непсихотичних порушень; надання підтримки під час проходження психіатричного обстеження; психологічний супровід під час медикаментозного лікування; психотерапевтичну допомогу особам із наявними психічними розладами; експертну оцінку ефективності медико-психологічної підтримки [65, с.59–61].

Таким чином, інтегрований підхід медико-психологічного супроводу спрямований на своєчасне виявлення ризиків психологічної дезадаптації, корекцію психоемоційного стану та підвищення бойової та психологічної готовності військовослужбовців.

На основі вивчення службових документів, проведення індивідуальних бесід та спостереження психолог виявляє військовослужбовців, які мають: низький рівень інтелектуального та фізичного розвитку, недостатню військово-професійну спрямованість та слабку стійкість до бойового стресу; схильність до розладів особистості; незадовільний рівень морально-психологічної підготовки; дезадаптаційні порушення; схильність до девіантної або делінквентної поведінки, у тому числі вживання алкоголю, наркотиків та інших токсичних речовин; схильність до суїцидальних намірів.

Військовослужбовців із зазначеними ознаками слід віднести до так званої “групи посиленої психологічної уваги” (ГППУ). До ГППУ також включаються військовослужбовці, які мають: складні сімейні обставини (важка хвороба або смерть близького родича, проблемні побутові умови, конфлікти з батьками, подружжям чи партнером); проблеми зі здоров’ям (травми голови, захворювання нервової системи, перебування на обліку в психоневрологічних закладах тощо); порушення поведінки кримінального характеру; лідерство у мікрогрупах негативного спрямування; конфлікти або неприйняття колективу (об’єкт насмішок, словесних чи фізичних образ від товаришів по службі); конфлікти з командирами або начальниками у процесі виконання службових обов’язків [58].

Таким чином, виділення ГППУ дозволяє психологам своєчасно організувати посилену психологічну підтримку, корекційні заходи та профілактику девіантної поведінки, що підвищує ефективність процесу адаптації військовослужбовців.

Перелічені функції спрямовані на підвищення психологічного благополуччя військовослужбовців та формування позитивного морально-

психологічного клімату підрозділу. Для підтвердження ефективності психологічного супроводу та його впливу на зміни психологічного стану особистості військовослужбовця було проведено експериментальне дослідження.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників, що визначають процес адаптації військовослужбовців, а також специфіку їхньої професійної діяльності та можливості психологічного супроводу у період переходу до військових умов і повернення до цивільного життя. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати адаптацію як багатовимірний процес, який охоплює емоційну, поведінкову, когнітивну та соціальну сфери функціонування особистості.

Адаптація військовослужбовців до умов служби має низку специфічних рис, пов'язаних із високим рівнем структурованості військової діяльності, її технологічною та регламентованою природою, необхідністю виконання наказів, функціонуванням у режимі підвищеної відповідальності та постійної готовності до екстремальних ситуацій. Військово-професійна діяльність формує у військових особливий тип взаємодії з середовищем, що базується на дисципліні, ієрархії, згуртованості та орієнтації на колектив. Під час воєнних дій ці особливості ускладнюються надмірним стресовим навантаженням, ризиком для життя та інтенсивністю бойових завдань, що провокує значні психоемоційні напруження та впливає на ефективність процесів адаптації.

Важливе місце в адаптації військовослужбовців займає система психологічного супроводу, яка виконує профілактичні, підтримувальні та корекційні функції. Психологічний супровід спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок подолання стресу, підтримання психоемоційної стабільності та формування адекватних

поведінкових стратегій у складних і невизначених умовах. Він включає роботу зі зниження тривожності, підвищення впевненості у власних силах, відновлення здатності до ефективної діяльності у бойових та екстремальних умовах, а також підготовку до повернення до мирного життя.

Таким чином, адаптація військовослужбовців є динамічним і комплексним процесом, який визначається взаємодією індивідуальних, соціальних та професійних чинників. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від своєчасного та якісного психологічного супроводу, що виступає інструментом підтримки психічної рівноваги, зниження стресових впливів та формування адаптивних можливостей військовослужбовців. Теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, створює основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних заходів із підвищення рівня адаптованості військових у різних умовах їхньої професійної діяльності та після завершення служби.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### **2.1. Організація дослідження та опис діагностичних методик оцінювання адаптації мобілізованих військовослужбовців**

Спираючись на результати теоретичного опрацювання наукових джерел, присвячених проблемі адаптації військовослужбовців та значенню психологічного супроводу як чинника, що визначає її результативність, у межах нашого дослідження процес адаптації розглядається як базова умова ефективного входження мобілізованих осіб у специфічні умови військової служби у Збройних Силах України. У цьому аспекті особливої ваги набуває з'ясування ступеня впливу різних груп детермінант на адаптаційний ресурс військовослужбовця, а також можливостей його цілеспрямованої модифікації у процесі психологічного супроводу.

Фізіологічні та соціально-демографічні характеристики (зокрема, вік, рівень освіти, сімейний статус тощо) є відносно сталими й практично не змінюються у короткотерміновому часовому проміжку. Натомість психологічна складова адаптаційного потенціалу має динамічний характер і може бути змінена або скоригована в межах професійної діяльності військового психолога. У зв'язку з цим актуалізується завдання визначення того, як саме трансформуються психологічні властивості особистості військовослужбовця та яким чином ці зміни позначаються на загальній динаміці адаптаційного процесу.

Для дослідження специфіки адаптаційних процесів мобілізованих військовослужбовців було організовано та реалізовано констатувальний етап

експерименту на навчальній базі Національної гвардії України. У вибірку увійшли 40 мобілізованих військовослужбовців віком від 21 до 59 років.

Організація констатувального етапу експерименту передбачала послідовне вирішення низки дослідницьких завдань:

Обґрунтувати структуру компонентів, що формують соціально-психологічну адаптацію мобілізованих військовослужбовців, а також визначити їхній можливий вплив на адаптаційний ресурс особистості.

Відібрати та науково аргументувати комплекс діагностичних методик для емпіричного дослідження психологічних, соціальних і особистісних детермінант адаптаційних процесів військовослужбовців, зокрема:

- методику «Самопочуття–Активність–Настрій» (САН);
- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»;
- методику оцінювання схильності до суїцидальної поведінки (М. Горської);
- опитувальник темпераменту ЕРІ Г. Айзенка;
- методику «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Здійснити первинну діагностику адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців та його ключових складових із використанням відібраного психодіагностичного інструментарію.

Провести статистичну обробку матеріалів та кореляційний аналіз емпіричних даних для виявлення взаємозалежностей між індивідуально-психологічними характеристиками учасників та рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації.

Проаналізувати характер впливу психологічних, фізіологічних і соціальних чинників на показники адаптаційного потенціалу та визначити, які з них можуть бути модифіковані в межах цілеспрямованого психологічного супроводу.

У межах проведеного дослідження було виокремлено сукупність фізіологічних, соціальних та психологічних особистісних компонентів, що детермінують успішність адаптації військовослужбовця. Ці компоненти

перебувають у постійній взаємодії та можуть як сприяти прискоренню адаптаційних змін, так і ускладнювати або сповільнювати їх перебіг. Враховуючи зазначене, було окреслено низку провідних психологічних характеристик, що мають безпосередній вплив на процес адаптації мобілізованого новобранця.

### ***Психоемоційний компонент.***

Цей структурний елемент охоплює низку емоційно-поведінкових показників, серед яких ключове місце займає фрустрованість. Під фрустрованістю розуміється психологічний стан, що виявляється у відчутті розчарування, зумовленого реальними чи уявними перешкодами на шляху досягнення значущої цілі.

Рівні прояву фрустрованості інтерпретуються таким чином:

- Низький рівень — характеризується прагненням уникати ситуацій, пов'язаних із труднощами та необхідністю долати перешкоди; особистість схильна до уникання напружених чи проблемних завдань.
- Середній рівень — вказує на здатність долати нетипові або складні ситуації за умови отримання підтримки чи консультацій більш досвідчених керівників.
- Високий рівень — свідчить про готовність респондента брати на себе відповідальність, діяти самостійно та активно долати труднощі, що виникають у процесі діяльності.

Ригідність — це психологічний стан, за якого індивід демонструє небажання змінювати власні поведінкові стратегії відповідно до нових умов чи життєвих ситуацій, а також уникає пристосування до змінних обставин. Для військовослужбовців із високим рівнем ригідності характерні труднощі в опануванні нових видів діяльності, особливо тих, що потребують оперативності, швидкої реакції та гнучкого регулювання дій.

Агресивність — це емоційно-поведінковий стан, що проявляється у схильності до афективних спалахів гніву та може істотно відобразитися на міжособистісній поведінці військовослужбовця. Новобранці з високими

показниками агресивності частіше провокують конфліктні або напружені ситуації, демонструють підвищену психічну активність, імпульсивність, прагнення до домінування, інколи — спроби утвердження авторитету через застосування фізичної сили. Для осіб із суїцидальною поведінкою, навпаки, характерне зниження рівня агресивності.

Тривожність — негативний емоційний стан, що супроводжується відчуттям безпідставної загрози, очікуванням небажаного перебігу подій та внутрішнім напруженням. Високий рівень тривожності свідчить про схильність особистості до постійних переживань та емоційної нестійкості у ситуаціях, які виходять за межі звичного досвіду чи містять елемент невизначеності.[55,с. 201-203]

Стресостійкість трактується як інтегральна сукупність індивідуально-психологічних властивостей, що забезпечують здатність особистості витримувати дію стресогенних факторів без істотних негативних наслідків для власного функціонування та взаємодії з оточенням. Для результативної адаптації новобранців до умов військової служби рівень стресостійкості має відповідати середнім або високим показникам.[55,с.12].

Конфліктність особистості формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. До психологічних детермінант належать: тип темпераменту, міра агресивності, рівень психічної стійкості, навіюваність, схильність до втомлюваності, рівень домагань, актуальний емоційний стан, переживання невизначеності чи невпевненості, стабільність настрою, збудливість, негнучкість або ригідність характеру, когнітивний стиль мислення.

Соціально-психологічні чинники охоплюють систему соціальних установок і ціннісних орієнтацій, ставлення до опонента, спрямованість у міжособистісній взаємодії, комунікативну компетентність, здатність до саморегуляції, а також особистісний ресурс, що забезпечує ефективність поведінки у соціальних ситуаціях.

До соціальних факторів належать умови життя й професійної діяльності, набутий життєвий досвід, індивідуальна манера поведінки, міра задоволеності актуальних потреб, можливості релаксації, соціальне оточення, загальний рівень культури та доступність засобів для задоволення особистісних і соціальних потреб.

Підвищений рівень конфліктності зазвичай негативно позначається на міжособистісній комунікації, зокрема через надмірну вимогливість до врахування власних інтересів та недостатню гнучкість у поведінкових стратегіях.

Психологічний стан на момент діагностики розглядається як інтегральний показник актуального емоційного функціонування військовослужбовця під час проведення психодіагностичних процедур. Він суттєво впливає як на точність отриманих результатів, так і на ефективність виконання службових завдань. До основних індикаторів цього стану належать: загальне самопочуття, емоційний фон (настрій), рівень активності, ступінь упевненості у власних діях, а також готовність до виконання поставлених завдань.

#### *Темпераментальний компонент*

Екстравертованість — це орієнтованість особистості на зовнішній світ, що включає взаємодію з іншими людьми, подіями та соціальним оточенням. Для екстравертів характерні імпульсивність, поведінкова гнучкість, висока комунікабельність, ініціативність (при водночас невисокій наполегливості), недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нових умов, відкритість у вираженні емоцій. Такі особи надають перевагу активним діям, демонструють підвищену рухливість, схильність до ризику та агресивних реакцій, а також оптимістичне сприйняття ситуацій.

Інтровертованість — це спрямованість особистості на внутрішній, суб'єктивний світ. Інтроверти зазвичай відзначаються заглибленістю у власні думки, схильністю до самоаналізу, стриманістю, низьким рівнем потреби в

соціальних контактах і труднощами у швидкій адаптації до нових умов. Вони демонструють соціальну пасивність, проте водночас можуть виявляти високу наполегливість і відповідальність у прийнятті важливих рішень. Інтроверт, як правило, врівноважений, не схильний до агресивних проявів, діє зважено та раціонально, надає перевагу структурованості, порядку та дотриманню загальноприйнятих норм. [53,с.66-69].

**Віковий компонент.** Вікові особливості психологічного розвитку, характерні для дорослого періоду онтогенезу, відображаються у структурі вікового компонента. З метою аналізу впливу віку на адаптаційні процеси досліджуваних військовослужбовців їх було умовно розподілено на три вікові категорії, кожна з яких має специфічні психологічні та фізіологічні характеристики. 21–35 років — період максимальної фізичної сили, високої психічної та фізичної активності, оптимального рівня працездатності та значного творчого й когнітивного потенціалу. 36–46 років — етап, для якого типовими є поступове зниження активності, поява перших ознак вікових фізіологічних змін, можливі прояви вікової або екзистенційної кризи, що впливає на емоційне й мотиваційне функціонування. 47–59 років — вікова група, якій властиве виражене зниження фізичної витривалості, ускладнення в засвоєнні нової інформації, зменшення загальної життєвої активності та уповільнення адаптаційних процесів.

#### *Характеристика методичного інструментарію дослідження*

Для комплексного аналізу процесу адаптації мобілізованих військовослужбовців було використано низку психодіагностичних методик, які дозволяли оцінити фізіологічні, соціальні, особистісні та психоемоційні чинники адаптаційного потенціалу. Підбір інструментарію ґрунтувався на потребі дослідити адаптаційний ресурс особистості у структурі його компонентів та визначити фактори, що можуть піддаватися корекції в межах психологічного супроводу [4, с. 168–186].

Першим етапом діагностики для респондентів стала методика **«Самопочуття–Активність–Настрій» (САН) (Додаток Б)**. Цей інструмент застосовувався з метою первинної оцінки загального психологічного стану, емоційного тону та рівня працездатності учасників експерименту. Простота та коротка тривалість опитування забезпечили отримання базової характеристики психоемоційного фону та допомогли налаштувати респондентів на подальшу роботу. Методика проводилася без обмежень за часом, що сприяло природності й достовірності відповідей.

*Діагностика адаптаційного потенціалу.* Подальша оцінка адаптаційних можливостей військовослужбовців здійснювалася за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника **«Адаптивність-200» (Додаток А)**. Ця методика призначена для комплексного вивчення адаптаційних здібностей особистості на основі оцінки соціально-психологічних та індивідуально-психологічних характеристик, що відображають інтегральні показники психічного та соціального розвитку.

Опитувальник дозволяє визначати такі параметри: нервово-психічну стійкість, комунікативний потенціал, морально-етичну нормативність, військово-професійну спрямованість, схильність до девіантної поведінки та рівень суїцидального ризику.

Перед виконанням методики респондентам надавалась детальна інструкція: уважно ознайомитися з твердженнями та обрати одну з відповідей («Так» або «Ні»), відзначивши її відповідним символом у бланку. Після перевірки розуміння інструкції досліджувані розпочинали заповнення опитувальника. Час виконання не обмежувався, що забезпечувало природність відповідей та мінімізувало вплив поспіху на результати.

#### Оцінювання психоемоційних ризиків

Для комплексного визначення рівня розвитку емоційно-особистісного компоненту адаптації мобілізованих військовослужбовців застосовувалися такі методики: **оцінка схильності до суїцидальної поведінки (М. Горської,**

**Додаток В) та тест «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Додаток Г) [27, с. 310–312].**

Методика М. Горської дозволила виявити особливості емоційної регуляції, внутрішню напругу та ризики проявів аутоагресивної поведінки. Респондентам пропонувалося оцінювати твердження за шкалою від 0 до 2 балів залежно від ступеня відповідності їхньому актуальному психологічному стану. Такий підхід забезпечив можливість кількісного аналізу індивідуальних психоемоційних ризиків.

Тест оцінки конфліктності був спрямований на виявлення показників агресивності, фрустрованості, ригідності та загальної конфліктності поведінкових реакцій. Учасники обирали один із трьох запропонованих варіантів відповіді (А, Б або В) на 14 запитань, що дозволяло системно оцінити схильність до конфліктної поведінки та визначити потенційні труднощі у міжособистісній взаємодії.

Для аналізу темпераментального компоненту адаптаційних можливостей використовувався особистісний **опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Додаток Д)**. Методика дозволяла визначити домінуючий тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії та нейротизму, що є ключовими для прогнозування стилю адаптаційної поведінки. Респондентам пропонувалося відповісти на 57 запитань у форматі «Так/Ні». В інструкції наголошувалося на необхідності надавати першу інтуїтивну відповідь, без тривалих роздумів, та на відсутності «правильних» або «неправильних» відповідей, що забезпечувало достовірність та природність результатів.

#### Методи статистичної обробки

Для забезпечення надійності отриманих результатів та виявлення взаємозв'язків між показниками адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками учасників дослідження застосовували критерій рангової кореляції Спірмена. Такий статистичний підхід дозволив визначити не лише напрям, а й силу кореляційних зв'язків між компонентами адаптаційного

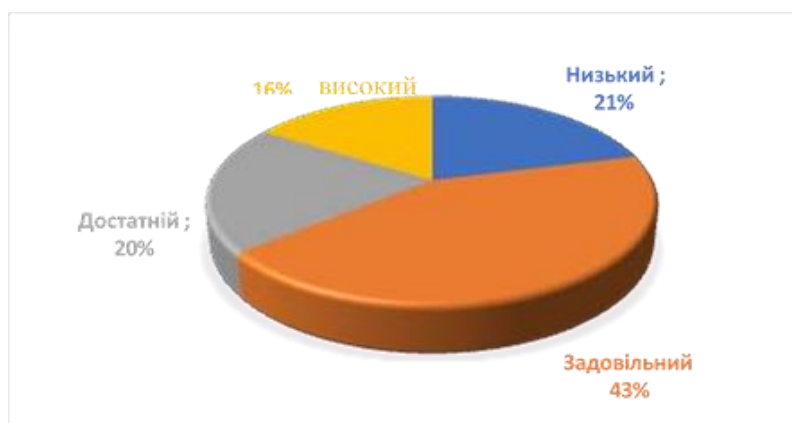
потенціалу, а також оцінити ступінь їхнього впливу на загальний рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

## 2.2. Аналіз адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців

За результатами застосування шкали «Особистісний потенціал пристосованості» з методики БОО «Адаптивність-200» було встановлено такі показники:

- 16% респондентів демонструють високий рівень розвитку ресурсів пристосованості;
- 20% учасників дослідження мають достатній рівень формування зазначених ресурсів;
- 43% мобілізованих військовослужбовців характеризуються задовільним рівнем розвитку ресурсів пристосованості;
- 21% респондентів показали низький рівень ресурсів пристосованості, що становить 25 осіб.

Графічне представлення отриманих даних наведено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Результати діагностики на виявлення адаптаційного потенціалу за методикою БОО «Адаптивність 200»**

Військовослужбовці, які увійшли до останньої групи, будуть сформовані як експериментальна група для подальшого дослідження. Відповідно до завдань психологічного супроводу, ця група може підлягати посиленому психологічному контролю. Для цього необхідне додаткове вивчення окремих індивідуальних характеристик, таких як вік, рівень освіти та соціальний статус (одружений/неодружений).

Військовослужбовцям із достатнім рівнем розвитку ресурсів пристосованості властивий стабільний рівень працездатності в звичних умовах. Водночас при тривалому впливі психоемоційного навантаження можливе тимчасове зниження ефективності діяльності, що може позначатися на результатах виконуваних завдань. Під час взаємодії з колегами вони зазвичай не відчують труднощів у налагодженні контактів, не конфліктні, адекватно реагують на зауваження та дотримуються корпоративних правил і норм поведінки. У повсякденній діяльності вони, як правило, надають пріоритет інтересам колективу над власними.

Досліджувані з задовільним рівнем ресурсів пристосованості проявляють інші закономірності поведінки: у щоденних завданнях їхні особисті інтереси часто переважають над груповими; вони не завжди орієнтовані на дотримання загальноприйнятих правил; на початкових етапах інтеграції у колектив можуть виникати значні труднощі у встановленні взаємовідносин. Такі особи схильні до підвищеної конфліктності, гостро реагують на критику, а адаптація до нових умов діяльності ускладнена, що інколи супроводжується тривалим погіршенням фізичного та психічного стану і зниженням професійної ефективності.

Військовослужбовці з низьким рівнем розвитку ресурсів пристосованості демонструють обмежену готовність до навчання, відчують труднощі у

засвоєнні базових положень дисциплін, що вивчаються, мають підвищену тривожність, а також низький рівень комунікативних і організаційних навичок.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у більшості мобілізованих процес формування ресурсів пристосованості відбувається успішно: вони швидко налагоджують міжособистісні взаємини, а групові інтереси у більшості перевищують особисті, що сприяє ефективному виконанню наказів командування.

Методика «Самопочуття–Активність–Настрій» (САН) застосовується на початковому етапі будь-якого дослідження. Вона відзначається простотою використання та дозволяє отримати об'єктивну психоемоційну характеристику стану військовослужбовців під час проведення психологічних заходів.

Графічне представлення отриманих даних наведено на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Результати діагностики психологічного стану за методикою «Самопочуття, активність, настрій»**

Отримані дані свідчать, що більшість військовослужбовців (78%) демонструють достатньо високі показники самопочуття, рівня активності та емоційного стану, що відображає відносно стабільний психоемоційний

функціональний стан та здатність ефективно виконувати службові завдання. Такий рівень результатів може бути зумовлений сформованими механізмами психічного пристосування, наявністю внутрішніх ресурсів, а також підтримкою з боку підрозділу, командування чи соціального оточення. Це свідчить про задовільну мобілізаційну готовність, збереження працездатності та стійкість до щоденного психоемоційного навантаження.

Водночас значна частка респондентів — 22% — демонструє понижені показники впевненості, активності, загального самопочуття та готовності до дій. Ця група потребує окремої уваги, оскільки низькі результати можуть свідчити про потенційні труднощі у процесах психічного та соціального пристосування. Серед можливих причин такого стану виділяють вплив хронічного стресу, втому, перенавантаження, наслідки бойового досвіду, порушення емоційної регуляції або недостатню соціальну підтримку.

Знижений рівень активності та емоційного стану у цієї групи може проявлятися у підвищеній втомлюваності, зниженні мотивації, труднощах із прийняттям рішень, відчутті внутрішньої напруги або емоційного виснаження. Зменшена впевненість та готовність до дій здатна негативно впливати на ефективність виконання службових завдань, знижувати оперативність реакцій та підвищувати ймовірність помилок у стресових ситуаціях. Такі прояви можуть слугувати показником початкових ознак дезадаптації, які без своєчасного втручання здатні прогресувати.

З метою оцінки психічного стану та виявлення потенційних психоемоційних ризиків використовувалася методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська). Кількісні результати оцінки цих характеристик подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати методики визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська**

Рівень психічного стану	Високий	Середній	Низький
Тривожність	10%	33%	58%
Фрустрованість	55%	32%	13%
Ригідність	3%	53%	45%
Агресивність	5%	45%	50%

Аналіз результатів методики оцінки схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська), що дозволяє дослідити психоемоційні стани військовослужбовців за такими параметрами, як тривожність, внутрішня напруженість, ригідність та агресивні реакції, надає можливість визначити рівень їхнього особистісного функціонування в умовах інтенсивного психофізичного навантаження.

### **Шкала «Тривожність»**

Отримані результати свідчать, що 58% опитаних демонструють низький рівень тривожності. Для цієї категорії характерні емоційна стабільність, врівноваженість психофізичних реакцій, сталість настрою та достатній запас внутрішньої стресостійкості, що забезпечує належну готовність до виконання службових завдань навіть у напружених умовах.

Близько 33% військовослужбовців мають середній рівень тривожності, що вказує на помірні емоційні коливання та здатність зберігати контроль у більшості ситуацій. Їхні реакції на зовнішні подразники залишаються адаптивними та достатньою мірою керованими, а саморегуляція — ефективною. Виникнення тривоги у цієї групи, як правило, обумовлене ситуаціями об'єктивної загрози або підвищеної відповідальності.

До групи з підвищеним рівнем тривожності віднесено 10% респондентів (близько 12 військовослужбовців). Для цієї категорії характерні епізодичні

прояви занепокоєння, порушення емоційної рівноваги, зниження здатності до самоконтролю та рефлексії, а також підвищена чутливість до психоемоційних навантажень. Такі ознаки можуть ускладнювати процеси психоемоційної регуляції та проявлятися у підозрливості, дратівливості або пригніченості, що потенційно впливає на ефективність процесів соціальної інтеграції та пристосування.

### **Шкала «Фрустрованість»**

Аналіз рівня внутрішньої напруги засвідчив:

-13% респондентів мають низький рівень фрустрованості, що відзначається високою самооцінкою, стабільною працездатністю, ініціативністю та здатністю адекватно оцінювати ситуації;

- 32% військовослужбовців демонструють середній рівень, який характеризується самоконтролем, реалістичним визначенням цілей, збалансованими емоційними реакціями та готовністю діяти відповідно до інтересів колективу;

- 55 осіб мають високий рівень фрустрованості, що проявляється у заниженій самооцінці, невпевненості у власних силах, схильності до швидкого втомлення, ухилянні від труднощів та зниженні продуктивності. Цей стан є потенційно ризиковим для розвитку негативних психоемоційних реакцій і може посилювати процеси дезадаптації.

### **Шкала «Агресивність»**

За результатами дослідження: 50% військовослужбовців належать до категорії з низьким рівнем агресивності. Для цієї групи характерні стриманість, комунікативна відкритість, доброзичливість, невисока конфліктність та конструктивні взаємини з колегами.

45% респондентів демонструють середній рівень агресивності, що свідчить про вибіркочу схильність до конфліктів, імпульсивні реакції у певних ситуаціях, помітну впевненість у власних діях та потенційну спалахоподібну поведінку. У більшості випадків така агресивність залишається під контролем особистості.

Лише 5% опитаних виявили високий рівень агресивності, який проявляється неконтрольованими емоційними реакціями, нестриманістю та схильністю до конфліктів. Ці прояви можуть негативно впливати на ефективність виконання службових та бойових завдань, а також ускладнювати міжособистісну взаємодію в колективі.

### **Шкала «Ригідність»**

Аналіз отриманих даних показав, що 45% військовослужбовців характеризуються низьким рівнем ригідності, що проявляється у гнучкості поведінки, здатності адаптуватися до зміни умов та відкритості у взаємодії з оточенням. 53% респондентів мають середній рівень ригідності, який може проявлятися підвищеною втомлюваністю, повільним перемиканням уваги, наполегливістю у досягненні поставлених цілей та потребою у додатковому роз'ясненні завдань. Хоча ці особливості не перешкоджають адаптації, вони можуть уповільнювати процес пристосування в умовах підвищеного навантаження.

Лише 3% опитаних віднесені до групи з високим рівнем ригідності, для яких характерні стереотипність дій, емоційна вразливість, труднощі у пристосуванні до нових умов та схильність до фіксації на певних моделях поведінки. Ця категорія є найбільш уразливою у контексті психологічного пристосування до змінних умов служби.

Загалом отримані результати свідчать, що більшість військовослужбовців перебуває в межах адекватних або помірно напружених психічних станів, однак окремі групи демонструють потенційні ризики, передусім за шкалами фрустрованості, тривожності та агресивності.

Наступним етапом дослідження було застосування методики ЕРІ Г. Айзенка, метою якої було визначення типології темпераменту військовослужбовців.

Отримані результати засвідчили, що 38% респондентів належать до сангвінічного типу темпераменту, для якого характерні емоційна врівноваженість, висока комунікабельність та активність. 23% опитаних мають

холеричний тип темпераменту, що відзначається емоційною імпульсивністю, схильністю до швидких реакцій і рішучістю. 27% військовослужбовців демонструють флегматичний тип, який характеризується спокійністю, витримкою, стриманістю у прояві емоцій та повільністю реакцій. Нарешті, 13% респондентів відповідають меланхолічному типу, що супроводжується високою чутливістю, схильністю до самоаналізу та емоційною вразливістю.

Графічне представлення розподілу типів темпераменту наведено на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Результати діагностики типу темпераменту за методикою ЕРІ Г. Айзенка**

За результатами дослідження можна охарактеризувати військовослужбовців із сангвінічним типом темпераменту як життєрадісних, енергійних і рухливих осіб, які швидко реагують на події навколишнього середовища. Вони порівняно легко долають невдачі та стресові ситуації, зберігаючи позитивну активність та емоційну рівновагу.

Респонденти з холеричним типом темпераменту відзначаються високою емоційною збудливістю та реактивністю. Холерики можуть бути запальними, нетерплячими та прямолінійними у спілкуванні, проявляючи інтенсивність у роботі та здатність довго концентруватися на завданні. Однак прояви холеричного темпераменту значною мірою залежать від спрямованості

особистості: у мобілізованих із чіткими позитивними цілями емоційність і поривчастість реалізуються у ініціативних, енергійних та принципових діях; у відсутності таких інтересів підвищена збудливість може проявлятися у вигляді афективності, дратівливості та імпульсивності.

Вольові дії холериків характеризуються значною поривчастістю: вони здатні до високого рівня концентрації уваги на цікавих завданнях, проте демонструють обмежену здатність до переключення. Типові риси включають дратівливість, психологічну нестійкість, завзятість, впевненість у власних силах, схильність до конфліктів, ініціативність, цілеспрямованість та комунікабельність. У груповому контексті холерики часто займають лідируючі позиції, їхні емоції мінливі, проте вони здатні розраховувати власні ресурси та стримувати прояви слабкості перед оточенням.

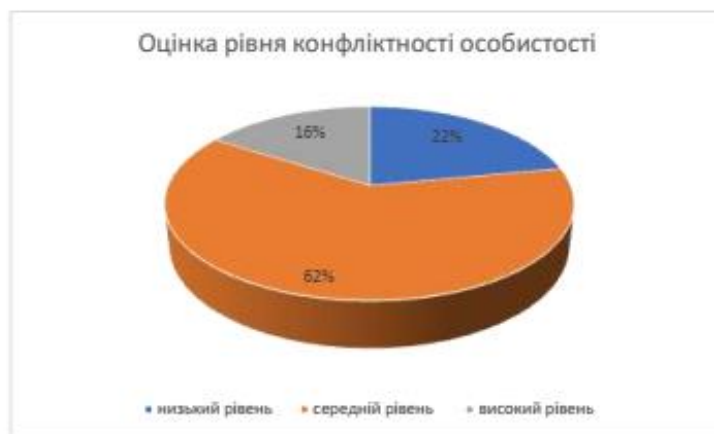
У військовослужбовців із флегматичним типом темпераменту домінують такі характеристики: врівноваженість, спокій, здатність у стресових або екстремальних ситуаціях зберігати контроль над емоціями та пропонувати раціональні шляхи вирішення проблем. Вони стримані, скромні, впевнені у власних силах, професійно компетентні, старанні та зосереджені. Такі особи схильні до внутрішньої інтроверсії, рідко проявляють інтенсивні емоції, що інколи ускладнює взаємодію з колективом, проте вони не схильні до конфліктності.

У респондентів із меланхолічним типом темпераменту спостерігаються такі риси: підвищена чутливість, сором'язливість, схильність до усамітнення, емоційна вразливість і нетовариськість. Згідно з класифікацією І. Павлова, нервова система меланхоліків відноситься до «слабкої». Такі особистості часто мають схильність до мистецтва, літератури та музики, демонструють креативність та мрійливість, проте швидко втомлюються та важко переносять психічні навантаження. Вони емоційно нестійкі, тривожні, схильні до песимістичних оцінок і перебільшення значущості ситуацій, не завжди впевнені у власних силах. Для підвищення ефективності роботи їм необхідно

чергувати активність і відпочинок, оскільки рівень працездатності у таких військовослужбовців відносно низький. Меланхоліки проявляють високу емпатію, виконують вказівки керівництва без заперечень, однак потребують часу для адаптації до нових умов. У межах нашого дослідження меланхолічний тип темпераменту виявлено у 16 військовослужбовців.

Застосування тесту «Оцінка рівня конфліктності особистості» проводилося з метою визначення рівня конфліктної спрямованості військовослужбовців.

Графічне представлення отриманих показників наведено на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Результати діагностики на конфліктність за тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості»**

За результатами дослідження встановлено, що військовослужбовці з високим рівнем конфліктності проявляють такі риси: суперечки та протиріччя для них є постійним елементом соціальної взаємодії. Вони часто перебувають у стані готовності до конфліктів, що іноді провокує конфронтаційні ситуації. Такі особистості добре обізнані у психологічних прийомах інших людей, вміють маніпулювати оточуючими для досягнення власних цілей, проте недостатньо

враховують внутрішній світ колег. Вони схильні до критики оточуючих переважно з власної вигоди, а не з метою конструктивного вирішення проблем. Подібні прояви нетактовності, грубості та емоційної нестриманості ускладнюють взаємодію з колективом, через що такі військовослужбовці часто залишаються соціально ізольованими.

У військовослужбовців із помірним рівнем конфліктності спостерігається здатність конфліктувати лише за необхідності, коли вичерпані інші способи вирішення ситуації. Вони демонструють гнучкість у міжособистісних відносинах, схильні оцінювати поведінку оточуючих позитивно, відкриті до компромісів та конструктивного діалогу. Водночас вони здатні твердо відстоювати власну позицію, не завжди враховуючи можливі наслідки своїх дій для взаємин у колективі.

У військовослужбовців із високим рівнем конфліктності спостерігається вибіркова схильність до вступу у суперечки: конфліктна поведінка проявляється переважно у випадках, коли вичерпані інші способи вирішення ситуацій. Ці особистості демонструють певну гнучкість у міжособистісних стосунках, здатні змінювати оцінку партнера на більш позитивну та відкриті до пошуку компромісних рішень. Водночас вони рішуче відстоюють власну позицію, не завжди усвідомлюючи потенційні наслідки для професійної взаємодії та соціальної кооперації. Конфлікт у такій групі радше виступає ситуативною стратегією, ніж стійкою моделлю поведінки.

Для військовослужбовців із середнім рівнем конфліктності характерна стриманість, тактовність та тенденція до миротворчої поведінки. Вони вміють уникати непотрібних суперечок і критичних ситуацій, проявляють толерантність і доброзичливість у спілкуванні з колегами. Ця група схильна формувати позитивні оцінки оточуючих, швидко відновлює емоційну рівновагу та здатна поновлювати контакт навіть із тими, хто завдав неприємностей. Проте надмірне прагнення до гармонійних відносин іноді може спричиняти конформність у поведінці.

Військовослужбовці з низьким рівнем конфліктності вирізняються стриманістю, дипломатичністю та орієнтацією на підтримання конструктивних міжособистісних взаємин. У конфліктних ситуаціях вони враховують наслідки для подальших відносин, проявляють гнучкість і раціональність, готові поступатися у разі відсутності чітко окресленої особистої позиції. Цим респондентам притаманні виваженість і здатність уважно вислуховувати співрозмовника, що сприяє ефективній командній взаємодії.

Отримані емпіричні результати дозволяють стверджувати, що військовослужбовці із помірним та низьким рівнем конфліктності мають сприятливі передумови для ефективної соціально-професійної інтеграції у військовому середовищі. Вони здатні відстоювати власну позицію, водночас враховуючи колективні інтереси та вимоги командного складу. Такі особи демонструють схильність пропонувати альтернативні шляхи вирішення спірних питань, однак остаточне рішення визнають прерогативою керівництва, що сприяє підтриманню дисципліни та конструктивної взаємодії в підрозділі.

Аналіз вікового чинника показав такий розподіл вікових груп серед особового складу: перша група – 21–35 років, що характеризується високим рівнем фізичної та психологічної активності та максимальним творчим потенціалом, становить 28%; друга група – 36–46 років, для якої властиве зниження активності, прояви фізичних захворювань та вікова й екзистенціальна криза, становить 38%; третя група – 47–59 років, для якої характерна помітна деградація фізичного стану, складності з опануванням нової інформації та зниження життєвої активності, складає 34%. Для подальших розрахунків першій віковій категорії надано 1 бал, другій – 2 бали, третій – 3 бали.

Для отримання більш точних інтерпретацій даних здійснено статистичну обробку за кожним із зазначених критеріїв із використанням критерію рангової кореляції Спірмена. У ході кореляційного аналізу були виявлені взаємозв'язки між ключовими показниками досліджуваних параметрів. Розрахункові коефіцієнти кореляції Спірмена наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

## Розрахунковий коефіцієнт кореляції Спірмена

Зв'язки між показниками	Розрах. Коеф. Кореляції Спірмена	Критичне значення коэф. Корел., для N=120
Між психоемотивним критерієм тривожності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,476	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм ригідності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,557	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм фрустрації та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,651	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм агресії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,623	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм конфліктності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,133	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм психологічним станом та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,102	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм віковим показником та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,011	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм інтроверсії-екстроверсії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,265	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм невротизмом та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,101	0,179-0,234

Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих взаємозв'язків між психоемоційними особливостями військовослужбовців та їхнім потенціалом адаптації. Порівняння розрахованих коефіцієнтів Спірмена з критичними значеннями (0,179–0,234 для N = 120) підтверджує достовірність більшості отриманих кореляційних показників.

Найбільш виразні взаємозв'язки спостерігаються між адаптивними можливостями та такими характеристиками:

- Фрустрованість ( $r = -0,651$ ): зростання рівня фрустрації супроводжується зниженням адаптаційного потенціалу; це найсильніший негативний кореляційний зв'язок у дослідженні.
- Агресивність ( $r = -0,623$ ): високі показники агресивної поведінки асоціюються з обмеженням адаптивних можливостей.

- Ригідність ( $r = 0,557$ ): підвищення рівня ригідності відповідає ускладненню процесів адаптації.
- Тривожність ( $r = -0,476$ ): посилення тривожних реакцій знижує ефективність соціально-психологічної інтеграції.

Слабкі або статистично незначущі кореляції встановлено зі шкалами оцінки загального психологічного стану, конфліктності, віку, екстраверсії–інтроверсії та невротизму (коефіцієнти варіюють у межах  $-0,265...0,101$ ), що свідчить про обмежений вплив цих характеристик на рівень адаптивного потенціалу військовослужбовців.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що ефективність адаптивного потенціалу військовослужбовців значною мірою визначається інтенсивністю їх психоемоційних проявів. Високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності суттєво обмежує здатність особистості до успішної інтеграції в умови військової служби. Навпаки, низькі показники цих характеристик корелюють із високою стресостійкістю, емоційною стабільністю та більш ефективною соціально-психологічною адаптацією.

Діагностичні дані свідчать, що 21% військовослужбовців (25 осіб) демонструють низький рівень адаптивного потенціалу і потребують цілеспрямованого психологічного супроводу. Ця група характеризується підвищеним психоемоційним напруженням, вираженою інтровертованістю та зниженим загальним психологічним станом.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження спеціалізованої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня психологічної інтеграції, зниження емоційного напруження та формування навичок саморегуляції. Детальний опис змісту програми та аналіз її ефективності представлено у третьому розділі дослідження.

## Висновок до розділу 2

У ході емпіричного дослідження психоемоційних особливостей та адаптивного потенціалу мобілізованих військовослужбовців було виявлено ряд закономірностей, що дозволяють оцінити їхню готовність до ефективного функціонування в умовах військової служби. Аналіз показників за методикою «Адаптивність-200» засвідчив, що більшість респондентів демонструють задовільний або достатній рівень потенціалу адаптивних можливостей, тоді як майже чверть опитаних має низькі показники та потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Результати оцінювання за методикою САН підтвердили, що у більшості військовослужбовців збережені ресурси активності, самопочуття та емоційного тону. Водночас приблизно п'ята частина респондентів характеризується зниженими показниками емоційної стабільності та готовності до дій, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Діагностика тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності продемонструвала виражену диференціацію психоемоційного стану. Високі рівні тривожності та фрустрації поєднуються з труднощами саморегуляції, емоційними зривами та зниженням працездатності, тоді як низькі показники цих характеристик відображають емоційну стабільність, стресостійкість та ефективну взаємодію в колективі. Варіації агресивності та конфліктності коливаються від тактовності та вміння уникати суперечок до схильності до конфліктних дій та домінування у спілкуванні.

Темпераментальні особливості, визначені за методикою Айзенка, свідчать про переважання сангвінічного та флегматичного типів, що забезпечує сприятливі передумови для конструктивної поведінки та ефективної взаємодії у військовому середовищі. Холеричний і меланхолічний типи, менш поширені серед вибірки, можуть підвищувати ризик емоційної нестійкості та ускладнювати процес пристосування до службових умов.

Віковий аналіз показав, що особовий склад представлений трьома категоріями: 21–35 років (28%), 36–46 років (38%) та 47–59 років (34%). Вікові відмінності впливають на рівень фізичної та психологічної активності, здатність до навчання та стресостійкість.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена виявив статистично значущі взаємозв'язки між адаптивним потенціалом та психоемоційними характеристиками. Встановлено, що високий рівень адаптивних можливостей корелює з низькими показниками тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Комбінація підвищеної емоційної напруженості, інтровертованості та негативних психоемоційних проявів супроводжується зниженим потенціалом адаптації.

Таким чином, ефективність адаптації мобілізованих військовослужбовців значною мірою визначається комплексом їхніх емоційних, темпераментальних та поведінкових особливостей. Отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованих психологічних заходів, спрямованих на зниження тривожності, корекцію ригідності та агресивності, розвиток навичок саморегуляції та формування емоційної стійкості, що дозволить підвищити ефективність адаптаційних процесів та сприятиме успішному виконанню службових завдань.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У СИСТЕМІ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 3.1. Психологічний супровід мобілізованих військових: значення та організація групової роботи

На підставі результатів проведеного експериментального дослідження було визначено послідовність етапів психологічного супроводу мобілізованих військових, де групові форми роботи виступають ключовим механізмом адаптації. Такий супровід у форматі інтегрованої групової взаємодії сприяє створенню безпечного середовища, у якому військовослужбовці мають можливість відновлювати внутрішні ресурси, опановувати конструктивні стратегії поведінки та набувати навичок міжособистісної підтримки.

Перший, підготовчий, етап зосереджений на створенні умов для подальшої колективної роботи. Він передбачає проведення індивідуальних консультацій, первинних психокорекційних заходів та збір додаткової інформації, що дозволяє психологові сформулювати цілісне уявлення про особистісні характеристики кожного учасника майбутньої групи. Цей етап закладає основу для ефективної групової взаємодії та забезпечує її психологічну безпеку.

Другий етап передбачає безпосередню участь військовослужбовців у групових формах психологічної роботи, які відіграють центральну роль у процесі їхньої адаптації. Групові сесії спрямовані на зміцнення згуртованості, розвиток умінь конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, вдосконалення навичок соціальної взаємодії в умовах військового колективу, а також на поглиблення психоедукаційної підготовки. Саме в межах групи військові мають можливість не лише здобувати нові знання, а й практично

реалізовувати їх у взаємодії з іншими учасниками, що значно прискорює адаптаційний процес.

Третій етап включає проведення діагностики результатів реалізованих групових та індивідуальних заходів. Це дозволяє оцінити динаміку психологічного стану учасників, рівень їх адаптаційного потенціалу та ефективність застосованих методик супроводу.

У рамках формувального етапу експериментального дослідження було визначено такі основні завдання:

Розробка та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на підвищення психологічної та соціальної адаптації військовослужбовців через інтеграцію групових і індивідуальних форм роботи.

Проведення контрольного оцінювання рівня адаптації учасників після реалізації програми.

Аналіз ефективності впливу групової психокорекційної роботи на показники адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців.

Розробка практичних рекомендацій для офіцерського складу щодо організації та забезпечення психологічної підтримки в процесі служби.

Запропонована програма передбачає поєднання індивідуального блоку та розширеного групового модуля, які взаємодоповнюють один одного. Індивідуальні консультації та психокорекційні бесіди проводяться 1–3 рази з кожним учасником, тривалість кожної сесії становить 30–45 хвилин. Основною метою цих заходів є підготовка військовослужбовця до безпечної та ефективної участі у груповій роботі, забезпечення психологічного комфорту та формування початкових навичок взаємодії в колективі.

Основним компонентом програми є групові заняття, які проводяться у підгрупах по 12–13 осіб двічі на тиждень. Програма включає вісім сесій тривалістю 90 хвилин кожна. Сам формат групової роботи забезпечує розвиток згуртованості колективу, формування взаємопідтримки, зниження

психологічного напруження та вдосконалення навичок конструктивної взаємодії.

**Метою корекційно-розвивальної програми є підвищення адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців. З урахуванням цього визначено такі завдання:**

- зменшення рівня негативних психоемоційних проявів;
- покращення міжособистісної взаємодії та зміцнення згуртованості колективу;
- підвищення рівня самоконтролю та впевненості у власних здібностях;
- зниження конфліктності та напруженості у комунікаційних процесах.

Отже, результати дослідження свідчать, що саме групова психологічна робота є ключовим механізмом ефективної адаптації мобілізованих військових. Вона сприяє розвитку взаємопідтримки, формуванню стійких стратегій подолання труднощів та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

**Обладнання:** м'яч, аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, ручки, метафоричні асоціативні карти (МАК) — «77», «Це все про нього», «Образ чоловіка», «Дерево як образ людини», «Обличчя», «Виток», «Терапія щастям», а також м'яка іграшка «Морква».

***Очікувані результати програми:***

- формування адекватного рівня самопоставлення;
- підвищення впевненості у власних можливостях та покращення міжособистісної взаємодії в групі;
- розвиток навичок підтримки та прояву позитивних психоемоційних станів;
- зміцнення стресостійкості та зниження ймовірності виникнення конфліктних реакцій.

Форма проведення: групові заняття. *Таблиця 3.1.*

Повний зміст програми поданий в Додатку Є .

### Тематичний план корекційної програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Знайомство і встановлення правил відносин під час тренінгу. Вправа “Бульдозер і Пеньки” Вправа “Рятувальна шлюпка” Вправа “Неоднозначність життя” Зворотній відгук і домашнє завдання.	Аркуш А-4, ручки МАК 77	. 25 хв. 10 хв. 30 хв. 40 хв 10 хв
2.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Прогулянка лісом» Вправа “Бідність, багатство і Господь Бог” Зворотній відгук	МАК «Це все про нього» Аркуш А-4, ручки	20 хв. 25 хв. 30хв. 15 хв
3.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа “Кульки у повітрі” Вправа “Розуміння цілей” Вправа “Вершки і корінця” Зворотній відгук	МАК « Образ чоловіка» Аркуш А-4, ручки	20 хв. 15 хв. 35 хв. 15 хв. 15 хв.
4.	Обговорення домашнього завдання і оцінка психологічного стану Бесіда на тему «Причини виникнення конфліктів між військовослужбовцями» Обговорення і зворотній відгук	МАК « Дерево, як образ людини»	20 хв. 50 хв. 20 хв.

5.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Що мені не подобається в цій людині» Вправа «Мені в тобі подобається...» Вправа «Лист другу» Обговорення.	МАК «Обличчя» Аркуші А-4, олівці, ручки	15 хв.   20 хв. 15 хв. 30 хв. 10 хв.
6.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Внутрішнє виправдання» Вправа: «Усвідомлення життєвих криз» Вправа «Безпечне місце»	МАК «Виток», Аркуші А-4, олівці, ручки	10 хв.  20 хв. 30 хв. 20 хв.
7.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Підготовча вправа «Утримати рівновагу» Основна вправа «Автобіографія» Обговорення	МАК «Виток», Аркуші А-4, олівці, ручки	15 хв. 10 хв. 45 хв. 20 хв.
8.	Вправа «Неказкові проблеми» Заключна вправа «Сенс життя» Обговорення і зворотній зв'язок	МАК «Терапія щастям», Аркуші А-4, олівці, ручки	30 хв. 30 хв. 30 хв.

### 3.2. Оцінка ефективності впровадження психокорекційної програми

Після завершення психокорекційної програми та проведення індивідуальних психологічних консультацій і бесід здійснювався повторний зріз показників учасників. Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися на початковому, констатувальному етапі експерименту:

Багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200» для оцінки адаптаційних здібностей особистості.

Методика визначення психологічного стану «Самопочуття, активність, настрої». Методика оцінки схильності до суїцидальної поведінки (автор — М. Горська). Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка для визначення типу темпераменту.

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Результати повторного оцінювання свідчать про підвищення адаптаційного потенціалу учасників програми. Покращення психоемоційного стану супроводжувалося зниженням рівня конфліктності та проявів негативних психоемоційних показників, таких як тривожність, ригідність, фрустрація та агресія.

Для оцінки ефективності впровадження корекційної програми було проведено порівняльний аналіз показників до та після її реалізації в експериментальній групі. Результати групової психокорекційної роботи щодо підвищення адаптаційного потенціалу учасників експериментальної групи після завершення формувального етапу наведені в таблиці 3.2.

**Рівень адаптаційного потенціалу особистості учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою БОО «Адаптивність - 200»**

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	100%	12%

Згідно з результатами тестування контрольної групи, рівень адапційного потенціалу учасників підвищився після проведення індивідуальної психологічної роботи та реалізації психокорекційної програми. Позитивну динаміку було зафіксовано у 88% учасників контрольної групи. На це вплинули усвідомлення військовослужбовцями особливостей процесу адаптації, факторів, що його ускладнюють, індивідуальних характеристик, які визначають ефективність пристосування до нового колективу, а також мотивація до поліпшення протікання даного процесу.

Діагностика психологічного стану також виявила позитивні зміни: покращились самопочуття, активність, впевненість у власних можливостях, працездатність, настрій та готовність до виконання службових завдань. Дані результати наведені в таблиці 3.3.

*Таблиця 3.3.*

**Рівень психологічного стану учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою САН**

Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	24%	0%
Середній рівень	76%	60%
Високий рівень	0%	40%

Діагностика психоемоційних станів, проведена під час контрольного експерименту, свідчить про покращення показників у експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження рівня негативних психоемоційних проявів, що відображається у значному зменшенні

кількості осіб із високими показниками відповідних параметрів. Кількісні результати отриманих даних наведено в таблиці 3.4.

*Таблиця 3.4.*

**Рівень розвитку психоемоційного критерію адаптації  
військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження  
психокорекційної програми за методикою М Горська.**

Експериментальна група					
Рівень прояву ознаки		До корекції	Кількість в/с	Після корекції	Кількість в/с
Тривожність	Високий рівень	100%	25	20%	5
	Середній рівень	0%		36%	9
	Низький рівень	0%		44%	11
Фрустрованість	Високий рівень	100%	25	28%	7
	Середній рівень	0%		32%	8
	Низький рівень	0%		40%	10
Агресивність	Високий рівень	76%	19	12%	3
	Середній рівень	24%	6	64%	16
	Низький рівень	0%		24%	6
Ригідність	Високий рівень	64%	16	28%	7
	Середній рівень	28%	7	36%	9
	Низький рівень	8%	2	36%	9

За результатами таблиці можна констатувати, що в експериментальній групі за шкалою «Тривожність» спостерігалось зниження кількості респондентів із високим рівнем цього показника. За шкалою «Фрустрація» учасники, які раніше належали до групи з високим рівнем, перемістилися у середній та низький діапазон, що свідчить про підвищення самооцінки. Аналогічні зміни були зафіксовані за шкалою «Агресивність» — респонденти з високим рівнем перейшли до середнього та низького. За шкалою «Ригідність» кількість осіб із високим рівнем значно знизилася, тоді як середній і низький рівні дещо зросли.

Отже, аналіз отриманих даних свідчить про ефективність психокорекційної програми та індивідуальної роботи. Учасники експериментальної групи продемонстрували покращення всіх показників, хоча динаміка змін відбувається поступово, закладаючи міцну основу для подальших позитивних змін. Досліджувані краще усвідомлюють особливості міжособистісної взаємодії, наслідки проявів агресивності, необхідність виконання наказів офіцерського складу та підтримку один одного.

Діагностика рівня вольової саморегуляції під час контрольного експерименту також підтвердила покращення показників в експериментальній групі. Кількісні результати представлені в таблиці 3.5.

*Таблиця 3.5.*

**Рівень розвитку психоемотивного критерію адаптації  
військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження  
психокорекційної програми за методикою «Оцінка рівня конфліктності  
особистості»**

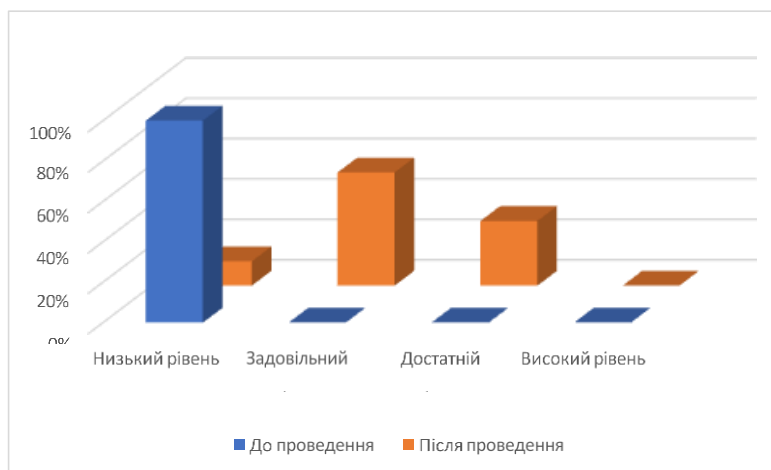
Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Низький рівень	0%	8%
Нижче середнього рівень	0%	12%
Середній рівень	0%	16%
Вище середнього рівень	20%	48%
Високий рівень	80%	16%

За результатами проведеного дослідження встановлено, що після реалізації психокорекційної програми кількість респондентів із високим рівнем конфліктності значно знизилася.

Аналіз отриманих даних свідчить про помітні позитивні зміни в адаптаційному потенціалі учасників програми. Хоча ці зміни не охоплюють 100% респондентів, загальна динаміка є значущою. Позитивна тенденція проявлялася у зменшенні кількості осіб із низьким рівнем адаптації: після впровадження корекційної програми цей показник знизився до 12% від

загальної кількості респондентів. Водночас спостерігалось збільшення кількості учасників із задовільним рівнем адаптаційного потенціалу.

Графічне відображення змін рівня розвитку адаптаційного потенціалу до та після впровадження психокорекційної програми представлено на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1. Рівень розвитку адаптаційного потенціалу до та після корекції**

У результаті проведеної корекційної роботи вдалося підвищити рівень адаптаційного потенціалу у більшості респондентів. В подальшому для них характерним є стабільний рівень працездатності в умовах звичайної діяльності; при тривалому психоемоційному навантаженні можливе незначне зниження ефективності, що впливає на результати виконання завдань. У міжособистісному спілкуванні з іншими військовослужбовцями учасники не зазнають труднощів, поведуться неконфліктно, адекватно реагують на зауваження та, загалом, дотримуються корпоративних вимог. У постійній діяльності групові інтереси переважають над власними, як правило.

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена психокорекційна програма ефективно сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Розподіл показників, отриманих після проведення формувального експерименту та оброблених за допомогою математичних методів із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, підтверджує ефективність застосованої програми. Порівняльний аналіз виділених компонентів соціальної адаптації учасників контрольної групи виявив статистично значущі зміни. Результати розрахунків представлені в таблиці 3.6.

*Таблиця 3.6.*

Зв'язки між показниками	Розрах. Коеф. Кореляції Спірмена	Критичне значення коеф. Корел., для N=25
Між психоемотивним критерієм тривожності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,182	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм ригідності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,079	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм фрустрації та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,145	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм агресії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,067	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм конфліктності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,143	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм психологічним станом та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,163	0,396-0,505

Після впровадження психокорекційної програми спостерігалось значне зниження показників коефіцієнта рангової кореляції, що свідчить про зменшення впливу психоемоційних станів на адаптаційний потенціал учасників контрольної групи.

Таким чином, ефективність запропонованої психокорекційної програми розвитку адаптації підтверджується як за результатами аналізу змін окремих компонентів соціальної адаптації, так і за загальними показниками підвищення адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців.

### **3.3. Практичні рекомендації для командирів та психологів підрозділів**

На підставі результатів проведеного дослідження пропонується комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації мобілізованих військовослужбовців. Для підвищення ефективності впровадження психокорекційної програми слід враховувати наступні особливості: Для досягнення максимальних результатів рекомендується формувати групи чисельністю не більше 12 осіб. Заняття слід проводити в окремих приміщеннях, де учасники відчуватимуть психологічну безпеку, будуть вільні від осуду та критики з боку колег. Аудиторія повинна бути добре освітлена та комфортною.

Групові сесії слід проводити не частіше двох разів на тиждень, з урахуванням інших службових навантажень. Присутність на заняттях є обов'язковою для всіх учасників.

Перед початком групових занять необхідно проводити індивідуальні консультації та бесіди. Під час сесій бажано надавати учасникам можливість отримати окремі індивідуальні консультації щодо питань, які виникли під час групової роботи. Поєднання індивідуальної та колективної форм роботи значно підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Зі складом роти, до якої належать респонденти, рекомендується провести профілактичну бесіду щодо підтримки колег, запобігання осуду та насміхань. Також доцільно застосовувати психоедукаційні заходи, що розкривають значення психологічної підготовки як для командирів, так і для військовослужбовців.

Командири та психологи мають організувати таку взаємодію з військовослужбовцями, щоб підтримка була доступна не лише під час роботи з психологом, а й у навчанні, під час відпочинку та виконання службових обов'язків. Важливо, щоб взаємодія між людьми у групі та у всьому колективі була гармонійною, а респонденти не виділялися серед інших мобілізованих. Одночасно слід проводити різні заходи, де респонденти брали б активну участь у діяльності, яка сприяє їх кращій адаптації. При цьому важливо враховувати їхні індивідуальні психологічні особливості та здібності і за можливості використовувати їх у службі.

Потрібно провести бесіди, щоб виявити зовнішні фактори, які заважають адаптації, і по можливості усунути їх одночасно з психокорекційною роботою. Під час проходження групової психокорекції респонденти повинні бути залучені до діяльності, яка мінімізує ризик розвитку стресових реакцій, психологічних травм та нервово-психічних розладів.

У вільний час рекомендується організовувати заходи, спрямовані на зміцнення згуртованості колективу, до якого належать респонденти. Підвищення ефективності міжособистісної та міжгрупової взаємодії є одним із ключових факторів, що сприяють кращій адаптації до соціального оточення та умов служби.

Слід особливо уважно стежити за можливим виникненням психічних відхилень та девіацій, за потреби залучати консультації психіатра для забезпечення підтримки адаптаційного процесу.

Необхідно приділити особливу увагу підготовці до виконання бойових завдань, включаючи проведення занять на теми «Бойовий стрес» та «Стрес у екстремальних ситуаціях».

Окремо слід проводити профілактичні заняття, спрямовані на запобігання виникненню залежностей (алкогольної, психоактивних речовин, ігрової).

До процесу адаптації рекомендується залучати членів родин військовослужбовців, налагоджувати з ними взаємозв'язок та, за необхідності, проводити заходи, спрямовані на психологічну підтримку сімей мобілізованих. Рекомендується стимулювати мобілізованих до занять фізичною активністю або улюбленими видами діяльності у вільний час. Це сприяє запобіганню перенапруженню, яке може призвести до емоційного вигорання. Залучення до улюбленої справи дозволяє військовослужбовцям відпочити, відновити внутрішні ресурси, відволіктися від поточних проблем, нормалізувати психоемоційний стан, знайти однодумців та розвиватися особистісно.

Необхідно проводити додаткові заняття з розвитку саморегуляції, які включають зорові вправи, дихальні практики, вправи на зниження м'язової напруженості та профілактику стресу. До таких занять слід залучати весь особовий склад.

Для вирішення проблем особистого життя, сімейних труднощів або проблем взаємодії з товаришами по службі та командним складом рекомендується проведення індивідуальних психологічних консультацій. Невирішені особисті проблеми можуть залишати тривалий «відбиток» на поведінці військовослужбовців та їх реакціях на події в умовах військової частини. Це підвищує ризик розвитку емоційно-чуттєвих розладів у мобілізованих.

Результати, отримані на формувальному етапі дослідження, дозволили сформулювати основні висновки для магістерської роботи.

### Висновок до розділу 3

Проведене дослідження підтвердило, що психологічний супровід мобілізованих військовослужбовців є невід'ємною складовою успішної адаптації до умов військової служби. Найбільш ефективною формою роботи виявилася групова психокорекційна діяльність, яка сприяє розвитку згуртованості, взаємопідтримки та формуванню конструктивних моделей поведінки в умовах підвищеного стресу та соціальної напруги.

Було визначено послідовність етапів психологічного супроводу: підготовчий, основний (груповий) та заключний етап підсумкової діагностики. Групові заняття продемонстрували найзначніший вплив на покращення комунікативних навичок, зниження рівня агресивності, розвиток умінь емоційної саморегуляції, а також підвищення психологічної готовності до служби. Індивідуальні консультації виконували підтримуючу функцію та дозволяли більш глибоко опрацьовувати особистісні труднощі учасників.

Результати контрольного зрізу переконливо свідчать про підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців: знизилася частка респондентів із низьким рівнем адаптації, а показники психоемоційних станів, зокрема тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності, демонструють значне покращення. Крім того, спостерігалася позитивна динаміка за методиками оцінки психологічного стану та рівня конфліктності, що свідчить про зміцнення самоконтролю, підвищення впевненості у власних можливостях та розвиток вольової саморегуляції.

Отже, реалізована психокорекційна програма підтвердила свою ефективність у зміцненні психоемоційної стійкості, покращенні міжособистісної взаємодії та формуванні конструктивних моделей поведінки в умовах військової служби. Отримані результати обґрунтовують доцільність подальшого впровадження групових форм психологічного супроводу та їх

інтеграції у систему підготовки та підтримки мобілізованих військовослужбовців.

## **ВИСНОВКИ**

У магістерській роботі проведено теоретичне узагальнення та запропоновано нове рішення проблеми психологічного супроводу адаптації мобілізованих військовослужбовців. Це рішення полягає у комплексному вивченні чинників, що впливають на процес адаптації та адаптаційний потенціал особистості, визначенні етапів психологічного супроводу, проведенні експериментального дослідження та розробці психокорекційної програми з урахуванням специфіки мобілізованих військовослужбовців.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що адаптація військовослужбовців визначається як процес пристосування до нового соціального середовища, включення у систему військово-професійних міжособистісних взаємозв'язків, засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових цінностей та ідентифікація себе з військово-професійною спільнотою.

У роботі виокремлено ключові чинники, що впливають на адаптацію: психологічні чинники — психоемоційний стан, особливості характеру, темперамент, емоційна сфера; особистісні чинники — сімейний стан, життєвий досвід, вік, індивідуальні здібності; зовнішні чинники — умови праці, заробітна плата, можливості кар'єрного зростання та інші аспекти робочого процесу.

Психологічний супровід мобілізованих військовослужбовців розглядається як комплекс заходів, спрямованих на підготовку особистості до професійної діяльності, формування згуртованості колективу, усунення особистісних труднощів та конфліктних ситуацій, які можуть перешкоджати виконанню службових завдань.

У рамках дослідження визначено три основні етапи психологічного супроводу:

- Психологічна адаптація — формування умов для успішного пристосування до нових соціальних та професійних вимог;
- Саморозвиток військовослужбовця як особистості — розвиток внутрішніх ресурсів, навичок саморегуляції та психоемоційної стійкості;
- Формування мотивації до професійної діяльності — стимулювання відповідального ставлення до служби та підвищення ефективності виконання завдань.

Психологічний супровід адаптації мобілізованих військовослужбовців зосереджується насамперед на забезпеченні успішної соціальної інтеграції особистості, оскільки військовослужбовці постійно взаємодіють у груповому середовищі. Основне завдання психолога полягає у виявленні та усуненні негативних факторів, які перешкоджають адаптації, а також у наданні підтримки у вирішенні особистих проблем військовослужбовця, що можуть впливати на взаємодію з колективом та командним складом. Головною метою психологічного супроводу є створення максимально комфортних умов для служби та підвищення ефективності функціонування особистості в колективі.

Велике значення для успішної адаптації мобілізованих військовослужбовців мають умови, створені військовою частиною. Під час теоретичної та практичної підготовки новобранців формується соціальна адаптація, що включає взаємодію психоемоційного, темпераментного та соціального компонентів.

Дослідження засвідчило, що ці компоненти безпосередньо впливають на адаптаційний потенціал особистості. Психоемоційний компонент визначає психологічні стани військовослужбовця, проявляючись у здатності швидко пристосовуватися до нових умов, відстоювати власну позицію та ефективно взаємодіяти з іншими. Темпераментальний компонент характеризує схильність особистості орієнтуватися на зовнішнє середовище або внутрішній світ, що визначає швидкість і ефективність процесів адаптації. Соціальний компонент

включає здатність військовослужбовця інтегруватися в колектив, виконувати вимоги групи та встановлювати конструктивні міжособистісні зв'язки.

У ході дослідження було визначено рівні прояву цих компонентів та загального адаптаційного потенціалу особистості, що є важливою основою для розробки ефективних заходів психологічного супроводу та психокорекційної роботи.

Дослідження психологічного супроводу соціальної адаптації мобілізованих військовослужбовців у 2023 році дозволило встановити, що більшість учасників експерименту мають достатній рівень адаптаційного потенціалу, а також адекватний розвиток психоемоційного та темпераментного компонентів, що забезпечує успішну соціальну інтеграцію у колектив.

Водночас у незначній частини військовослужбовців спостерігається низький рівень адаптаційного потенціалу за поєднання з високим рівнем психоемоційних проявів. Це підтверджується низьким рівнем міжособистісної та міжгрупової взаємодії, схильністю до конфліктної поведінки, пріоритетом власних інтересів над інтересами колективу та певним рівнем індивідуалізації, що ускладнює процес соціальної адаптації особистості.

Таким чином, можна констатувати, що рівень адаптації у частини мобілізованих військовослужбовців є недостатнім, що потенційно негативно впливає на ефективність виконання бойових завдань як індивідуально, так і в складі підрозділу.

Підвищення адаптації мобілізованих військовослужбовців у підрозділі можливо за умови цілеспрямованого впливу на психоемоційний стан осіб контрольної групи, відібраної з урахуванням ключових критеріїв. Розроблена психокорекційна програма спрямована на корекцію основних компонентів адаптації — психоемоційного та соціального. Програма включає індивідуальні психологічні консультації та вісім групових занять, метою яких є: зниження рівня негативних психоемоційних станів; покращення особистісної взаємодії між військовослужбовцями; підвищення рівня самоконтролю та впевненості у

власних можливостях; зменшення конфліктності та напруженості у комунікації.

Формування визначених аспектів адаптації здійснювалося із застосуванням комплексу психологічних методів, серед яких: тренінгові та рольові ігри, вправи на розвиток саморегуляції, індивідуальні та групові бесіди, колективні обговорення, творчі завдання, а також психодраматичні техніки. Використання такого різноманітного інструментарію забезпечило вплив на ключові компоненти адаптаційного процесу — емоційний, поведінковий та соціальний. Апробація психокорекційної програми засвідчила позитивну динаміку в стані мобілізованих військовослужбовців: зросла кількість учасників із задовільним і достатнім рівнем адаптаційного потенціалу, знизилися показники інтенсивності психоемотивного компоненту, а також рівень особистісної конфліктності. Водночас спостерігалось підвищення таких індикаторів, як самопочуття, впевненість у власних силах, настрої, активність і готовність до цілеспрямованих дій. Позитивні зміни в структурі адаптаційних компонентів відображаються у зростанні працездатності, прийнятті групових норм та активізації міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів експериментального дослідження підтвердив, що у військовослужбовців контрольної групи відбулися помірні позитивні зміни, які проявилися у збільшенні частки осіб із достатнім та задовільним рівнем адаптаційного потенціалу та зменшенні показників недостатнього рівня. Разом із тим дані контрольного зрізу в експериментальній групі демонструють значно вищу ефективність розробленої психокорекційної програми: її впровадження сприяло істотному підвищенню рівня адаптації мобілізованих військовослужбовців, що підтверджує доцільність і результативність запропонованого підходу.

Статистичний аналіз отриманих даних підтвердив достовірність позитивних змін у військовослужбовців експериментальної групи. Обробка результатів експерименту засвідчила статистично значущі покращення

показників адаптаційного потенціалу та його ключових компонентів. Це дозволяє обґрунтовано стверджувати про ефективність розробленої психокорекційної програми підвищення рівня адаптації мобілізованих військовослужбовців.

Для розширення ефекту від упровадження психокорекційної програми на весь особовий склад підрозділу були розроблені спеціальні рекомендації для офіцерів та військових психологів. Їх практичне застосування сприятиме вдосконаленню системи психологічного супроводу мобілізованих військовослужбовців у період адаптації як у мирний час, так і в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми адаптації військовослужбовців. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є поглиблене вивчення особливостей другого та третього етапів психологічного супроводу — під час виконання бойових завдань, у період ротації та на етапі післяопераційної реабілітації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автушенко І. Реалізація державних програм соціальної адаптації звільнених військовослужбовців Збройних сил України в роки незалежності. Часопис української історії. 2014. Вип. 29. С. 63–69.
2. Агаєв Н. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах : дис... канд.психол. наук : 19.00.09. Київ, 2006. 194 с.
3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
4. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
5. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
6. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
7. Беліков, І. О., Галашевський, Г. О., Черенок, Є. В., Романюк, О. А., & Довгаль, Д. . О. (2024). Теоретичні засади дослідження механізму адаптації військовослужбовців до військової служби. Педагогічна Академія: наукові записки, (9). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13326461>
8. Беліков І., Жембровський С., Галашевський Г., & Довгаль Д. Поняття, зміст та структура професійної адаптації військовослужбовців до служби засобами

фізичної підготовки і спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15, (10(183)), С. 43-46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).08)

9. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондюкова. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
10. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166.
11. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. № 3(44). С. 137–141.
12. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г. . Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник нау-кових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Вип. 2. С. 176–181.
13. Бриндіков Б. Л. Теорія та практика військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2018. Хмельницький, 2018. 559 с.
14. Варій М. Й. Основи соціальної психології військового колективу : монографія / М. Й. Варій. Львів : Сполом, 2000. 249 с.
15. Варій М. Й. Військова психологія і педагогіка : посібник / М. Й. Варій, М. М. Козяр, М. С. Коваль ; за заг. ред. М. Й. Варія. Львів : Сполом, 2003. 624 с.
16. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. Військова медицина України. 2003. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.
17. Вдовиченко Т. В. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. Світ фінансів. 2017. Вип. 1. С. 166–180.

18. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. Військова медицина України. 2002. Т. 2, № 1. С. 92–94.
19. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
20. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.
21. Грибок А. Адаптація військовослужбовців-учасників антитерористичної операції до навчальної діяльності у вищому військовому навчальному закладі (психологічний аспект). Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2016. № 3. С. 53–65.
22. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О, Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. Запоріжжя. 2020. 147 с.
23. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.
24. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.
25. 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.
26. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. Виклики та загрози

гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81.

27. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310-319 .

28. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

29. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

30. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL: [http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiik\\_ist\\_voina.pdf](http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiik_ist_voina.pdf)

31. Кондюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.

32. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

33. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. Збірник наукових праць "Військова освіта" Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2017. № 2 (36). с. 107-117.

34. Кривошей В. М. Формування та реалізація державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з державного управління: Київ 2020. 272 с.

35. Кучеренко С.М, Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових ді-ях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 21. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. С. 66–74.

36. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.

37. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.
38. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
39. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.
40. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.
41. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с.  
URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>
42. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.). Київ, 2015. С. 76 – 81.
43. Матвієць Л.Г. Організація та моніторинг своєчасного надання медико)психологічної допомоги на первинному рівні при гострих та посттравматичних стресових розладах. Семейная медицина. 2017. № 5. С. 6–11.
44. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наук. праць / за ред. Цимбалюка В.І. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 315 с.
45. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.

46. Михлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій військових : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09: Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2016. 209 с.
47. 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.
48. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій : навч.-метод. посіб. : у 2 ч. Ч. 1 / Є. Ю. Литвиновський, О. І. Попович, В. І. Савінцев, В. В. Стасюк. Вид. 2-ге, допов. Київ : ВГІ НАОУ, 2002. 200 с.
49. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1 / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2012. 682 с
50. Музичко Л.Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
51. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Організація медичної допомоги. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58.
52. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.
53. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
54. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. сил України. 2005. Т. 8. № 4. С. 37–41.

55. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Мельник А.П. та ін. ; за заг. ред. Мушкевич М.І. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
56. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька.Х. : НА НГУ, 2016. 281 с.
57. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійно психологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України № 25. від 16.01.2017 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0187-17#Text>
58. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/37451>
59. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхиленої поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
60. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.
61. Семиченко В.А. Психологія особистості: модульний курс: лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ. 2001. 428 с.
62. Сулицький В. В. Психологія суїцидальної поведінки / В. В. Сулицький. Київ : Леся, 2001. 344 с.
63. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.- метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.
64. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
65. Чапляк А.П., Романів О.П., Надь Б.А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2018. №3/1(51). С. 59–61.
66. Шляхи і способи підтримки психологічної стійкості і бойової активності особового складу в ході бойових дій. URL: <http://um.co.ua/2/2-10/2-108711.html>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність -200»)

**Інструкція.** Дане дослідження спрямоване на виявлення Ваших індивідуальних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень (запитань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо, Ви погоджуєтеся із твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+» а якщо Ви не згодні – ставиться «-».

#### *Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)*

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши
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 лишити 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 розповідати
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 переривчастий і неспокійний
18	Моя сім'я не схвалює ту роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто

**Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН)**

Методика САН є одним з ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності. Військовослужбовцю пропонується оцінити свій стан по 6-ти пунктам за допомогою шкали, яка позначається смайликами, від пригніченого до веселого. Військовослужбовець, що проходить тест, повинен поставити той бал, який максимально точно описує його стан на момент проходження тесту.

Обробка і інтерпретація результатів. За загальною сумою від – від 6 до 30

Балів можна визначити функціональний стан військовослужбовця на поточний момент часу:

- менше 15 – низький стан;
- від 15 до 20 – середній стан;
- більше 20 – високий стан.

**Бланк:**

<p><i>Оцініть свій стан від 1 до 5 за допомогою шкали</i></p>	
самопочуття	
активність	
настрій	
працездатність	
готовність до дії	
впевненість	

**Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (за автором  
Горської)**

**Інструкція обстежуваним:**

Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставите оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.

21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поведжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я - мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

III Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

IV Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

**Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»**

**Інструкція для учасників опитування.** Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

**Опитувальник**

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді. В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти. В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі? А

Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями? А Часто.

Б Періодично. В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

## Додаток Д

### Дослідження типу темпераменту (опитувальник Г.Айзенка ЕРІ)

#### Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів.

Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера.

Відповіді необхідно на всі запитання, будьте відверті.

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, до того, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте що краще почекати, перед тим як діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні, без вагомої на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке, що розгнівавшись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13. Чи часто Ви вдаєтесь до дії, під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тим, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?

Додаток Е

Результати дослідження рівня особистісного адаптаційного потенціалу за методикою оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»)

№	Кількість балів	Рівень ОАП	№	Кількість балів	Рівень ОАП	№	Кількість балів	Рівень ОАП
1	1	Низький	41	1	Низький	81	4	Задовільний
2	2	Низький	42	1	Низький	82	3	Задовільний
3	1	Низький	43	3	Задовільний	83	3	Задовільний
4	2	Низький	44	4	Задовільний	84	4	Задовільний
5	2	Низький	45	2	Низький	85	2	Низький
6	2	Низький	46	2	Низький	86	2	Низький
7	1	Низький	47	1	Низький	87	1	Низький
8	1	Низький	48	1	Низький	88	1	Низький
9	3	Задовільний	49	3	Задовільний	89	3	Задовільний
10	4	Задовільний	50	4	Задовільний	90	4	Задовільний
11	4	Задовільний	51	4	Задовільний	91	4	Задовільний
12	3	Задовільний	52	3	Задовільний	92	3	Задовільний
13	3	Задовільний	53	3	Задовільний	93	3	Задовільний
14	4	Задовільний	54	4	Задовільний	94	4	Задовільний
15	3	Задовільний	55	3	Задовільний	95	3	Задовільний
16	4	Задовільний	56	2	Низький	96	4	Задовільний
17	3	Задовільний	57	3	Задовільний	97	3	Задовільний
18	2	Низький	58	4	Задовільний	98	4	Задовільний
19	3	Задовільний	59	3	Задовільний	99	3	Задовільний
20	4	Задовільний	60	4	Задовільний	100	4	Задовільний
21	3	Задовільний	61	3	Задовільний	101	3	Задовільний
22	3	Задовільний	62	4	Задовільний	102	4	Задовільний
23	4	Задовільний	63	5	Достатний	103	5	Достатний
24	5	Достатний	64	7	Достатний	104	7	Достатний
25	7	Достатний	65	7	Достатний	105	7	Достатний
26	6	Достатний	66	6	Достатний	106	6	Достатний
27	3	Задовільний	67	2	Низький	107	6	Достатний
28	7	Достатний	68	2	Низький	108	7	Достатний
29	6	Достатний	69	2	Низький	109	6	Достатний
30	5	Достатний	70	5	Достатний	110	5	Достатний
31	3	Задовільний	71	7	Достатний	111	7	Достатний
32	8	Високий	72	8	Достатний	112	8	Достатний

33	9	Високий	73	9	Високий	113	9	Високий
34	9	Високий	74	3	Задовільний	114	9	Високий
35	8	Високий	75	4	Задовільний	115	2	Низький
36	10	Високий	76	5	Достатній	116	10	Високий
37	3	Задовільний	77	7	Достатній	117	8	Високий
38	9	Високий	78	9	Високий	118	9	Високий
39	8	Високий	79	8	Високий	119	8	Високий
40	9	Високий	80	9	Високий	120	2	Низький

**Результати дослідження рівня психічних станів за методикою визначення схильності до суїциду М. Горської**

№	Шкала "Тривожність "		Шкала "Фрустрація "		Шкала "Рігидність "		Шкала "Агресія "	
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	17	Високий	7	Низький	18	Високий	17	Високий
2	16	Високий	6	Низький	14	Середній	19	Високий
3	18	Високий	2	Низький	14	Середній	14	Середній
4	17	Високий	3	Низький	13	Середній	14	Середній
5	14	Середній	9	Середній	13	Середній	14	Середній
6	14	Середній	8	Середній	14	Середній	14	Середній
7	13	Середній	14	Середній	13	Середній	13	Середній
8	10	Середній	13	Середній	12	Середній	13	Середній
9	11	Середній	13	Середній	11	Середній	12	Середній
10	13	Середній	10	Середній	10	Середній	11	Середній
11	12	Середній	13	Середній	12	Середній	12	Середній
12	8	Середній	14	Середній	11	Середній	11	Середній
13	10	Середній	9	Середній	10	Середній	10	Середній
14	11	Середній	8	Середній	8	Середній	10	Середній
15	9	Середній	14	Середній	9	Середній	9	Середній
16	11	Середній	13	Середній	8	Середній	8	Середній
17	10	Середній	13	Середній	9	Середній	8	Середній