

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

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ
ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

за спеціальністю 053 Психологія

РЕЙНГОЛЬД ОЛЬГИ ВІКТОРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:

Шопша М.М.,

кандидат наук з державного
управління, доцент

Рецензент:

Кошова І.В.,

кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано

до захисту

М.М. Шопша

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

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

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Рейнгольд Ольги Вікторівни

1. Тема роботи: Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

2. Цільова установка: міський центр соціальних служб м. Києва; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 8 табл., 12 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Шопша М.М.		
Розділ 2	Шопша М.М.		
Розділ 3	Шопша М.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

Розділ 2. Експериментальне дослідження особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

Розділ 3. Обґрунтування психокорекційної програми адаптації учасників бойових дій до мирного життя та оцінка її ефективності.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Шопша М.М.)

Завдання прийняв(ла) _____

до виконання _____

здобувач(ка) _____

(Рейнгольд О.В.)

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	7
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	10
1.1. Поняття про адаптацію та адаптаційний ресурс організму людини.....	10
1.2. Психофізіологічні аспекти адаптації.....	17
1.3. Особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя.....	20
Висновки до 1-го розділу.....	33
Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	35
2.1. Програма, матеріали та методи емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів констатуючого експерименту з виявлення особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя.....	39
Висновки до 2-го розділу.....	45
Розділ III. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	47
3.1. Теоретичні основи психокорекційного впливу на процес адаптації військовослужбовців до мирного життя.....	47
3.2. Розробка психокорекційної програми підвищення адаптаційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців і оцінка її ефективності.....	57

Висновки до 3-го розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	81

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ».

Робота містить 92 сторінок загального тексту, 8 таблиць, 13 рисунків. Список використаних джерел налічує 101 найменування наукових праць (із них 75 україномовних, 26 англomовних).

Актуальність теми обумовлена високим ризиком психоемоційного виснаження та розвитку ПТСР у демобілізованих військовослужбовців та необхідністю забезпечення оптимальної адаптації до цивільного життя, розробки психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на збереження й відновлення психологічного благополуччя військовослужбовців та їхніх родин.

Об’єкт дослідження – адаптація особистості як психологічний процес.

Предмет дослідження – психологічні особливості процесу адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій – до мирного життя.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості процесу адаптації учасників бойових дій до мирного життя та розробити ефективні методики психокорекції адаптаційного процесу.

Гіпотеза дослідження була заснована на припущенні про виснаженість адаптаційного ресурсу в демобілізованих учасників бойових дій, що потребує відповідних психокорекційних втручань.

Методи дослідження: теоретичні,- теоретико-аналітичний (аналіз даних 101 джерел наукової літератури); емпіричні, психодіагностичні,- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); Опитувальник нервово-психічної напруги (Т. А. Немчін); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге); статистичні (дисперсійний аналіз ANOVA, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Наукове значення роботи полягає в поглибленні теоретичних знань щодо особливостей адаптаційного процесу учасників бойових дій до мирного життя та факторів їх резильєнтності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх застосування для психокорекції та психопрофілактики посттравматичних негативних психічних станів, сприяння розвитку резильєнтності, підвищення адаптаційного ресурсу особистості демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя та забезпечення їх посттравматичного зростання.

Ключові слова: демобілізовані військовослужбовці, бойова травма, резильєнтність, соціально-психологічна адаптація, психокорекція.

ABSTRACT

Master's qualification work on the topic "PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTATION OF PARTICIPANTS OF COMBAT OPERATIONS TO PEACEFUL LIFE".

The work contains 92 pages, 8 tables, 13 figures. The list of sources used includes 101 titles of scientific works (of which 75 are Ukrainian-language, 26 are English-language).

The relevance of the topic is due to the high risk of psycho-emotional exhaustion and the development of PTSD in demobilized military personnel and the need to ensure optimal adaptation to civilian life, the development of psychoprophylactic and psycho-correctional measures aimed at preserving and restoring the psychological well-being of military personnel and their families.

The object of the study is the adaptation of the personality as a psychological process.

The subject of the study is the psychological features of the process of adaptation of military personnel - participants of hostilities - to peaceful life.

The purpose of the study: to determine the psychological features of the process of adaptation of combatants to peaceful life and to develop effective methods of psychocorrection of the adaptation process.

The hypothesis of the study was based on the assumption of the exhaustion of the adaptation resource in demobilized combatants, which requires appropriate psychocorrection interventions.

Research methods: theoretical and analytical (data analysis of 101 sources of scientific literature); empirical, psychodiagnostic, - Connor-Davidson Resilience Scale-10; Methodology for diagnosing social and psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond); Questionnaire of neuropsychic tension (T. A. Nemchin); Methodology for determining stress resistance and social adaptation (D. Holmes, K. Rage); statistical (ANOVA analysis of variance, Pearson correlation coefficient).

The scientific significance of the work lies in deepening theoretical knowledge about the peculiarities of the adaptation process of combatants to peaceful life and the factors of their resilience.

The practical significance of the research results lies in the possibility of their application for psychocorrection and psychoprophylaxis of post-traumatic negative mental states, promoting the development of resilience, increasing the adaptive resource of the personality of demobilized servicemen to civilian life and ensuring their post-traumatic growth.

Keywords: demobilized servicemen, combat trauma, resilience, socio-psychological adaptation, psychocorrection.

ВСТУП

Адаптивність людини розглядається сучасними вченими у контексті стійкості до глобальних змін і забезпечення сталого розвитку суспільства. Вона досліджується на перетині медичних, фізичних, природничих, соціальних і гуманітарних наук із урахуванням екологічних та соціальних небезпек сучасного світу, загроз здоров'ю та життю, впливу різноманітних індивідуальних і спільних факторів [86].

В Україні сьогодні спостерігається складна соціальна ситуація, пов'язана з військовим станом і веденням повномасштабної війни, що спричиняє значну психологічну напругу, підвищену тривожність, стан невизначеності, виснаження та безпорадності й може призводити до виникнення екзистенційної кризи особистості [40; 79]. Запобігання таким негативним наслідкам передбачає підвищення адаптаційного ресурсу особистості, що робить актуальним дослідження проблеми адаптації військовослужбовців [78; 89].

З поняттям адаптації особистості пов'язане питання її резильєнтності – фізичної (безпосередньо стресостійкості) та психологічної (здатності до використання соціальної підтримки, встановлення конструктивних соціальних контактів, віднайдення сенсу життєвих подій, самовдосконалення, підвищення рівня освіти, розвитку емоційного інтелекту, використання адекватних та ефективних копінг-стратегій тощо) [8; 39].

Попри те, що проблемі резильєнтності присвячено достатньо праць як вітчизняної, так і зарубіжної наукової літератури, проблематика життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту на теренах сучасної України залишається дослідженою недостатньо. Втім, можна з упевненістю стверджувати, що досвід воєнних конфліктів у В'єтнамі, Афганістані, Ізраїлі хоч і є корисним у окремих аспектах, але не може бути ототожнений із ситуацією в Україні. Особливість соціально-культурного контексту обумовлює специфіку стресогенного впливу військового стану, адаптаційного ресурсу та розвитку резильєнтності військовослужбовців і цивільного населення.

Поняття резильєнтності передбачає здатність психіки людини не лише витримувати стресові навантаження, але й відновлюватися після них. Тож актуальним вбачається дослідження психологічних аспектів адаптації демобілізованих військовослужбовців, які безпосередньо брали участь у бойових діях, до мирного життя, визначення факторів їхньої життєстійкості та посттравматичного психологічного зростання [8; 40]. Високий ризик психоемоційного виснаження та частота розвитку ПТСР у демобілізованих військовослужбовців обумовлюють актуальність вивчення факторів, що забезпечують оптимальну адаптацію до цивільного життя, та розробки психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на збереження й відновлення психологічного благополуччя військовослужбовців та їхніх родин [56].

Таким чином, **об'єкт нашого дослідження** – адаптація особистості як психологічний процес.

Предмет дослідження – психологічні особливості процесу адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій – до мирного життя.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості процесу адаптації учасників бойових дій до мирного життя та розробити ефективні методики психокорекції адаптаційного процесу.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації військовослужбовців.
2. Експериментально дослідити психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя.
3. Розробити психокорекційну програму підвищення адаптаційного ресурсу та сприяння посттравматичному зростанню демобілізованих військовослужбовців і оцінити її ефективність.

Гіпотеза дослідження була заснована на припущенні про виснаженість адаптаційного ресурсу в демобілізованих учасників бойових дій, що потребує відповідних психокорекційних втручань.

Методи дослідження: теоретико-аналітичний (аналіз даних 101 джерел наукової літератури, із них 75 україномовних, 26 англomовних); емпіричні, психодіагностичні, - Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); Опитувальник нервово-психічної напруги (Т. А. Немчін); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге); статистичні (дисперсійний аналіз ANOVA, коефіцієнт кореляції Пірсона).

Наукове значення роботи полягає в поглибленні теоретичних знань щодо особливостей адаптаційного процесу учасників бойових дій до мирного життя та факторів їх резильєнтності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх застосування для психокорекції та психопрофілактики посттравматичних негативних психічних станів, сприяння розвитку резильєнтності, підвищення адаптаційного ресурсу особистості демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя та забезпечення їх посттравматичного зростання.

Структура роботи містить Вступ, 3 розділи з підрозділами, Висновки, Список використаних джерел, Додатки.

Результати дослідження оприлюднені у вигляді тез у збірниках доповідей науково-практичних конференцій та статті у фаховому журналі.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1. Поняття про адаптацію та адаптаційний ресурс організму людини

Адаптація загалом визначається як пристосувальний процес живих істот до зміни умов їхньої життєдіяльності. При цьому, зокрема, в організмі людини відбувається перебудова функціональних систем, що по суті є відповіддю на зростання потужності й тривалості зовнішніх навантажень [75].

Поняття адаптації взаємопов'язане з резильєнтністю, що в психологічній науці характеризує пристосувальний ресурс особистості до раптових несприятливих впливів, кризових життєвих ситуацій та інших різноманітних стресорів [59; 72; 74]. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) характеризує резильєнс саме як ресурсну властивість особистості переживати складні життєві ситуації.

Резильєнтність забезпечує не лише здатність особистості до подолання негативних чинників, але й таку її властивість як відновлення після переживання травмівних подій, причому не лише повернення до попереднього нормального функціонування, але й можливість післястресового зростання [59].

Адаптаційне значення резильєнтності полягає в здатності людини до опору негативним впливам і до пристосування в умовах тривалої дії

негативних чинників зі збереженням психологічної стабільності й рівноваги, здатності до ефективного функціонування в складних ситуаціях. При цьому поняття резильєнтності позначає також ресурсний потенціал особистості щодо її відновлення та розвитку після перенесеної травмивної дії стресорів. В такому розумінні резильєнтність становить собою психологічну складову адаптаційного процесу, що забезпечує збереженість психічного здоров'я людини в разі переживання травмивних подій [59; 72; 74].

Резильєнс, тобто психологічна відновлюваність, визначає здатність людини за будь-яких обставин зберігати стан благополуччя і знаходити відповідні ресурси для забезпечення таких життєвих характеристик, як безпека, участь та розвиток, тим самим підтримуючи й стимулюючи адаптаційний та відновлювальний потенціал. При цьому в якості ресурсів можуть бути готовність до сприйняття сторонньої підтримки, заняття творчістю, прогулянки на природі, волонтерська діяльність тощо [59]. Відповідно, розрізняють декілька основних типів резильєнтності (Таб. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Основні типи резильєнтності та їхня характеристика

№ з/п	Тип резильєнтності	Характеристика типу резильєнтності	Особливості впливу на людину
1.	Фізична резильєнтність	Здатність організму людини до відновлення після перенесених фізичних навантажень, захворювань, поранень, травм	Забезпечення відновлення здоров'я людини після фізичних впливів стресових чинників і медичних проблем
2.	Психічна резильєнтність	Здатність зберігати спокій у ситуації стресу, адаптуватися до стану непередбачуваності й невизначеності	Забезпечення можливості вирішувати проблеми та розвиватися попри будь-які негаразди та невдачі, мати надію на краще
3.	Емоційна резильєнтність	Здатність до саморегуляції та управління власними емоціями під час	Забезпечення можливості саморозуміння, підтримки оптимістичного настрою, усвідомлення людиною

		переживання стресу	власних емоційних реакцій при переживанні негативних подій
4.	Соціальна резильєнтність	Характеризує здатність груп до відновлення після спільно пережитих складних ситуацій, життєвих криз і травмівних подій, відображує соціальну стійкість спільноти	Забезпечує можливість конструктивної комунікації щодо спільного вирішення загальних проблем, взаємопідтримки, усвідомлення соціальних ризиків і формування почуття спільноти

Отже, розвиток резильєнтності особистості є складним процесом, що потребує залучення комплексу внутрішніх і зовнішніх ресурсів і визначає здатність людини до адаптації у складних і кризових ситуаціях, а також до відновлення, розвитку, зростання після пережитого травмівного досвіду.

В умовах стресогенних впливів актуалізуються питання розвитку адаптивності та резильєнтності особистості, її здатності до емоційної саморегуляції та самоконтролю за будь-яких обставин [51; 73]. Психологічний ресурс особистості розглядається як комплекс психологічних факторів, що становить внутрішній потенціал особистості, основу її стресостійкості, здатності до адаптації і подолання негативного впливу стресорів. Серед факторів, що становлять адаптаційний потенціал особистості, можна виокремити, наприклад, психологічну стійкість, здатність до саморегуляції, рівень розвитку емоційного інтелекту як здатності до розуміння й керування своїми емоціями та емоціями інших людей, копінг-стратегії особистості, її оптимістичне налаштування, здатність до сприйняття соціальної підтримки, рівень самооцінки та готовність до подальшого розвитку після пережитого стресу [17]. Звичайно, значну роль в адаптації до складних умов життя відіграють зовнішні ресурси, такі як матеріальна забезпеченість (наявність житла, грошей, одягу, продуктів харчування, ліків), доступність медичних та освітніх послуг. Однак основою успішної адаптації є насамперед внутрішній потенціал особистості, який забезпечує подолання

нею труднощів, досягнення життєвих цілей, здатність до самоствердження та самореалізації за будь-яких умов. До внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості відносять її самосвідомість, саморегуляцію, психоемоційну гнучкість і стійкість, мотиваційно-ціннісні орієнтації. Загалом, якщо зовнішні ресурси створюють умови подолання труднощів і досягнення успіху, то внутрішні забезпечують здатність особистості до їх використання [17].

Психологічна стійкість особистості, її здатність до подолання нестандартних і складних життєвих ситуацій та мінімізації негативного травмивного впливу є соціально-психологічною характеристикою, що врешті-решт сприяє не лише підвищенню рівня її адаптації, але й досягненню вдосконалення та соціальної зрілості. Тобто, можна охарактеризувати резильєнтність особистості як її інтегральну, комплексну динамічну властивість, що складається з рівня самооцінки, самоконтролю, соціальної компетентності, розвитку навичок вирішення проблем, наявності позитивного світобачення тощо [27; 67]. Крім того, резильєнтність можна представити у вигляді багатокомпонентної структури [46; 65; 87; 97] (Рис. 1.1.).

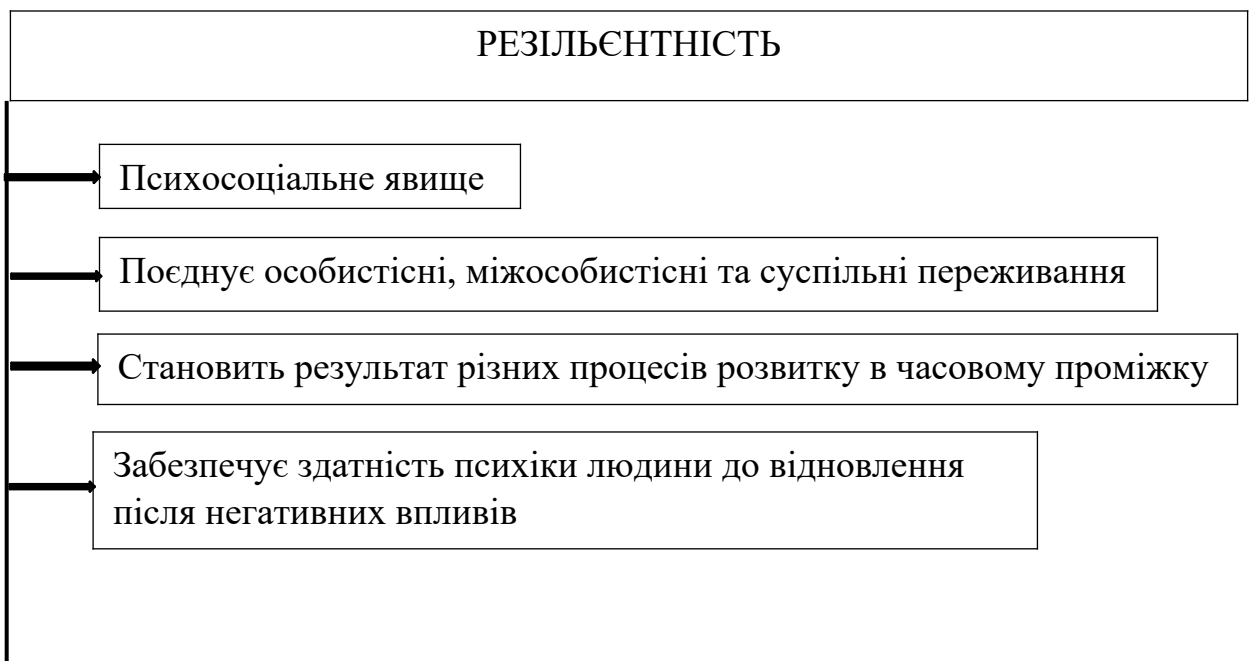


Рис. 1.1. Структура психологічної стійкості особистості

Стратегії особистості щодо подолання стресових ситуацій разом із її психологічними механізмами захисту становлять адаптаційну систему, завдяки якій формується адаптивність особистості, що становить собою полісистемне, багаторівневе, складно організоване і саморегульоване ієрархічне утворення індивідуальності зі специфічними закономірностями функціонування відповідних замкнених підсистем [3; 50; 54; 33].

У разі раптового, непередбачуваного виникнення несподіваної, складної чи навіть загрозливої ситуації організм мобілізує емоційні, когнітивні, поведінкові психологічні ресурси, формуючи тим самим адаптивну поведінку, завдяки якій відновлюється рівновага між організмом і зовнішнім середовищем, коригуються життєві стратегії та забезпечується оптимальне функціонування і розвиток особистості, її повернення до нормального стану після пережитого стресу [66].

Резильєнтність як здатність гідно долати кризові ситуації й захищати свою цілісність в разі значного тиску притаманна як людині, так і соціальній системі [66]. Властивості резильєнтності схематично представлені на Рис. 1.2.



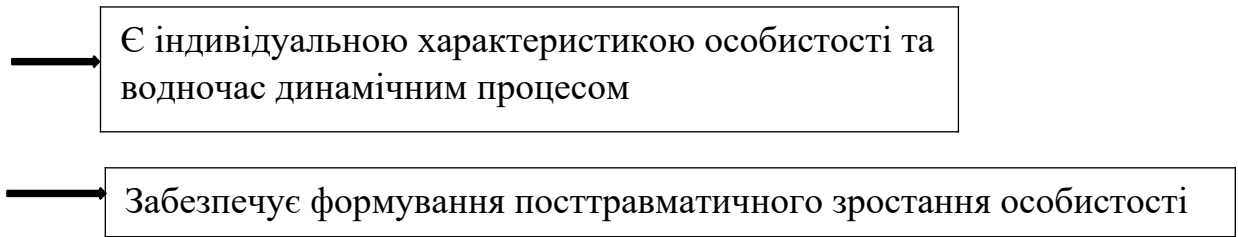


Рис. 1.2. Властивості резильєнтності

В нейробіологічній моделі Р. J. Rossouw і J. G. Rossouw [66] резильєнтність представлена шістьма компонентами (Рис. 1.3.).

Слід зауважити, що по фактору співпраці забезпеченню стійкого результату резильєнтності сприяє не отримання підтримки як такої, а насамперед здатність людини до сприйняття підтримки, готовність до взаємодії [66].

Фактор здоров'я є важливим щодо підтримки резильєнтності. При цьому фізичні вправи мають стимулюючий вплив на функціонування гіпокампу, когнітивні й мнестичні функції [66].

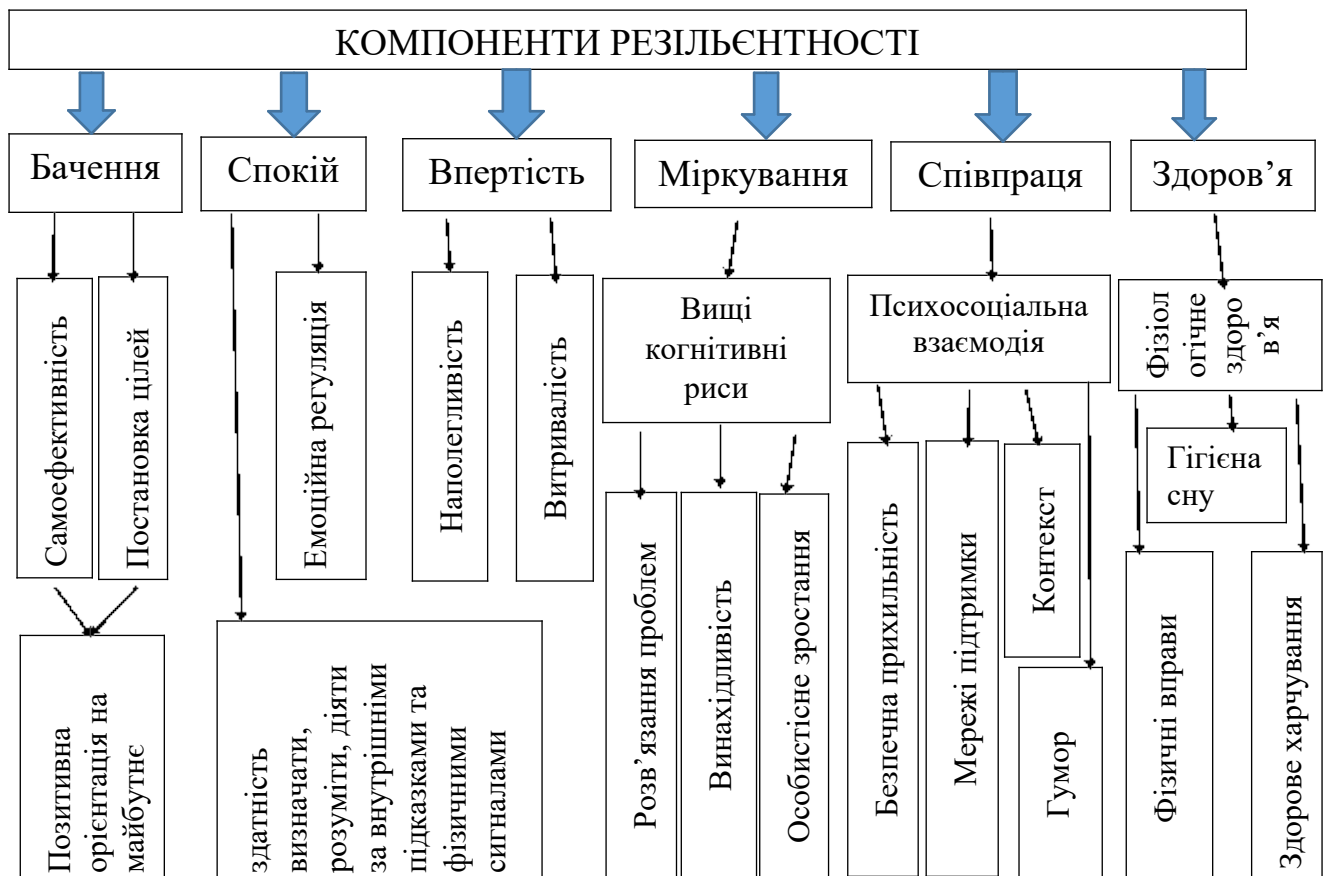


Рис. 1.3. Нейробіологічна модель резильєнтності

Отже, резильєнтність особистості є системним явищем, що забезпечує стресостійкість особистості, її здатність адаптуватися до негативних ситуацій, та запобігає дистресу, дозволяючи витримувати високу напругу і зберігати при цьому достатньо стабільний настрій, рівний психоемоційний стан. Резильєнтність надає особистості можливості вільно обирати життєвий шлях, бути самодостатньою та незалежною [66].

Серед загальних адаптивних переваг і рис резильєнтної особистості дані джерел наукової літератури дозволяють виокремити наступні [46; 66]:

- ефективне та якісне виховання в дитинстві;
- тісні стосунки як з батьками, так і з іншими дорослими;
- наявність близьких друзів і романтичних партнерів;
- інтелектуальний розвиток;
- набуття навичок вирішення проблем;
- здатність до самоконтролю та планування;
- вміння регулювати власні емоції;
- наявність мотивації до досягнення успіху;
- прагнення до особистісної ефективності;
- наявність віри та надії;
- усвідомлення сенсу життя;
- ефективне навчання;
- ефективне спілкування.

Вважається, що одним із найважливіших компонентів резильєнтності є оптимізм як потужний соціально-психологічний ресурс, наявність якого активує позитивні емоційні переживання та дозволяє людині впевнено дивитися в майбутнє, забезпечує її активність і розвиток завдяки вірі в свою здатність до подолання труднощів [39; 46; 66].

Серед західних підходів до резильєнтності особистості та проблем адаптації слід зазначити екосистемний підхід на основі екологічної антропології, що передбачає комплексне дослідження різноманітних адаптивних стратегій – екологічних, фізіологічних, поведінкових, етнокультурних – які обумовлюють особливості реагування як окремих осіб, так і людських популяцій на динамічні глобальні зміни навколишнього середовища [79; 90]. Однак немає єдиної теорії, здатної описати всі аспекти стійкості людини як складової багатьох систем, до яких вона входить, з урахуванням всіх взаємодій, здатних забезпечити соціальну та фізичну екологію людини, її психічне здоров'я, збереження довкілля і сталий економічний розвиток [99]. Водночас адаптивна здатність людини, що забезпечується такими показниками, як освіта, охорона здоров'я, харчування і вода, розглядається як один із ключових компонентів стійкості сучасних міст, поряд з інфраструктурою та комунікаційними технологіями [101]. Ресурси стійкості передбачають покращення соматичного здоров'я, психологічного благополуччя та адаптації з першочерговою увагою до груп ризику [80; 94].

1.2. Психофізіологічні аспекти адаптації

Необхідність пристосування до динаміки швидкоплинних умов середовища потребує вироблення нових поведінкових моделей, які б забезпечували ефективність діяльності людини за будь-яких життєвих ситуацій, в тому числі екстремальних. Успішність діяльності в такому разі залежить від багатьох чинників, серед яких значну роль відіграють психофізіологічний стан та індивідуальні властивості особистості, зокрема рівень її інтелектуального розвитку та соціальної зрілості, здатність до самоконтролю та емоційна стійкість, а також наявність мотивації, психологічної готовності до вирішення проблем при відсутності відповідного попереднього досвіду [25; 26; 34; 41]. При цьому ключову роль відіграють

психофізіологічні механізми адаптації, що забезпечують здатність організму людини оптимально та збалансовано функціонувати за мінливих умов, підтримуючи гомеостаз – стабільність внутрішнього середовища організму та його рівновагу із зовнішнім середовищем. Враховуючи, що організм людини являє собою саморегулюючу систему, здатну забезпечити самозбереження свого функціонального рівня в різноманітних умовах середовища, як сприятливих, так і загрозливих, само психофізіологічні резерви особистості стають основою адаптаційних процесів, що обумовлює оптимальність вибору відповідних поведінкових стратегій [25; 26; 34; 41]. Тож серед валідних методик, що дозволяють оцінити адаптаційні ресурси організму людини, дослідники називають ті, що спрямовані на вивчення властивостей нервової системи, структури темпераменту, стилю мислення, особливостей міжпівкульової взаємодії, розвитку вербальних і невербальних інтелектуальних здібностей та креативності, а також соціально-психологічних показників адаптації [25; 26; 34; 41].

Отже, для оцінки адаптаційних можливостей військовослужбовців слід вивчати мотиваційно-емоційні та індивідуально-психологічні характеристики особистості, психофізіологічні властивості нервової системи та рухливість нервових процесів, здатність приймати нестандартні рішення та обирати адекватні поведінкові стратегії [25; 26; 34; 41].

При поверненні від екстремальних до звичайних умов функціонування організму людини притаманні закономірні кризові реакції у вигляді незвичайних психічних станів, функціональних порушень пізнавальних психічних процесів та емоційного регулювання моторики. Однак у разі пасивного прийняття змінених умов соціального існування, без задіяння процесів саморегулювання й саморозвитку, відбувається порушення адаптації з переживанням психологічних станів невдоволення та дискомфорту, виявляючись у неадекватних поведінкових феноменах. Зокрема, рухливість нервових процесів має властивість знижуватися за умови

дефіциту часу [82], тоді як медитативна рухова активність здатна покращити як фізичні параметри людини, так і її психологічний стан [76].

Тобто, успішність адаптації залежить від здатності особистості обирати й продуктивно використовувати просоціальну поведінкову стратегію. В протилежному випадку відбувається астенизація, виснаження нервової системи, що може спричинити психологічну напруженість і стати передумовою формування невротичних розладів та посттравматичних порушень [25; 26; 34; 41].

Розуміючи адаптивну поведінку як специфічну форму реагування людини на зміни, що відбуваються в зовнішньому середовищі, та її здатності до взаємодії з ними, дослідники вказують на роль у адаптаційних процесах домінуючих потреб, мотиваційно-ціннісних особливостей особистості, наявності в неї сформованої стійкої системи ставлення до оточуючого світу [35]. Необхідність пристосування до соціальних норм і правил обумовлює різноманітність відповідних форм адаптивної поведінки, діапазон яких вміщує як здатність досягати успіху в складних стресових ситуаціях, так і постійні іпохондричні настрої, незадоволеність власним здоров'ям [35]. При хронічній дії стресових впливів та недостатності адаптивних механізмів відбувається порушення емоційного регулювання [11; 88].

Несподівана незрозуміла ситуація спричиняє адаптаційний стрес, тоді як при зменшенні невизначеності відбувається гальмування адаптаційного стресу із формуванням відповідної програми адаптації зі структурними поведінковими змінами особистості, що забезпечує її здатність до самореалізації за будь-яких умов [13; 35]. При дистанціюванні індивіда від середовища, яке видається несприятливим або таким, що не має цінності, він може сублимувати своє невдоволення зануренням у різні види діяльності, заняття творчістю, наукою, релігійним служінням, або навіть здійснювати аморальні вчинки. Однак у разі повної втрати почуття контролю за середовищем і власної гідності людина може вдатися до крайньої форми відокремлення від негативного на її думку середовища у вигляді

суїцидального вчинку, що розцінюється в такому разі як патологічний різновид захисної поведінки [35].

Реалізація захисної поведінки здійснюється особистістю в разі неможливості надання об'єктивної оцінки проблемній ситуації та вирішення конфліктів. Адаптація ж у її психологічному та психофізіологічному розумінні розглядається як підтримка гомеостазу шляхом не пасивного, а активного пристосувального перетворення організму на різних рівнях – генетичному, психофізіологічному та соціальному. Якщо зміни на рівні всього організму людини виявляються сприятливими, то це позитивна адаптація, а в тому разі, якщо вони несприятливі – негативна адаптація, або дезадаптація [13]. В такому контексті, негативна адаптація стає бар'єром на шляху до самореалізації людини, тоді як підтримка оптимального рівня позитивної адаптації розглядається як бажана конструктивна копінг-стратегія, що забезпечує умови для самореалізації особистості в будь-яких складних ситуаціях [28; 29; 35; 46].

Перебіг адаптаційного процесу залежить від таких індивідуальних психофізіологічних характеристик особистості, як особливості темпераменту, сформованість когнітивних здібностей, способи емоційного реагування, вибір поведінкових моделей. Дослідники звертають увагу на те, що сангвінічний темперамент забезпечує швидшу адаптацію завдяки енергійності, врівноваженості, комунікабельності, загальному позитивному налаштуванню людини. Холерики, із схильністю до імпульсивності та емоційних сплесків, виявляють рішучість у вчинках, але потребують додаткової психологічної підтримки. Наявність флегматичного темпераменту сприяє спокою, витривалості, надійності, стійкості, але такі люди можуть бути занадто повільними та потребувати більше часу на прийняття змін. Меланхолійний темперамент є найбільш слабким, такі люди є занадто чутливими та вразливими, схильними до тривожно-депресивних проявів, що робить необхідним їх психологічний супровід [55; 61]. Отже, необхідним вбачається психологічний супровід процесу адаптації військовослужбовців із

урахуванням специфічних психофізіологічних чинників їх професійної діяльності [23].

1.3. Особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя

Процес адаптації військовослужбовців у джерелах наукової літератури розглядається всебічно з урахуванням філософських, психофізіологічних, соціальних аспектів адаптаційного процесу [24]. Однак слід звернути увагу на те, що темі адаптації військовослужбовців до виконання професійних завдань у джерелах наукової літератури приділено багато уваги, тоді як актуальність питання відновлення здатності до мирного життя демобілізованих військових зросла лише останнім часом, коли ця проблема постала на практиці в умовах військової ситуації, повернення до цивільного життя демобілізованих ветеранів із бойовим досвідом, з наслідками важких поранень, посттравматичними переживаннями [32]. Саме ситуація військового стану в Україні з веденням повномасштабних бойових дій обумовила посилення уваги до проблеми соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців після служби [55; 61].

Професійна придатність військовослужбовця та успішність виконання ним бойових завдань визначається відповідними психологічними предикторами, що вміщують системний комплекс його когнітивних і особистісних властивостей [5; 22; 71]. Високий рівень професійної спроможності військовослужбовців напрямку залежить від рівня їх адаптації та психофізіологічних особливостей як запоруки здатності до ефективної діяльності за будь-яких умов [25; 26]. Специфіка військової діяльності полягає в одночасному задіянні всіх компонентів адаптаційного процесу – психологічних, когнітивних, суб'єктивно-особистісних, зокрема емоційної, мотиваційно-вольової, ціннісно-смислової та поведінкової складових [25; 26]. Саме врахування психофізіологічних параметрів адаптаційного процесу є основою досягнення психологічного благополуччя та успіху професійної

діяльності військовослужбовців у виконанні поставлених завдань, психопрофілактики посттравматичного стресового розладу, що може розвинутися під час участі в активних бойових діях, та сприяння посттравматичному зростанню особистості [24; 25; 28; 49].

Успішність процесу адаптації військовослужбовця до цивільного життя в значній мірі залежить від того, наскільки адекватною є його постановка цілей на період після демобілізації, чи може він керувати власними емоціями та вольовими зусиллями, чи має достатню волю та рівень самодисципліни для подолання наслідків переживання травмівних подій, посттравматичного стресового розладу, для досягнення посттравматичного зростання й повернення до мирної діяльності, повноцінного життя [55; 61].

Наслідки поранень, контузії та переживання стресу спричиняють когнітивні порушення, що ускладнюють адаптаційні процеси. Також слід враховувати психофізіологічні параметри, такі як фізична витривалість, можливість відновлення рухової активності та координації після поранень. При цьому ключовим фактором успішної адаптації військовослужбовців до мирного життя є саме психологічний стан [55; 61]. Оцінка рівня адаптаційних можливостей військовослужбовців передбачає урахування таких параметрів, як: рівень працездатності та здатність до його збереження за будь-яких умов; високий рівень резильєнтності, стійкості до дії стресорів; комунікативна компетентність, здатність до встановлення продуктивних контактів із оточуючими; адекватна поведінка в соціальному середовищі, дотримання загальноприйнятих поведінкових норм, запобігання конфліктам; у професійній діяльності дотримання корпоративних вимог; переважання групових інтересів над особистісними [55; 61].

Проблема соціально-психологічної адаптації є ключовою в професійній діяльності військовослужбовців, бо умови проходження служби потребують постійного ризику, здатності до швидкого реагування на непередбачувані ситуації, загрозливі для життя. При цьому психологічними наслідками бойового досвіду стають посттравматичний стресовий розлад,

зниження психічної стійкості та опірності до життєвих викликів, обмеження функціональних резервів організму з появою реактивних невротичних, психосоматичних і навіть психотичних станів, розвитку залежності від психоактивних хімічних речовин (алкоголізм, наркоманія), тривожно-депресивних розладів, зриву адаптаційно-регуляторних механізмів із проявами девіантної поведінки [44].

Дія стресорів спричиняє активацію адаптаційних захисних механізмів, які обумовлюють емоційно-афективне реагування на психотравмуючі фактори. Дисонанс між бойовими умовами та реаліями мирного життя спричиняє контрастність переживань, що стає додатковим стресогенним чинником та підсилює прояви ПТСР. Демобілізовані військові можуть зіткнутися з непорозумінням з боку оточуючих, що спричиняє в них відчуття несправедливості та стани безпорадності й безвиході, тривоги та депресії, стає бар'єром на шляху соціальної реінтеграції й може спонукати до аутодеструкції, саморуйнівної та суїцидальної поведінки [44].

Психологічна стійкість військовослужбовців як основа їх адаптації обумовлює здатність до витривалості й адекватне реагування на будь-які зміни життєвих умов без прояву негативних наслідків для життя та здоров'я [9]. Водночас потужні психологічні навантаження в процесі професійної діяльності, виконання завдань у бойових умовах підсилюються ризиком для здоров'я та життя. Тому здатність до збереження емоційної рівноваги та продуктивної професійної діяльності зумовлює максимальне напруження адаптаційних механізмів, що призводить до її виснаження та зриву, коли до відновлення в мирних умовах уже не вистачає необхідного ресурсу. При цьому запорукою збереження оптимального рівня психологічного функціонування можуть бути такі чинники, як саморегуляторні механізми, волеві якості особистості, рівень виховання та рефлексії, наявність і розвиненість навичок самоконтролю [9].

Інтенсивність виконання професійних обов'язків може спричиняти у військовослужбовців стани нервово-психічної нестійкості з проявами

агресивної поведінки, тривоги, депресії, панічних атак, страху, невпевненості, безпорадності, відчаю та інших деструктивних змін у емоційно-вольовій та поведінково-діяльнісній сферах [9]. Водночас психічна стійкість військовослужбовця забезпечується рівнем його врівноваженості, співвіднесення напруженості з рівнем психофізіологічних ресурсів, а також залежить від суб'єктивного ставлення до стресорів [9].

Стосовно соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, то її ефективність залежить, насамперед, від позитивного самовизначення і самоствавлення, здатності до ефективного подолання складних ситуацій у поєднанні з соціальною підтримкою значимих близьких людей, доброзичливістю комунікативних взаємин, збереженістю емоційної рівноваги і самоконтролю, вмінням керувати власними емоціями та позитивним налаштуванням на майбутнє. Загалом адаптаційні можливості військовослужбовців залежать від комплексу їхніх психологічних, фізіологічних і духовних якостей, гармонійності внутрішнього стану особистості та її здатності до подолання негативних реагувань [9]. Ключовими складовими аспектами психологічної стійкості військовослужбовців, що визначають їхню адаптаційну спроможність, є: емоційна регуляція (спроможність до контролювання негативних емоцій, зниження рівня стресу та відновлення психічної рівноваги); когнітивна гнучкість (здатність до адаптації мисленнєвих та поведінкових процесів до нових умов, до швидкого реагування на динаміку подій, до подолання стресів); соціальна підтримка (вміння встановлювати й зберігати контакти з побратимами, членами родини та суспільством у цілому, що становить основу емоційного відновлення); здатність до сенсоутворення (віднайдення нового сенсу життя, формування нової системи ціннісних орієнтацій як факторів підтримки мотивації до подолання адаптаційних проблем). При цьому саме психологічна стійкість військовослужбовців є тим фактором, від якого залежить стабільність і психічних складових особистості, і фізичного

здоров'я в різних умовах, як під час виконання бойових завдань, так і при поверненні до мирного життя [9].

Виконання завдань в бойових умовах виснажує адаптаційні механізми військовослужбовців, здійснюючи негативний вплив на психофізіологічні стани організму та поведінкові стратегії, мотивацію діяльності та спілкування. Можуть спостерігатися порушення емоційної регуляції у вигляді немотивованих проявів агресивності, підвищеної збудливості та надмірної чутливості. З боку когнітивної сфери відбувається трансформація світобачення, поява песимістичних думок [38].

В процесі реадаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя може виникати вторинний стрес через непорозуміння з близькими людьми, зіткнення з бюрократичними установами, соціальною несправедливістю. Занадто емоційне сприйняття життєвих ситуацій здатне спричинити у військовослужбовців зрив адаптації з тунельним баченням ситуації та її занадто емоційним сприйняттям, із переживанням негативних психологічних станів невдоволення, безсилля, розпачу та агресивним реагуванням на негаразди [38].

Тривале знаходження військовослужбовців у загрозовій стресовій ситуації з максимальним напруженням біологічних, фізіологічних та психологічних ресурсів організму призводить до виснаження та зриву адаптації, що перешкоджає компенсаторним механізмам забезпечувати стабільність фізичного та психологічного стану та виконувати як професійну, так і звичайну повсякденну діяльність [56].

За діючою в Україні (до 1 січня 2027 року) МКХ-10 (Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду), екстремальні впливи стресових чинників можуть спричиняти такі порушення психічного здоров'я людини, як психоорганічні та психосоматичні розлади, розлади настрою (афективні), невротичні та соматоформні розлади, поведінкові девіації, фізіологічні порушення та хронічні психопатологічні зміни особистості [56]. Переживання бойового стресу та наступне виникнення бойової втоми,

реактивних станів, посттравматичного стресового розладу має негативний відбиток не лише на виконанні професійної діяльності, але й на подальшій адаптації військовослужбовців у цивільному житті [56].

Пережитий екстремальний досвід участі в бойових діях призводить до порушення соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, стає причиною розвитку тривожно-депресивних станів ПТСР, деструктивної поведінки, агресії, суїцидальних вчинків і правопорушень [60]. Особливої турботи й психологічної підтримки потребують військовослужбовці, які пережили втрату побратимів, мають важкі інвалідизуючі поранення та мають розвинені посттравматичні психолого-психіатричні проблеми клінічного рівня, що може здійснювати руйнівний вплив на особистість військовослужбовця, членів його родини та суспільство в цілому, маючи й віддалені наслідки негативного впливу на наступні покоління [60].

Найбільш руйнівним для адаптації військовослужбовців до мирного життя дослідники вважають переживання моральної травми, що здійснює потужний руйнівний вплив на ціннісно-смыслову сферу особистості, викликаючи почуття сорому, провини, призводячи до втрати довіри та цинізму та ускладнюючи реінтеграцію до цивільного життя, формування нових ціннісних орієнтацій та життєвих цілей [60].

В нинішніх умовах військової ситуації в Україні гостро постає питання психологічної підтримки процесу адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя, що передбачає поєднання соціально-політичних і гуманітарних зусиль [69].

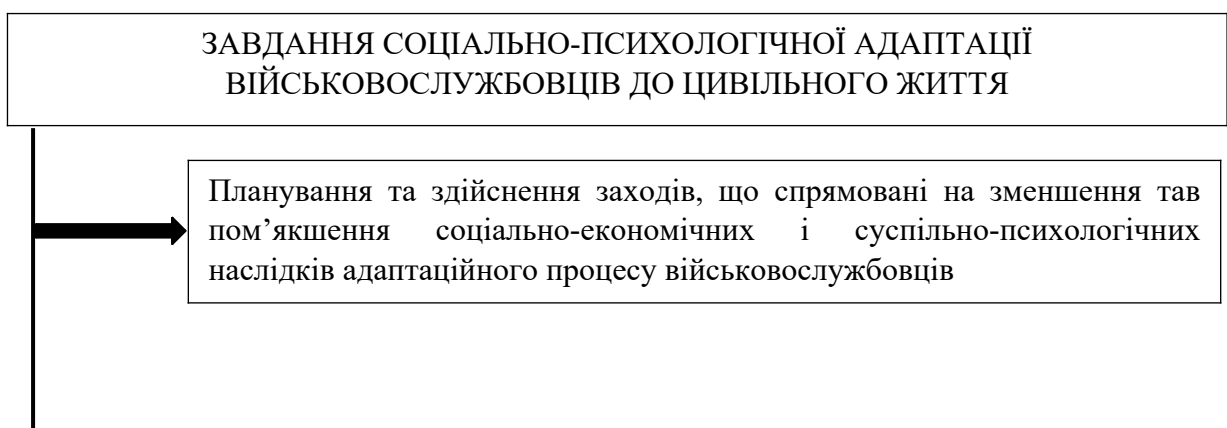
Психологічна адаптація військовослужбовців характеризує їхню здатність до пристосування в мирних умовах, після пережитих стресових впливів перебування в зоні активних бойових дій [69]. Успішність адаптаційного процесу залежить від самоусвідомлення, здатності працювати над собою та приймати соціальну підтримку [69].

На процес адаптації демобілізованих військовослужбовців впливають як зовнішні фактори соціальних трансформацій, так і внутрішні зміни

особистості внаслідок пережитих травм, через які може виникати стати соціальної ізоляції, емоційного відчуження, тривоги, депресії, безнадії. Нemoжливiсть зрозуміти свою соціальну роль може сприяти виникненню екзистенціальної кризи. Тому одним із основних завдань психокорекційного супроводу адаптаційного процесу має бути відновлення внутрішнього потенціалу особистості [69].

В умовах переживання воєнного конфлікту, соціально-психологічна адаптація стає важливим фактором забезпечення посттравматичного розвитку особистості військовослужбовців та усвідомлення ними життєвих соціально-психологічних перспектив. В адаптаційному процесі мають значення як особистісні фактори, так і вплив оточуючого середовища, розуміння й підтримка близьких людей [6; 64; 100]. Саме адаптація сприяє узгодженню вимог і очікувань соціального середовища, установок та поведінки людини, її потреб і можливостей з соціальними реаліями [15].

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є діалектичним процесом, що поєднує тенденції до самозбереження й саморозвитку, прагнення до сталості та до активності і спрямований на гармонізацію відношень людини з її оточуючим природним і соціальним середовищем [15]. Складність процесу адаптації полягає при цьому в необхідності докорінної трансформації особистісних структур і стилю життя, зміни всіх аспектів облаштування побуту, професійної діяльності, соціально-психологічних установок, що передбачає здійснення відповідного комплексу соціальних, правових, психологічних, педагогічних, соціальних та інших заходів [15; 45; 68]. Більш структуровано напрямки та завдання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців представлені на Рис. 1.4.



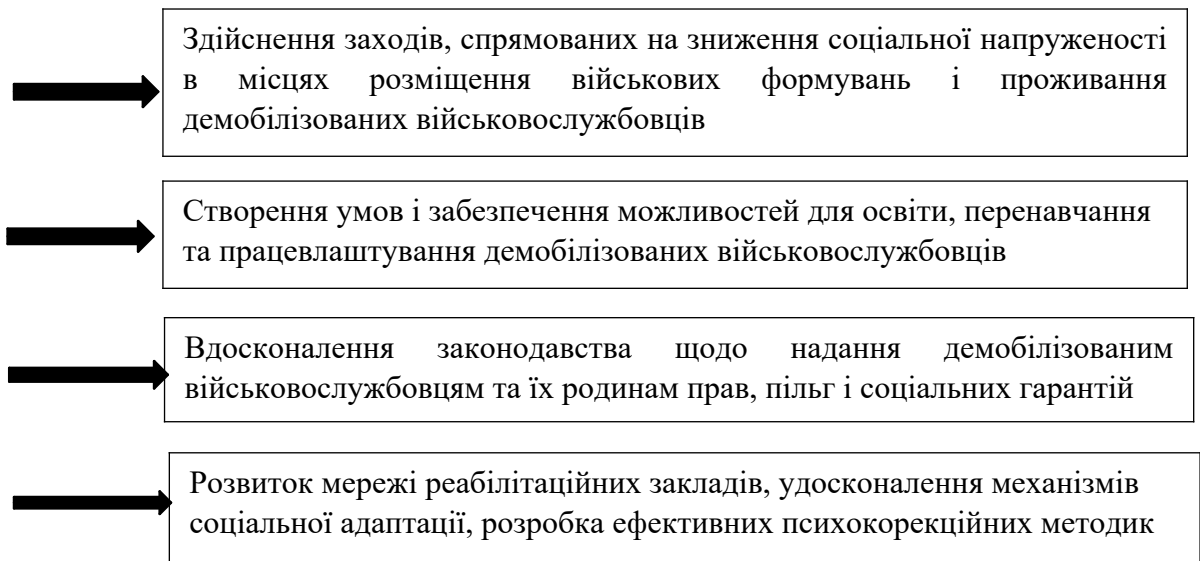
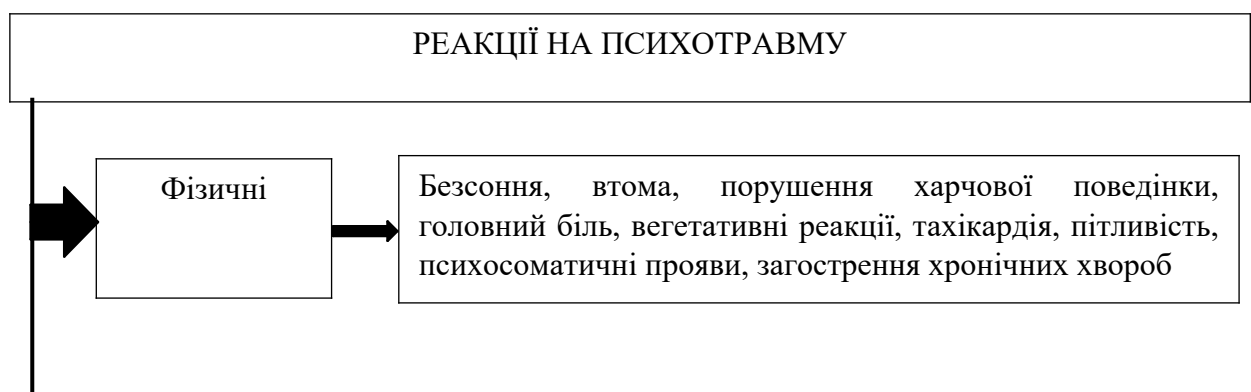


Рис. 1.4. Завдання соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців

Ефективність адаптаційного процесу залежить від взаємодії комплексу різних суб'єктивних факторів, таких як психологічна та фізична стійкість, здатність до обробки інформації та прийняття обґрунтованих рішень в умовах високого стресу, психофізіологічні ресурси організму, та об'єктивних факторів як впливу соціального середовища, так і законодавчого забезпечення організації адаптаційного процесу [16; 98].

Травмівний досвід учасників бойових дій спричиняє негативні наслідки для них самих та членів їхніх родин. Пристосування демобілізованих військовослужбовців до мирного життя, реадаптація до проживання в сім'ї стає надзвичайно складним етапом формування адекватних стереотипів поведінки та відновлення подружніх взаємин [16; 98]. Виснаження адаптаційних ресурсів особистості може проявлятися в такому разі акцентуацією патологічних рис, поведінковими девіаціями та іншими негативними наслідками (Рис. 1.5.).



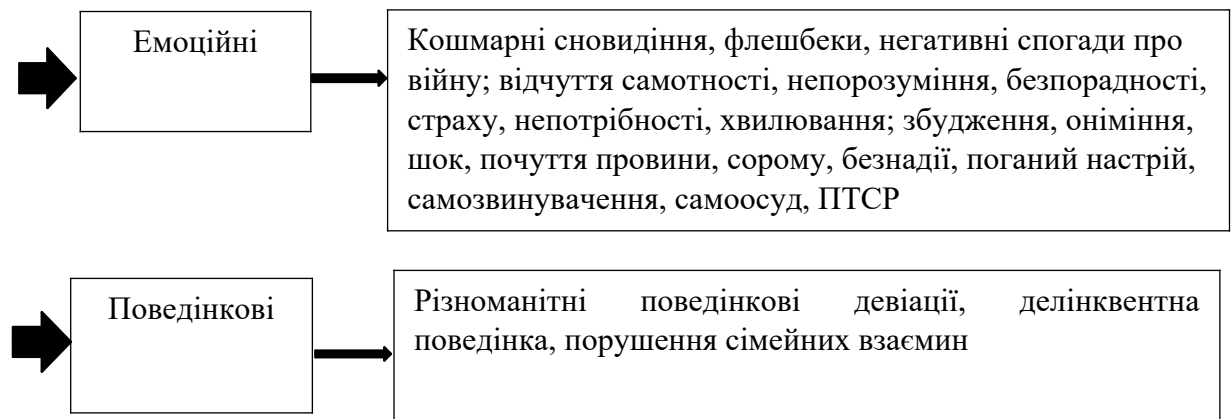


Рис. 1.5. Реакції організму військовослужбовця на військову психотравму

Проблеми пристосування військовослужбовців до умов цивільного життя проявляються на різних рівнях: індивідуально-психологічному, ціннісно-смисловому, соціально-психологічному. При цьому адекватна, успішна адаптація характеризується позитивними особистісними змінами, такими як повернення до колишньої професійної діяльності, опанування нової професії, заняття творчими видами діяльності. Навпаки, виснаження адаптаційних ресурсів спричиняє негативні особистісні феномени із розвитком хронічного травматичного стану, що характеризується когнітивними та особистісними порушеннями, зокрема розладами пам'яті, зниженням здатності до концентрації уваги, тривожно-депресивними симптомами, апатією, зловживанням психоактивними речовинами, агресивністю поведінки, підозрілістю, злістю, флешбеками [43].

Безпосередня участь у бойових діях, переживання бойового стресу здійснюють значний вплив на емоційно-психологічних стан військовослужбовців, ускладнюючи їх адаптацію до цивільного життя після демобілізації в її психологічному, правовому та професійному аспектах. До факторів, що сприяють успішній адаптації особистості до нових соціальних умов та ролей, сприяють повноцінному включенню в соціальну діяльність і посттравматичному зростанню, відносять позитивний емоційний настрій,

відкритість до спілкування, рівень життєстійкості особистості, здатність до позитивної переоцінки набутого досвіду. Серед факторів, що завдають деструктивного впливу на особистість і перешкоджають процесу її адаптації, можна виокремити дистрес, песимістичний настрій, виключно негативну оцінку пережитого досвіду, прояви ПТСР [19; 62].

Порушення адаптаційних процесів демобілізованих військовослужбовців до мирного життя проявляється насамперед ускладненням взаємин в родинному колі, а також негативними емоціями страху, тривоги, депресії, підозрілості, агресивними реакціями [37; 48; 53;].

Серед структурних компонентів психологічної адаптації військовослужбовців виділяють наступні: психофізіологічний (здатність до пристосування й витримування фізичних і психологічних навантажень); когнітивний (наявність необхідних теоретичних знань); практичний (здобуття потрібних умінь і навичок для досягнення поставлених цілей і задоволення потреб); соціально-психологічний (здобуття нового соціального статусу, здатність до конструктивного спілкування в колективі); соціально-побутовий (пристосування до зміни соціально-побутових умов життя). При цьому процес адаптації стає стресогенним чинником, що потребує пристосування [1; 57; 58].

Отже, психологічна реадаптація демобілізованих військовослужбовців до мирного життя становить собою складний і тривалий багаторівневий процес, що поєднує емоційний, когнітивний, поведінковий, особистісний та соціальний аспекти пережитого травмівного досвіду участі в бойових діях. Ці фактори спричиняють руйнівні та нерідко незворотні зміни особистості, подолання яких потребує подолання посттравматичного стресового розладу, переосмислення власної ідентичності, віднайдення нових смислів та цілей життя, здійснення успішної соціальної інтеграції [2; 7; 12; 42].

Процес повернення до мирного життя може сприяти активації тривоги, депресії та інших негативних емоційних реакцій, що стали наслідком травмівного досвіду участі в бойових діях і джерелом глибоких

психологічних змін, стійких нав'язливих спогадів, емоційного оціпіння, кошмарних сновидінь, відчуття ізоляції та самотності, підвищеної дратівливості й тривожності, що складає симптомокомплекс ПТСР [18; 31]. При цьому найбільш важким виявляється перехід від чіткої військової ієрархії та дисципліни до вільних та гнучких соціальних взаємин цивільного життя, що стає причиною дезадаптивної поведінки з ізоляцією, вживанням психоактивних речовин та суїцидальними тенденціями.

Сформована бойова ідентичність особистості, ефективна в екстремальних умовах, виявляється неактуальною і непридатною в мирний час. Ця криза ідентичності може призвести до втрати соціальної ролі з наступною маргіналізацією, виникненням депресії та стану соціально-психологічного відчуження. Водночас залучення до суспільно значущої діяльності може стати компенсаторним фактором формування нової соціальної ідентичності особистості з пріоритетом моральних цінностей, основою її посттравматичного зростання [18; 31; 42]. При цьому саме взаємодія з соціумом стає тим ключовим фактором, що дозволяє подолати бар'єр соціального непорозуміння, невідповідності бойового досвіду та цивільного життя [2; 7; 12; 42]. Дезадаптація проявляється насамперед у родинних стосунках, коли непорозуміння призводить до конфліктних взаємин. Також може виникати й економічна дезадаптація, спричинена проблемами пристосування до роботи в цивільних умовах, коли невідповідність кваліфікації в поєднанні з відсутністю підтримки спричиняє зниження соціального статусу, відчуття втрати власної значущості, зниження мотивації до професійної і соціальної активності [2; 31; 42].

Адаптація військовослужбовців до мирного життя являє собою складний психосоціальний процес мобілізації всіх ресурсів особистості, її захисних і компенсаторних механізмів, внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Якщо захисні механізми, такі як витіснення, заперечення, раціоналізація та проєкція, є стратегіями подолання, що здатні забезпечити тимчасову психоемоційну стабільність, то компенсаторні механізми, такі як когнітивна

переоцінка, віднайдення сенсу, благодійна діяльність, творча самореалізація, духовний розвиток особистості дозволяють усвідомлено та конструктивно позбутися негативних наслідків травмівного досвіду і досягти посттравматичного зростання [77]. Успішна адаптація з посттравматичним зростанням проявляється зміцненням міжособистісних зв'язків, зростанням здатності до емпатії, усвідомленням сенсу життя, оновленням і удосконаленням внутрішньої структури особистості [42].

Пережитий бойовий досвід сприяє переосмисленню життя та може спричиняти порушення цілісності особистості, нестабільність її Я-концепції із значною суперечливістю між Я-ідеальним і Я-реальним, призводячи до негативного самоствавлення та розвитку депресії [47; 66].

Серед соціально-психологічних факторів, що обумовлюють успішність адаптації військовослужбовців до мирного життя, дослідники виокремлюють ряд суб'єктивних і об'єктивних детермінант, що складають цілісну систему. До них відносяться: індивідуально-психологічні характеристики особистості військовослужбовця; наявність підтримки з боку громади; порозуміння та підтримка членів родини; спілкування з побратимами; допомога та підтримка з боку держави; задіяння адміністративних ресурсів; політичний та соціальний чинники; наявність психологічних проблем [20; 21; 30]. Індивідуально-психологічні характеристики при цьому розглядаються як основний ресурс стресостійкості [47; 70].

Адаптаційні стратегії, що забезпечують психологічне благополуччя при переході від війни до миру, на думку ряду авторів, включають такі складники, як: позитивні стосунки особистості, її здатність до подолання комунікативних бар'єрів; ідентифікація зі значущою групою як власний внесок у спільне благо та відповідальність; компетентність і спроможність до здійснення власної активності щодо віднайдення ресурсів та адаптивної діяльності; наявність персональних цілей; самоповага, оптимізм, адекватність самооцінки та позитивне функціонування [14].

Важливість адаптації учасників бойових дій до мирного життя обумовлена важливістю гармонізації їх емоційно-ціннісної сфери, необхідністю реалізації посттравматичного розвитку особистості, забезпечення професійної самореалізації та запобігання негативної поведінки [92; 93]. Складність цього питання пов'язана з необхідністю вирішення проблем фізичного відновлення, психологічного благополуччя й соціальної реінтеграції [10; 96].

Такі наслідки бойового досвіду, як психоемоційна напруга, тривожно-депресивна симптоматика, ознаки ПТСР значно ускладнюють процес соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, які виконували бойові завдання, тривалий час перебували в екстремальних умовах [10; 81; 96]. Бойовий досвід є джерелом дистресу, що проявляється на психологічному, емоційному, комунікативному, інформаційному рівнях [85; 91].

Соціальна та психологічна підтримка в такому контексті розглядаються дослідниками як основна потреба колишніх комбатантів [95]. При цьому підвищення резильєнтності забезпечує розвиток адаптивних ресурсів особистості за рахунок мобілізації її внутрішніх резервів [83; 84].

Висновки до 1-го розділу

Проведено теоретичний аналіз 101 сучасних джерел наукової літератури (із них 75 україномовних і 26 англomовних). Всебічно розглянуто наукову категорію адаптації, як пристосувального процесу живих істот до зміни умов їхньої життєдіяльності.

Проаналізовано взаємозв'язок адаптації та резильєнтності особистості, що визначається як пристосувальний ресурс особистості до раптових несприятливих впливів, кризових життєвих ситуацій та інших різноманітних стресорів.

Показано, що резильєнтність як психологічна складова адаптаційного процесу забезпечує збереженість психічного здоров'я людини в разі переживання травмівних подій, тоді як резильєнс - психологічна відновлюваність - визначає здатність людини за будь-яких обставин зберігати стан благополуччя і знаходити ресурси забезпечення життєвих характеристик, підтримки та стимуляції адаптаційного та відновлювального потенціалу.

Визначено та охарактеризовано типи резильєнтності (фізичну, психічну, емоційну, соціальну).

Виокремлено фактори, що становлять адаптаційний потенціал особистості (психологічну стійкість, здатність до саморегуляції, рівень розвитку емоційного інтелекту, копінг-стратегії особистості, її оптимістичне налаштування, здатність до сприйняття соціальної підтримки, рівень самооцінки та готовність до подальшого розвитку після пережитого стресу).

Проаналізовано значення в забезпеченні успішної адаптації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Охарактеризовано стратегії особистості щодо подолання стресових ситуацій.

Показано, що успішність адаптації залежить від здатності особистості обирати й продуктивно використовувати просоціальну поведінкову стратегію.

Визначено залежність успішності процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя від адекватності поставлених цілей, здатності до керування власними емоціями та вольовими зусиллями, наявності волі та самодисципліни для подолання наслідків переживання травмівних подій, мотивації досягнення посттравматичного зростання й повернення до мирної діяльності, повноцінного життя

Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

2.1. Програма, матеріали та методи емпіричного дослідження

Методологія дослідження базувалася на цілісному розумінні людини як біопсихосоціальної істоти в єдності фізичної, психологічної та ціннісно-духовної складових особистості. В основу теоретико-методологічного підходу та практичних аспектів даної роботи було покладено праці О. М. Кокуна [27; 29] з питань резильєнтності та адаптаційних типів особистості, Л. А. Кіщук [21-26] і Т. І. Коленіченко [30] з проблеми соціально-психологічної адаптації та реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя.

Дизайн дослідження передбачав складання структурованого плану його поетапного виконання (Рис. 2.1.).

На першому, теоретичному, етапі було визначено тему дослідження, його об'єкт і предмет, мету і завдання, сформульовано гіпотезу та проведено теоретичний аналіз 101 джерела україномовної (75 джерел) та англomовної (26 джерел) сучасної наукової літератури.

Другий, підготовчий, етап полягав в уточненні гіпотези дослідження, розробці програми й теоретичної моделі експерименту. На цьому етапі було визначено методи дослідження, підбрано валідні психодіагностичні методики та сформовано рандомізовану вибірку респондентів експериментальної та контрольної груп дослідження. На цьому етапі планування визначався план експерименту з мінімізацією сторонніх впливів на залежну змінну, для чого використовувалася міжгрупова схема з пред'явленням умов незалежної змінної експериментальній та контрольній групам.

Третій, власне експериментальний, етап передбачав безпосередньо проведення експериментального дослідження з подальшою статистичною обробкою та інтерпретацією отриманих результатів.



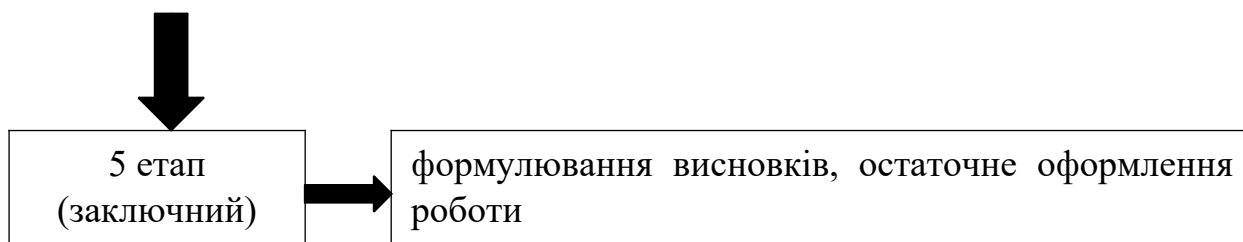


Рис. 2.1. Етапи виконання дослідження

На четвертому етапі проводився аналіз отриманих експериментальних даних та узагальнення їх результатів. Також на цьому етапі проводився формуючий експеримент з обробкою його результатів за допомогою методів математичної статистики та інтерпретацією отриманих даних.

П'ятий, заключний, етап полягав у формулюванні висновків та остаточному оформленні роботи.

Дослідження проводилося на базі реабілітаційного центру для військовослужбовців. Вибірка досліджуваних експериментальної групи була сформована шляхом простої рандомізації з демобілізованих військовослужбовців. До неї увійшли 38 чоловіків вікового діапазону 40-45 років. Контрольну групу, сформовану рандомізованим чином із цивільних працівників різних підприємств та установ м. Києва, склали 42 чоловіки у віці 40-45 років.

В дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики:

1) **Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10** [27] – коротка версія Опитувальника резильєнтності Коннора-Девідсона-25, що містить не 25, як у повному варіанті, а лише 10 запитань, що робить її придатною для експрес-опитування великої кількості респондентів (Додаток А). Ця шкала призначена для вимірювання рівня психологічної стійкості досліджуваних та визначення їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Відповіді на запитання оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (0 балів – «повністю невірно»; 1 бал – «зрідка вірно»; 2 бали – «вірно час від часу»; 3 бали – «часто вірно»; 4 бали – «вірно у всіх випадках»). Максимальна сума балів за

даним опитувальником дорівнює 40, при цьому діапазон значень від 0 до 15 балів відповідає низькому рівню резильєнтності, 16-20 балів – рівню, нижчому за середній, 21-25 балів – середній рівень резильєнтності, 26-30 балів – рівень вищий за середній, 31-40 балів – високий рівень резильєнтності.

2) **Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)** – опитувальник (Додаток Б), що складається зі 101 запитання, відповіді на які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (0 - це до мене зовсім не відноситься; 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене; 3 - не наважуюся віднести це до себе; 4 це схоже на мене, але немає впевненості; 5- це на мене схоже; 6 - це точно про мене). За допомогою даного опитувальника визначаються наступні показники соціально-психологічної адаптації: Адаптивність (норма 68-136 балів) - Деадаптивність (норма 68-136 балів); Брехливість (норма 18-36 балів); Прийняття себе (норма 22-52 бали) – Неприйняття себе (норма 14-28 балів); Прийняття інших (норма 12-24 бали) – Неприйняття інших (норма 14-28 балів); Емоційний комфорт (норма 14-28 балів) – Емоційний дискомфорт (норма 14-28 балів); Внутрішній контроль (норма 26-65 балів) – Зовнішній контроль (норма 26-52 бали); Домінування (норма 6-12 балів); Керованість (норма 12-24 бали); Ескапізм (норма 10-20 балів). Показники, що є нижчими за інтервал норми, розцінюються як дуже низькі. Показники, вищі за інтервал норми, інтерпретуються як високі. Інтегральні показники розраховуються за спеціальними формулами наступним чином:

$$\text{Адаптація } A = a : (a + b) \times 100\%;$$

$$\text{Самоприйняття } S = a : (a + b) \times 100\%$$

$$\text{Прийняття інших } L = 1,2a : (1,2a + b) \times 100\%$$

$$\text{Емоційний комфорт } E = a : (a + b) \times 100\%$$

$$\text{Інтернальність } I = a : (a + 1,4b) \times 100\%$$

$$\text{Прагнення до домінування } D = 2a : (2a + b) \times 100\%$$

3) **Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчін)** – складається з 30 запитань (Додаток В), до кожного з яких треба обрати один

із запропонованих варіантів відповіді: А (1 бал), Б (2 бали), В (3 бали). Мінімальна можлива кількість балів за цим опитувальником дорівнює 30, максимальна – 90. Кількість балів від 30 до 50 свідчить про слабку нервово-психічну напругу, діапазон 51-70 балів відповідає помірному рівню нервово-психічної напруги, а 71-90 балів – вказує на надмірну нервово-психічну напругу.

4) *Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)* представляє собою перелік 43 подій, з яких треба вибрати ті, що траплялися протягом останнього року, та оцінити їх у відповідну кількість балів (Додаток Г). Надалі підраховується загальна сума балів, за якою оцінюється рівень стресостійкості: 150-199 балів – високий, 200-299 балів – пороговий; > 300 балів – низький рівень здатності опиратися стресу (вразливість).

Статистичне спостереження виконувалось одночасно. Процедура рандомізації з підбором досліджуваних експериментальної та контрольної груп за допомогою таблиці випадкових чисел дозволяла досягти репрезентативності вибірки. Рівень статистичної значимості дорівнював 0,05.

Порівнювалися середні арифметичні значення по групах за кожною зі шкал використаних психодіагностичних методик. Також вираховувалося середнє квадратичне відхилення, що показує широту розподілу значень.

Порівняння середніх значень груп досліджуваних здійснювалося за допомогою дисперсійного аналізу ANOVA (analysis of variance). Для оцінки взаємозв'язку між шкалами методик використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Статистичні розрахунки проводилися за допомогою програми SPSS. Також для поточних розрахунків використовувався онлайн-калькулятор Social Science Statistics.

2.2. Аналіз результатів констатуючого експерименту з виявлення особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя

В рамках констатуючого експерименту, спрямованого на визначення особливостей стресостійкості та соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, насамперед було проведене дослідження за Методикою К. Роджерса – Р. Даймонда. Відповідні результати представлені в Таб. 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Інтегральний показник	Середній бал (%)		ANOVA	
	I	II	F	P
A	21,8±1,42	72,9±1,41	5258,14	<0,00001
S	26,9±1,34	69,2±1,36	3980,45	<0,00001
L	22,7±1,36	58,6±1,35	2850,03	<0,00001
E	18,6±1,22	64,5±1,24	5794,31	<0,00001
I	40,4±1,36	75,3±1,42	2938,33	<0,00001
D	23,1±1,38	54,6±1,36	2406,04	<0,00001

Примітка: I – експериментальна група; II – контрольна група; A-Адаптація; S- Самоприйняття; L- Прийняття інших; E-Емоційний комфорт; I-Інтернальність; D-Прагнення до домінування

Як можна бачити з даної таблиці, по всіх шкалах Методики К. Роджерса-Р. Даймонда спостерігається статистично достовірна та значуща різниця між показниками демобілізованих військовослужбовців і цивільних чоловіків ($p < 0,00001$), що наочно видно на Рис. 2.2.

ІНТЕГРАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ



Рис. 2.2. Порівняння інтегральних показників соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців (Ряд 1) та цивільних досліджуваних (Ряд 2) (1-Адаптація; 2- Самоприйняття; 3- Прийняття інших; 4-Емоційний комфорт; 5-Інтернальність; 6-Прагнення до домінування).

В експериментальній групі наявні, зокрема, дуже низькі показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту, тоді як у контрольній групі показники по цих шкалах знаходяться зазвичай у межах середньостатистичної норми. Крім того, у демобілізованих військовослужбовців, на відміну від контрольної групи, виявлено занижені показники самоконтролю й керованості.

В наступній Таб. 2.2. зведено результати дослідження за трьома методиками: визначення рівня нервово-психічної напруги респондентів за Опитувальником Т. А. Немчіна, стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса-К. Раге, а також рівня резильєнтності за Шкалою Коннора-Девідсона-10.

Таблица 2.2.

**Результати дослідження рівня нервово-психічної напруги,
стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців**

Показник	Середній бал (%)		ANOVA	
	I	II	F	P
Рівень нервово-психічної напруги	82,4±2,64	65,8±2,62	192,14	<0,00001
Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	841,2±18,22	346,5±16,24	576,43	<0,00001
Рівень резильєнтності	13,5±1,16	19,8±1,17	130,81	<0,00001

Примітка: I – експериментальна група; II – контрольна група

Результати дослідження за Опитувальником Т. А. Немчіна вказують на те, що у демобілізованих військовослужбовців рівень нервово-психічної напруги є значно вищим за норму, тоді як у респондентів контрольної групи він знаходиться в діапазоні помірних значень (Рис. 2.3.).

Загалом результати дослідження за Методикою Д. Холмса-К. Раге вказують на низький рівень соціальної адаптації в обох групах респондентів. Однак у контрольній групі рівень стресостійкості та соціальної адаптації є лише трохи нижчим за норму, тоді як значення цього показника в експериментальній групі вказує на значне зниження опірності стресу та виражену дезадаптацію. Зниження рівня життєстійкості досліджуваних демобілізованих військовослужбовців до діапазону низьких значень виявлене за результатами опитування за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Водночас у респондентів контрольної групи рівень резильєнтності, хоч і є нижчим за діапазон середніх значень, однак статистично достовірно й значимо відрізняється від показника експериментальної групи. Такий результат підтверджує, що демобілізованим військовослужбовцям важко адаптуватися до змін при поверненні до цивільного життя. Вони відчують складнощі в подоланні повсякденних проблем, не можуть зосередитися та

впоратися з неприємними почуттями, не відчують у себе достатньо сил, щоб подолати стрес та досягти поставлених цілей, що негативно відбивається на їх самоставленні.

РІВНІ НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАП ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ



Рис. 2.3. Порівняння інтегральних показників соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців (Ряд 1) та цивільних досліджуваних (Ряд 2) (1 – нервово-психічна напруга; 2 – стресостійкість і соціальна адаптація; 3 – резильєнтність).

На Рис. 2.3. добре видно, що найбільша відмінність між експериментальною та контрольною групою досліджуваних була виявлена в показниках стресостійкості та адаптації. При цьому, чим вищим було числове значення показника, тим нижчому рівню адаптації воно відповідало. Тобто, високий стовпчик експериментальної групи в другій позиції на рисунку відповідає дуже низькому рівню адаптації та стресостійкості, свідчить про

виснаження адаптаційних ресурсів особистості досліджуваних військовослужбовців.

В наступній Таб. 2.3. показано результати обчислення коефіцієнтів кореляції між показниками резильєнтності, стресостійкості й адаптації, та нервово-психічної напруги респондентів.

Таблиця 2.3.

Результати визначення кореляційних взаємозв'язків між нервово-психічною напругою, резильєнтністю, стресостійкістю та адаптацією демобілізованих військовослужбовців

	Рівень резильєнтності	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	p
Рівень нервово-психічної напруги	-0,89	0,98	<0,00001

Коефіцієнт кореляції $r=0,98$ вказує на наявність прямого тісного кореляційного зв'язку між рівнями нервово-психічної напруги та стресостійкості й соціальної адаптації. Водночас між рівнем нервово-психічної напруги та рівнем резильєнтності кореляційний зв'язок є теж тісним, але має негативний знак ($r=-0,89$). Тобто, при зростанні рівня нервово-психічної напруги рівень резильєнтності зменшується спостерігається виснаження ресурсу життєстійкості. Позитивний же знак кореляції між рівнем нервово-психічної напруги й показником стресостійкості та соціальної адаптації пояснюється тим, що в Методиці Д. Холмса-К. Раге використовується зворотна залежність, тобто високі числові значення показника відповідають низькому рівню стресостійкості та адаптації. Тож при зростанні значення показника стресостійкості та адаптації ми спостерігаємо його позитивну кореляцію з показником нервово-психічної напруги, тоді як насправді залежність має негативний знак, зростання

нервово-психічної напруги відповідає фактичному зниженню стресостійкості та адаптації. Таким чином, для підвищення резильєнтності, стресостійкості та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців заходи психокорекції мають бути спрямовані на зменшення рівня нервово-психічної напруги.

В наступній Таб. 2.4. показано кореляційні взаємозв'язки між рівнем нервово-психічної напруги, стресостійкості та адаптації, резильєнтності та інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації респондентів.

Таблиця 2.4.

Результати розрахунку коефіцієнтів кореляції між показниками нервово-психічної напруги, стресостійкості та адаптації, резильєнтності та інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації	Рівень нервово-психічної напруги	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	Рівень резильєнтності	p
A	-0,96	-0,99	0,98	<0,00001
S	-0,95	-0,99	0,98	<0,00001
L	-0,95	-0,99	0,98	<0,00001
E	-0,96	-0,99	0,98	<0,00001
I	-0,95	-0,99	0,98	<0,00001
D	-0,95	-0,99	0,99	<0,00001

Примітка: A-Адаптація; S- Самоприйняття; L- Прийняття інших; E-Емоційний комфорт; I-Інтернальність; D-Прагнення до домінування

Як видно з даної таблиці, між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем нервово-психічної напруги наявний тісний зворотний кореляційний взаємозв'язок ($r < -0.9$), тобто, зростання рівня нервово-психічної напруги призводить до зменшення значень інтегральних

показників соціально-психологічної адаптації. Так само зворотним є зв'язок інтегральних показників соціально-психологічної адаптації із рівнем опірності стресу ($r < 0.9$). Це, знову-таки, пояснюється зворотним тлумаченням показника за Методикою Д. Холмса-К. Раге, коли зростання його числового значення засвідчує фактичне зниження стресостійкості та соціально-психологічної адаптації.

При цьому тісний та прямий кореляційний зв'язок спостерігається між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем резильєнтності. Тобто, адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт сприяють стресостійкості, тоді як зниження рівня цих показників засвідчує виснаження ресурсів життєстійкості досліджуваних військовослужбовців.

Висновки до 2-го розділу

Проведено констатуюче експериментальне дослідження 38 демобілізованих військовослужбовців віком 40-45 років у порівнянні з контрольною групою 42 цивільних чоловіків такого ж вікового діапазону.

В результаті дослідження рівня соціально-психологічної адаптації за Методикою К. Роджерса – Р. Даймонда виявлено, що у демобілізованих військовослужбовців наявні дуже низькі показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, самоконтролю й керованості.

Результати дослідження за Опитувальником Т. А. Немчіна показали, що у демобілізованих військовослужбовців рівень нервово-психічної напруги є значно вищим за норму. Результати дослідження рівня стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса-К. Раге та опитування за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 показали наявність у демобілізованих військовослужбовців значного зниження опірності стресу та вираженої дезадаптації.

Виявлено наявність прямого тісного кореляційного зв'язку між рівнями нервово-психічної напруги та стресостійкості й соціальної адаптації, а також тісного зворотного кореляційного зв'язку між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем нервово-психічної напруги і рівнем опірності стресу. При цьому виявлений тісний та прямий кореляційний зв'язок між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем резильєнтності. Тобто, адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт сприяють стресостійкості, тоді як зниження рівня цих показників засвідчує виснаження ресурсів життєстійкості досліджуваних військовослужбовців.

Таким чином, для підвищення резильєнтності та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців заходи психокорекції мають бути спрямовані на зменшення рівня нервово-психічної напруги, покращення комунікації, самоставлення та самоконтролю.

Розділ III. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

3.1. Теоретичні основи психокорекційного впливу на процес адаптації військовослужбовців до мирного життя

Психокорекційні заходи з підвищення адаптаційного ресурсу військовослужбовців мають бути спрямовані насамперед на розвиток резильєнтності. Для цього в процесі психокорекційних втручань необхідно відновити відчуття безпеки шляхом усвідомлення переживань травмівних подій військового стану, загрозливих для життя бойових ситуацій. Також слід сформувати адекватне, безпечне та екологічне реагування на наявні психоемоційні проблеми, що виникають і накопичуються в процесі переживання бойових стрес-факторів. При цьому також треба враховувати психофізіологічні особливості мозкової діяльності та регуляції організму. Крім того, має бути сформоване резильєнтне оточуюче середовище з урахуванням ціннісних аспектів, з опорою на ресурси психологічного та фізичного комфорту [59; 72; 74]. При цьому формування адаптаційного психологічного ресурсу особистості розглядається дослідниками як динамічний процес, що триває протягом всього життя людини та забезпечує життєстійкість і здатність до адаптації в складних і кризових життєвих ситуаціях [17].

Для набуття здатності до подолання стресових ситуацій необхідно сформувати в особистості навички саморегуляції, завдяки яким забезпечується можливість зменшення психологічної напруги та відновлення адаптаційного ресурсу [4; 33; 65]. Серед способів саморегуляції ряд авторів рекомендують вправи з аутотренінгу, медитативні та дихальні техніки, фізичні вправи. Використання психологічних механізмів подолання стресових ситуацій дозволяє сформувати адаптаційну систему особистості, підвищити її стресостійкість і адаптивність [4; 33; 65]. На Рис. 3.1. представлено основні стратегії, спрямовані на подолання стресу.



Рис. 3.1. Стратегії подолання стресу та їх психокорекційне значення

В стресових умовах розвиток особистості можливий лише в разі сформованості адаптивних механізмів її саморегуляції, що забезпечують здатність до пристосування й прояву адаптивної поведінки. До інструментів,

від яких залежить стресостійкість особистості, відносять: здатність до цілеспрямованого коригування стратегій життя в умовах дії стресорів; здатність до самоуправління та самоконтролю, можливість впливу на життєві обставини для зменшення ризику виникнення стресових ситуацій; обрання оптимальних поведінкових стратегій, що залежить від характеру стресогенної ситуації, а також від особливостей особистості та характеру її зв'язків із зовнішнім середовищем [3; 33; 65].

Серед методик психокорекційного впливу, що сприяють підвищенню адаптаційних ресурсів особистості, дослідники відзначають ефективність формування оптимістичного способу мислення. Для цього використовують такі установки [3; 4]:

- Позитивний погляд на життя, ставлення до будь-яких проблем як до тимчасових.
- Не помиляється той, хто нічого не робить, але помилки навчають і формують досвід.
- Запорукою успіху є наполеглива праця.
- В кожній проблемі можна знайти позитивні сторони.
- В кожній ситуації можна відмітити успіх.
- Перепрограмувати будь-яку ситуацію в позитивному стилі.
- Розвивати навички комунікації для використання соціальної підтримки.
- Формувати здорові стосунки як ресурс резильєнтності.
- Розвивати схильність до особистісного самопроєктування та здатність діяти відповідно до власного проєкту побудови свого майбутнього, реалізації життєвих планів.
- Формувати емоційно-ціннісне самоставлення, вміння прогнозувати свою соціальну ефективність та регулювати міжособистісні відносини, формувати позитивне уявлення про себе та позитивне мислення взагалі.

- Формувати позитивну Я-концепцію на основі самоповаги, адекватної самооцінки, самокритичності та самоактуалізації.
- Розважливо та свідомо планувати власне майбутнє, обирати життєві цілі та розробляти оптимальні стратегії для досягнення конкретної мети, формувати власну індивідуальність.
- Забезпечувати належну якість життя, досягати задоволеності життям шляхом планування і реалізації життєвих цілей.
- Шукати і знаходити ресурси психологічного відновлення.

Фактор ресурсів резильєнтності особистості передбачає її психологічне благополуччя і здатність до адаптації, вибір оптимальних копінг-стратегій та пошук підтримки й здатність до її прийняття [80].

Можливість розвитку адаптивного потенціалу особистості та його психофізіологічної складової забезпечується сформованістю рефлексивного компоненту. Для забезпечення психокорекційного супроводу адаптаційного процесу військовослужбовців використовують такі напрями, як: формування цілісного уявлення про свою професійну діяльність і критерії її ефективності; надання психологічної підтримки з розвитком усвідомлення внутрішнього світу особистості, детермінації поведінки та здатності до самоконтролю і саморегуляції [80].

Подолання стресових ситуацій в значній мірі залежить від ступеня розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції, а також від емоційного інтелекту як здатності до усвідомлення власних і чужих емоцій та керування ними. Тренуванню психологічної резильєнтності сприяють техніки релаксації та медитації, які дозволяють зменшити психологічне напруження й покращити загальний психологічний і фізичний стан [8].

Психокорекція в разі наявності ПТСР передбачає розробку та реалізацію програм психологічної підтримки, заснованих на інтегрованому психокорекційному та психопрофілактичному підході [25; 36; 42].

Психокорекційні програми, спрямовані на розвиток адаптивного потенціалу та реабілітацію демобілізованих військовослужбовців, мають

враховувати індивідуально-психологічні властивості. Успішність психокорекційного впливу та реабілітаційного процесу в цілому залежить від таких чинників, як: психологічний стан військовослужбовця, пережиті ним бойові стреси, наявність депресії чи ПТСР; відновлення фізичного здоров'я та функціонування після отриманих травм і поранень; соціальна підтримка на рівні родини та спільноти [61].

Психокорекційні програми зазвичай вміщують індивідуальні та групові заняття, спеціалізовані курси. До кожного військовослужбовця слід застосовувати індивідуально-психологічний підхід із оцінкою психологічного стану, обговорення ситуацій та переживань. Доведена ефективність когнітивно-поведінкової терапії, що допомагає подолати негативне мислення та девіантну поведінку, сформувати оптимальні поведінкові моделі. Також в комплексі психокорекційних втручань широко використовують методи релаксації, такі як дихальні вправи та медитація [61].

Заходи психокорекції демобілізованих військовослужбовців спрямовуються на збереження порушених психічних функцій, їх відновлення та компенсацію, ствердження особистого та соціального статусу, осмислення бойового життєвого досвіду, сприяння психосоціальній адаптації до умов цивільного життя. При цьому порядок проведення заходів, спрямованих на психологічне відновлення військовослужбовців, був визначений відповідним Положенням, яке затверджене наказом Міністерства оборони України №702 від 09.12.2015 р. [62; 95].

План заходів психологічного відновлення боєздатності військовослужбовців складається не менш ніж за 10 днів до виходу підрозділу з району проведення бойових дій. Психологічне відновлення за цим планом має проводитися протягом перших 7 днів перебування поза районом бойових дій за місцем постійної дислокації підрозділу. В перші 3 дні після повернення здійснюється соціально-психологічне діагностування, в ході якого військовослужбовців обстежують на наявність ознак ПТСР і на основі отриманих результатів проводять сортування особового складу

відповідно до потреб виконання заходів відновлення боєздатності. Психолог визначає необхідність застосування психологічного відновлення та обирає відповідні методи індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Ця система психологічного відновлення військовослужбовців створена для забезпечення відновлення їх боєздатності та адаптації до мирного життя [38].

Дослідники зауважують, що попри прогресуючий розвиток системи психологічної допомоги військовослужбовцям в Україні протягом останніх років, наявна інфраструктура ще недостатньо задовольняє існуючі потреби у висококваліфікованих фахівцях та обсягу надання доступних і ефективних психологічних послуг колишнім комбатантам [60]. Втім, сьогодні відбувається активний розвиток системи психологічної підтримки із залученням до цього процесу як державних структур, так і громадських організацій ветеранів, діяльність яких спрямована на психологічне забезпечення процесу соціальної адаптації колишніх військових. Шириться мережа спеціалізованих реабілітаційних центрів, де проводиться індивідуальна та групова психокорекційна робота за принципом «рівний-рівному». Однак значним бар'єром стає наявна стигматизація психологічних проблем, коли ветерани не готові визнавати свої психологічні проблеми та зволікають звертатися по фахову допомогу. Тож серед актуальних завдань вдосконалення системи психологічної підтримки колишніх військовослужбовців є здійснення інформаційно-просвітницьких заходів з метою просвітництва щодо проблем ментального здоров'я та їх дестигматизації, а також розробка і впровадження чіткої та науково обгрунтованої державної стратегії психологічної підтримки демобілізованих військових із створенням мережі відповідних інституцій, таких як реабілітаційні центри, спеціалізовані клініки і консультативні кабінети. Крім того, існує потреба в розвитку психоедукаційних програм, спрямованих на надання психологічного супроводу та психологічної підтримки ветеранам і їхнім родинам. Має бути налагоджена цільова підготовка та підвищення кваліфікації психологів для роботи з ветеранами та забезпечений

мультидисциплінарний підхід, спрямований на досягнення успішної соціальної реінтеграції демобілізованих військових, позитивної адаптації до мирного життя із запобіганням соціальній ізоляції [60; 95; 96].

Одним із важливих компонентів адаптаційного процесу є відновлення особистісної цілісності колишніх комбатантів шляхом надання комплексної реабілітаційної допомоги із включенням медико-психологічної, психокорекційної та соціальної складових. Особливої уваги потребують ветерани, які зазнали важких поранень, через що мають обмеження мобільності, при цьому зниження фізичної активності спричиняє поглиблення негативних психоемоційних станів, ускладнюючи адаптаційно-реабілітаційний процес. В такому разі досягти успіху можливо лише за умови надання системної та комплексної соціально-психологічної, психокорекційно-психопрофілактичної допомоги [52; 69].

Організація процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя, складові якої – психологічна, правова, професійна - визначені законодавством України залежить від цілеспрямованої та скоординованої діяльності структур державної та муніципальної влади, громадських та волонтерських організацій [15; 95]. При цьому психологічний супровід адаптаційного процесу має забезпечувати поетапну психологічну підтримку військовослужбовців і їхніх родин, від надання первинної психологічної допомоги до проведення систематичних індивідуальних і групових психокорекційних занять, тренінгів життєстійкості, забезпечення постійної психосоціальної підтримки із комплексним охопленням усіх аспектів життєдіяльності, зі спрямуванням на профілактику вторинної травматизації, досягнення продуктивної адаптації та посттравматичного зростання учасників бойових дій [19].

Модель поетапної багаторівневої психологічної підтримки реабілітаційного процесу, спрямованої на досягнення успішної позитивної адаптації військовослужбовців до мирного життя [48], представлена в Таб. 3.1.

Таблиця 3.1.

Етапи психологічної підтримки демобілізованих військовослужбовців

№ з/п	Назва етапу	Складові етапу	Психокорекційні стратегії
1.	Невідкладна психологічна допомога	Первинна допомога; скринінг; кризове втручання	Директивні стратегії (чітке отримання інструкцій щодо дій військового; чітко визначена регламентація щодо подальшого відновлення)
2.	Перший реабілітаційний рівень	Психодіагностика; адаптація; реадаптація до умов мирного життя; психосоціальний супровід	Демократичні стратегії за принципом «рівний-рівному» (демократична комунікативна взаємодія з усіма фахівцями процесу соціально-психологічної реабілітації, робота в мультидисциплінарній команді)
3.	Другий реабілітаційний рівень	Психодіагностика; психологічне консультування; психологічний супровід	Авторитарні та директивні стратегії, спрямовані на швидке отримання якісних позитивних результатів щодо вирішення психологічних проблем
4.	Третій реабілітаційний рівень	Психодіагностика; психотерапія	Всі стратегії взаємодії. В залежності від психотерапевтичного підходу
5.	Четвертий реабілітаційний рівень	Медико-психологічна допомога	Авторитарні стратегії, що стосуються відносин із медичними працівниками; вибір будь-яких стратегій, в залежності від психотерапевтичного підходу

Таким чином, заходи соціально-психологічної реабілітації на кожному з етапів спрямовуються на відновлення ментального здоров'я та адаптаційних ресурсів особистості, що забезпечує позитивне пристосування демобілізованих військових до умов цивільного життя [48].

Програми психокорекції, що застосовуються в реабілітаційному процесі, орієнтовані на індивідуальний досвід колишніх комбатантів. Завдяки цьому вони дозволяють створити умови для безпечного проживання здобутого травмівного досвіду, сприяти розвитку механізмів адаптації та подолати ризики дезадаптивної поведінки у вигляді ізоляції, уникнення спілкування, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальних тенденцій [2; 7; 12].

Адаптаційні механізми характеризуються багатокомпонентною структурою та залежністю як від внутрішніх факторів, тобто індивідуальних особливостей особистості, так і від факторів зовнішніх. При цьому психологічна реадаптація військовослужбовців до мирного життя має бути спрямована не лише на подолання проявів ПТСР, але й на досягнення розвитку особистості, посттравматичного зростання [31].

Психокорекційні заходи в процесі психологічної реадаптації вміщують роботу з постстресовими реакціями, трансформацією ідентичності особистості та її Я-концепції, бар'єрами соціальної комунікації, копінг-стратегіями особистості.

У військових ветеранів можуть виявлятися різні патопсихологічні феномени, такі як симптоми ПТСР, нав'язливі спогади, тривога, депресія, агресивна поведінка, ознаки соціальної дезадаптації та психічної ізоляції. При цьому, ефективність психокорекційних втручань у значній мірі залежить від поєднання наявності внутрішніх ресурсів із наданням всебічної підтримки як з боку значимих близьких, родинного кола, так і від громадських організацій та державних структур. Саме такий комплексний підхід здатен детермінувати успішну адаптацію та реінтеграцію в соціум, сприяти посттравматичному зростанню особистості військовослужбовців [2; 7; 42].

На етапі надання первинної психологічної допомоги, здійснюються психокорекційні заходи кризової інтервенції, зокрема, сприяння емоційному самовираженню, зменшенню негативних почуттів шляхом повторення, розкриття найбільш гострих травмівних проблем та їх усвідомлення,

створення основи для прийняття пережитої травмівної події як цінного життєвого досвіду [66].

Надалі здійснюється відокремлення особистості клієнта від травмівного досвіду та її перехід до нової Я-концепції, що передбачає трансформацію уявлень про себе, зміну самостворення та способу життя, набуття нових цінностей та смислів, формування нового типу емоційного реагування та нової ідентичності особистості. На цьому етапі психолог вирішує завдання допомоги клієнту в розумінні пережитої кризи як перехідного етапу до нових життєвих можливостей, інтеграції здобутого досвіду подолання кризової ситуації в нові мотиваційно-ціннісні установки та психологічні конструкти [66].

Психокорекційна допомога демобілізованим військовослужбовцям базується на принципі особистісного підходу з усвідомленням особистості як цілісного утворення, що характеризується унікальністю та має право вільного вибору. Такий підхід орієнтує на стимулювання особистісного розвитку після пережитого травмівного досвіду, на досягнення посттравматичного зростання особистості військовослужбовців [66].

В комплексі психокорекційних втручань на основі мультидисциплінарного підходу ефективним вбачається задіяння когнітивно-поведінкової терапії, надання соціальної підтримки, забезпечення ефективного спілкування, відновлення фізичної активності завдяки тренуванням і збалансованому харчуванню, створення умов для професійного навчання і перепідготовки, а також забезпечення правової підтримки та доступності необхідних медичних послуг [85].

3.2. Розробка психокорекційної програми підвищення адаптаційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців і оцінка її ефективності

Розроблена нами психокорекційна програма базувалася на рекомендаціях, наданих у Посібнику для тренера «Люди з досвідом війни.

Гідність. Взаємодія» створено у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської – Всеукраїнської програми ментального здоров'я, за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Авторський колектив: Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Проєкт реалізовано Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, експертна підтримка – ГО «Безбар'єрність».

Психокорекційна програма складалася з наступних етапів:

Кейс 1. ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

- 1) Знайомство учасників, інформування щодо мети психокорекційної програми
- 2) Налагодження ефективної комунікації в психокорекційній групі
- 3) Визначення особливостей світосприйняття ветеранів (арттерапевтичне заняття з пісочної терапії на тему «Мій бойовий досвід»; малюнок на тему «Внутрішній світ ветерана»)
- 4) Тематичний тренінг «Цінності ветерана». Обговорення цінностей ветерана, типових емоційних і поведінкових реакцій на прикладах творів класичної літератури (зокрема Е. М. Ремарк «На Західному фронті без змін») та їх порівняння з реальним власним досвідом участі в бойових діях
- 5) Порівняння особливостей сучасних війн та їх впливу на особистість учасників (поняття «в'єтнамський синдром», «афганський синдром»)

Кейс 2. РЕІНТЕГРАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ У СУСПІЛЬСТВО

- 1) Сім'я як вагомий ресурс реінтеграції ветерана
- 2) Умови ефективної реінтеграції, вирішення завдань професійної самореалізації особистості ветеранів, питань професійного навчання та перенавчання, підвищення кваліфікації, трудової адаптації, комунікації у виробничому середовищі, попередження професійного вигорання
- 3) Обговорення проблем соціальної реінтеграції ветеранів із інвалідністю

4) Рольова гра на основі психодраматичного підходу «Вирішення конфліктної ситуації» (пропонується конфліктна ситуація, яку треба вирішити шляхом конструктивної взаємодії, та проводиться її подальший аналіз за такими питаннями: Чи зберігали учасники спокій під час обговорення проблеми? Чи всі можливості конструктивного вирішення конфлікту були використані? Чи намагалися учасники конфлікту зрозуміти точку зору протилежної сторони? Чи були проаналізовані та сплановані конструктивні дії щодо вирішення конфлікту? Наскільки учасникам вдалося досягти поставленого завдання щодо вирішення конфлікту? Чи були при цьому враховані інтереси усіх сторін?)

5) Заняття з казкотерапії (завдання: створити казку, проілюструвати сюжет за допомогою пісочної терапії, проаналізувати взаємодію героїв казки, досягти позитивного результату і намалювати його)

Психокорекційна програма була розрахована на 2 тижні. На початку та по завершенні її проводилося психодіагностичне тестування.

Результати дослідження динаміки рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців у процесі психокорекції за Методикою К. Роджерса – Р. Даймонда представлені в Таб. 3.2.

Як можна бачити з цієї таблиці, програма психокорекції сприяла покращенню адаптації демобілізованих військовослужбовців, їх самосприйняття та прийняття інших, самокерованості та самоконтролю, з вираженою тенденцією до нормалізації показників по всіх шкалах методики, що наочно представлено на Рис. 3.2. На даному рисунку показано, що після психокорекції найбільш вираженими були позитивні зміни таких показників, як самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт.

Таблиця 3.2.

**Порівняння показників соціально-психологічної адаптації
військовослужбовців до та після психокорекції**

Інтегральний показник	Середній бал (%)		ANOVA	
	I	Ia	f	p
A	21,8±1.42	47,4±1,43	11518,65	<0,00001
S	26,9±1,34	67,5±1,35	259439,68	<0,00001
L	22,7±1,36	73,4±1,38	284346,24	<0,00001
E	18,6±1,22	62,8±1,26	458948,87	<0,00001
I	40,4±1,36	45,6±1,35	6743,14	<0,00001
D	23,1±1,38	32,4±1,36	19332,17	<0,00001

Примітка: I – експериментальна група до психокорекції; Ia – експериментальна група після психокорекції; A-Адаптація; S- Самоприйняття; L- Прийняття інших; E-Емоційний комфорт; I-Інтернальність; D-Прагнення до домінування

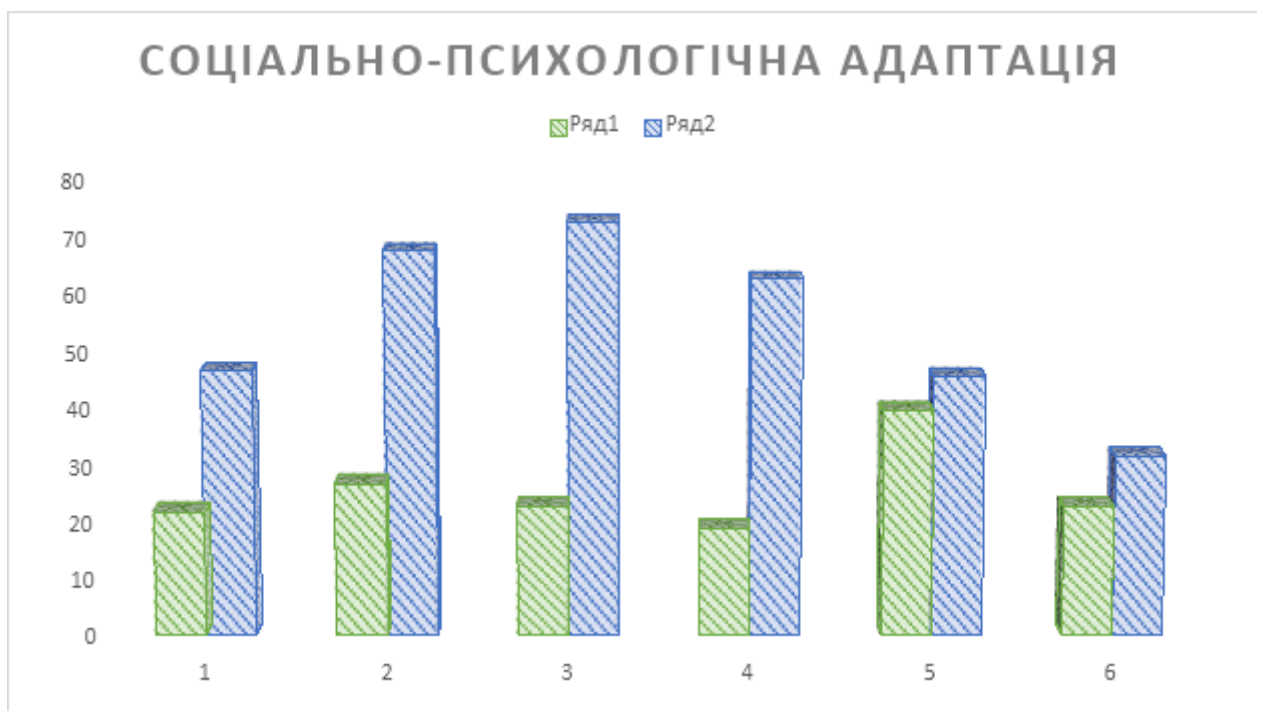


Рис. 3.2. Динаміка показників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (ряд 1 – до психокорекції, ряд 2 – після психокорекції; А-Адаптація; S- Самоприйняття; L- Прийняття інших; E-Емоційний комфорт; I-Інтернальність; D-Прагнення до домінування)

Результати визначення динаміки в процесі психокорекції рівня нервово-психічної напруги демобілізованих військовослужбовців за

Опитувальником Т. А. Немчіна. а також їхньої стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса-К. Раге, представлені в Таб. 3.3.

Таблиця 3.3.

**Динаміка рівня резильєнтності, нервово-психічної напруги,
стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців у процесі
психокорекції**

Показник	Середній бал (%)		ANOVA	
	I	Ia	F	P
Рівень нервово-психічної напруги	82,4±2,64	72,6±2,65	23950,12	<0,00001
Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	841,2±18,22	519,5±18,16	11056719,12	<0,00001
Рівень резильєнтності	13,5±1,16	21,4±1,15	61792.08	<0,00001

Примітка: I – експериментальна група до психокорекції; Ia – експериментальна група після психокорекції

Повторне тестування показало, що програма психокорекції сприяла зниженню рівня нервово-психічної напруги демобілізованих військовослужбовців (з 82,4±2,64 балів до 72,6±2,65 балів). Ця різниця була не дуже вираженою, але статистично достовірною та значущою ($p < 0,00001$).

Високі значення показників за Методикою Д. Холмса-К. Раге при первинному вимірюванні (841,2±18,22 балів) свідчили про дуже низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації досліджуваних військовослужбовців (Рис. 3.4.). При повторному вимірюванні цей показник дорівнював 519,5±18,16 балів, що також відповідало низькому рівню стресостійкості та адаптації, але наявність статистично значущої відмінності з попереднім значенням ($p < 0,00001$) вказувала на стійку виражену тенденцію до покращення даного показника в бік нормалізації. Так само при повторному опитуванні після психокорекції було виявлено нормалізацію показника резильєнтності досліджуваних військовослужбовців (Рис. 3.5.).

ДИНАМІКА РІВНЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

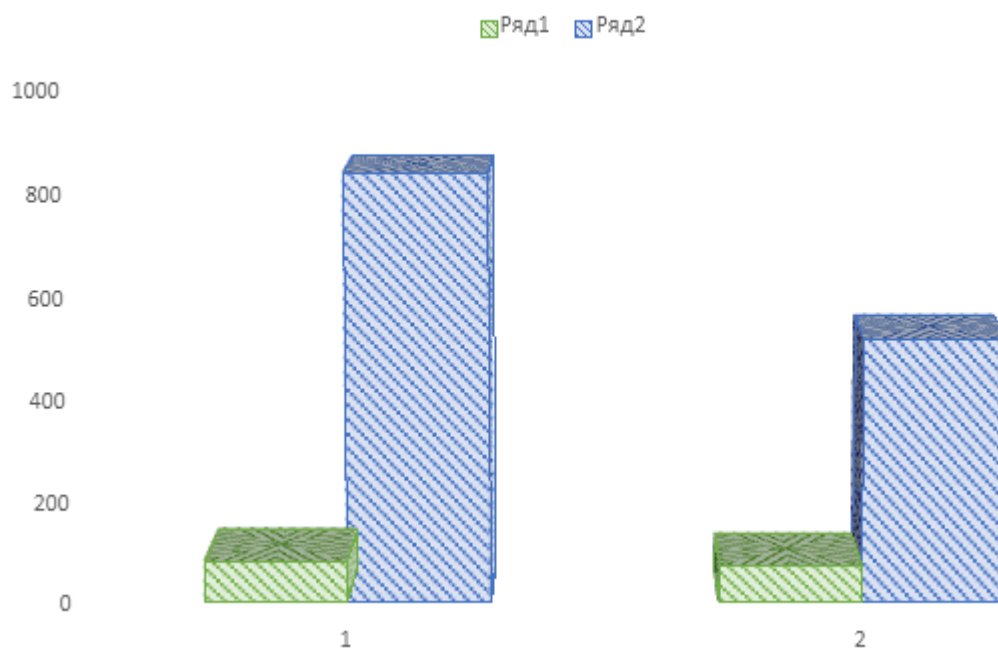


Рис. 3.4. Вплив психокорекції на рівень нервово-психічної напруги (1), стресостійкість і адаптацію військовослужбовців (2) (ряд 1 – до психокорекції, ряд 2 – після психокорекції).

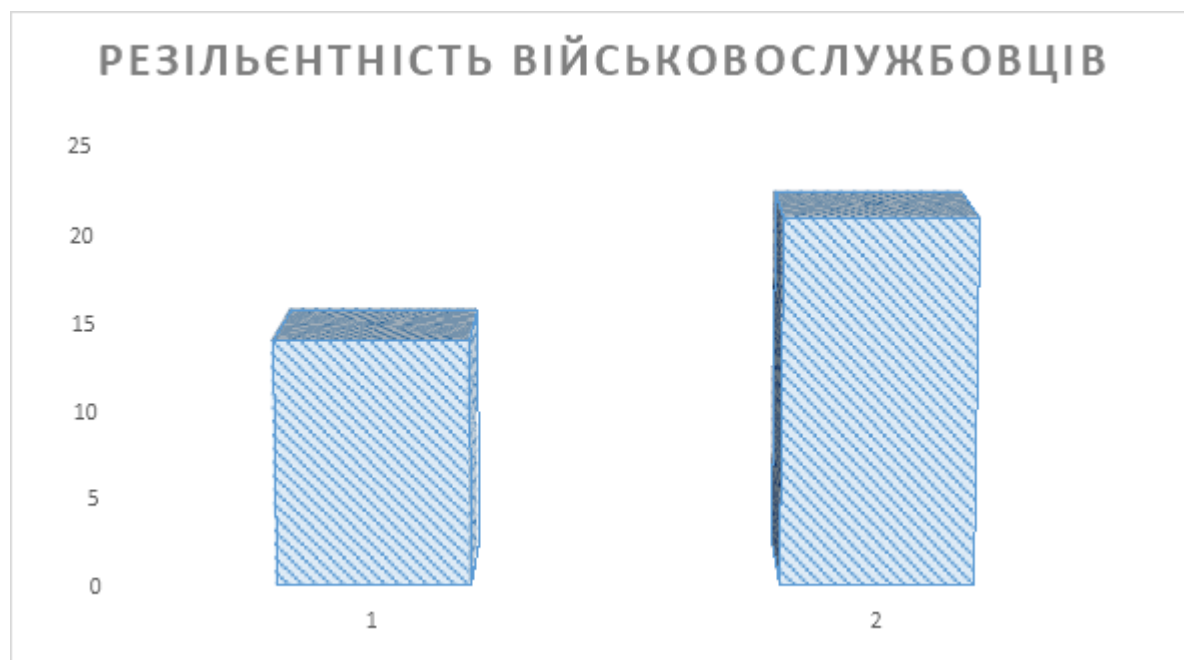


Рис. 3.5. Динаміка рівня резильєнтності демобілізованих військовослужбовців (1 – до психокорекції, ряд 2 – після психокорекції).

Таким чином, проведення формуючого експерименту засвідчило, що психокорекційні втручання в рамках розробленої нами програми сприяють

відновленню ресурсу стресостійкості та покращенню соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, що підтверджується наявністю стійкої тенденції до нормалізації показників валідних психодіагностичних методик. Втім, для досягнення більш вираженого і стабільного психокорекційного ефекту та психопрофілактичного підвищення адаптаційного потенціалу досліджуваних військовослужбовців треба продовжити заходи психокорекції.

Позитивний ефект психокорекційної програми досягався завдяки обґрунтованості, систематичності та послідовності втручань з їх спрямуванням на корекцію образу «Я» особистості досліджуваних військовослужбовців із нормалізацією самооцінки, покращенням самоконтролю та самокерування, відновленням здатності до адекватного сприйняття оточуючих і здатності до конструктивного спілкування з ними. Такий підхід, як було підтверджено в результаті повторного тестування, забезпечував позитивну динаміку процесу відновлення адаптивних ресурсів і життєстійкості демобілізованих військовослужбовців, що дозволяло орієнтуватися на досягнення посттравматичного особистісного розвитку.

Висновки до 3-го розділу

Розроблено нами психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, етапи якої враховували особистісні особливості ветеранів війни, фактори їх реінтеграції в суспільство та включали заняття з пісочної терапії, арттерапії, казкотерапії та елементів психодрами.

Показано, що психокорекційна програма сприяла покращенню адаптації демобілізованих військовослужбовців, їх самосприйняття та прийняття інших, самокерованості та самоконтролю. При цьому найбільш вираженими були позитивні зміни показників самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту.

Встановлено, що програма психокорекції сприяла зниженню рівня нервово-психічної напруги демобілізованих військовослужбовців та формуванню стійкої вираженої тенденції до нормалізації рівня їх стресостійкості та соціальної адаптації.

Таким чином, підтверджено гіпотезу дослідження, що розроблена психокорекційна програма сприяє відновленню ресурсу стресостійкості та покращенню соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Однак для досягнення більш вираженого і стабільного психокорекційного ефекту та психопрофілактичного підвищення адаптаційного потенціалу досліджуваних військовослужбовців треба продовжити заходи психокорекції.

ВИСНОВКИ

В рамках виконання 1-го завдання дослідження, проведено теоретичний аналіз 101 сучасних джерел наукової літератури (із них 75 україномовних і 26 англomовних). Всебічно розглянуто наукову категорію адаптації, як пристосувального процесу живих істот до зміни умов їхньої життєдіяльності.

Проаналізовано взаємозв'язок адаптації та резильєнтності особистості, що визначається як пристосувальний ресурс особистості до раптових несприятливих впливів, кризових життєвих ситуацій та інших різноманітних стресорів.

Показано, що резильєнтність як психологічна складова адаптаційного процесу забезпечує збереженість психічного здоров'я людини в разі переживання травмівних подій, тоді як резильєнс - психологічна відновлюваність - визначає здатність людини за будь-яких обставин зберігати стан благополуччя і знаходити ресурси забезпечення життєвих характеристик, підтримки та стимуляції адаптаційного та відновлювального потенціалу.

Визначено та охарактеризовано типи резильєнтності (фізичну, психічну, емоційну, соціальну).

Виокремлено фактори, що становлять адаптаційний потенціал особистості (психологічну стійкість, здатність до саморегуляції, рівень розвитку емоційного інтелекту, копінг-стратегії особистості, її оптимістичне налаштування, здатність до сприйняття соціальної підтримки, рівень самооцінки та готовність до подальшого розвитку після пережитого стресу).

Проаналізовано значення в забезпеченні успішної адаптації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Охарактеризовано стратегії особистості щодо подолання стресових ситуацій.

Показано, що успішність адаптації залежить від здатності особистості обирати й продуктивно використовувати просоціальну поведінкову стратегію.

Визначено залежність успішності процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя від адекватності поставлених цілей, здатності до керування власними емоціями та вольовими зусиллями, наявності волі та самодисципліни для подолання наслідків переживання травмівних подій, мотивації досягнення посттравматичного зростання й повернення до мирної діяльності, повноцінного життя

По 2-му завданню, проведено констатуюче експериментальне дослідження 38 демобілізованих військовослужбовців віком 40-45 років у порівнянні з контрольною групою 42 цивільних чоловіків такого ж вікового діапазону.

В результаті дослідження рівня соціально-психологічної адаптації за Методикою К. Роджерса – Р. Даймонда виявлено, що у демобілізованих військовослужбовців наявні дуже низькі показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, самоконтролю й керованості.

Результати дослідження за Опитувальником Т. А. Немчіна показали, що у демобілізованих військовослужбовців рівень нервово-психічної напруги є значно вищим за норму. Результати дослідження рівня стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса-К. Раге та опитування за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 показали наявність у демобілізованих військовослужбовців значного зниження опірності стресу та вираженої дезадаптації.

Виявлено наявність прямого тісного кореляційного зв'язку між рівнями нервово-психічної напруги та стресостійкості й соціальної адаптації, а також тісного зворотного кореляційного зв'язку між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем нервово-психічної напруги і рівнем опірності стресу. При цьому виявлений тісний та прямий кореляційний зв'язок між інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем резильєнтності. Тобто, адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт сприяють

стресостійкості, тоді як зниження рівня цих показників засвідчує виснаження ресурсів життєстійкості досліджуваних військовослужбовців.

Підтверджено гіпотезу дослідження про виснаженість адаптаційного ресурсу в демобілізованих учасників бойових дій, що потребує відповідних психокорекційних втручань. Показано, що для підвищення рівня резильєнтності та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців заходи психокорекції мають бути спрямовані на зменшення рівня нервово-психічної напруги, покращення комунікації, самоствавлення та самоконтролю.

У відповідності до 3-го завдання, розроблено психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців, з урахуванням особистісних особливостей ветеранів війни, факторів їх реінтеграції в суспільство та включенням занять із пісочної терапії, арттерапії, казкотерапії, елементів психодрами, та доведено її ефективність.

Показано, що психокорекційні втручання в рамках розробленої нами програми сприяють відновленню ресурсу стресостійкості, підвищенню рівня резильєнтності та покращенню соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Позитивний ефект психокорекційної програми забезпечувався її обґрунтованістю, систематичністю та послідовністю втручань з їх спрямуванням на корекцію образу «Я» особистості досліджуваних військовослужбовців із нормалізацією самооцінки, покращенням самоконтролю та самокерування, відновленням здатності до адекватного сприйняття оточуючих і здатності до конструктивного спілкування з ними. Такий підхід, забезпечував позитивну динаміку процесу відновлення адаптивних ресурсів і життєстійкості демобілізованих військовослужбовців, досягнення посттравматичного особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій В. Алещенко // Психологічний журнал, 2022.- №8.- С. 6–16.
<https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305>
2. Бабінцева Л. В. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. / Л. В. Бабінцева // Актуальні проблеми психології, 2020.- Т. 15.- Вип. 1.- С. 24–31.
3. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю / Бамбурак Н. М. Гуцман М. С. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2017.- Вип. 1.- С. 143- 151)
4. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери / Бамбурак Н. М. // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2018. № 2. С. 5- 15.
5. Баранівський В. Ф. Сутність та завдання психологічного супроводження професійної підготовки військовослужбовців служби за контрактом / Баранівський В. Ф.// Вісник Національного університету оборони України, 2013.- №4.- С.190-195.
6. Візнюк І. М. Психокорекційна програма підвищення рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу / Візнюк І. М., Долинний С. С., Волохата К. М., Ромащук О. І. // Вісник науки та освіти, 2024.- №1(19).- С. 750-759.
7. Воронєцька О. В. Психологічні особливості процесу реадaptaції військовослужбовців після участі в бойових діях / Воронєцька О. В., Онищенко О. О. // Actual problems of practical psychology, 2025.- 52(9), С. 954-963.

8. Воронова О. Окремі аспекти проблеми резильєнтності особистості в сучасних умовах / Воронова О., Барчій М. // Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2023 р., м. Мукачево).Мукачево:Вид-во МДУ,2023.-557с.-С. 209.

9. Ганаба С. Психологічна стійкість прикордонників в умовах воєнного стану: чинники, механізми та шляхи підтримки / Ганаба С., Силюк М. // Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів).- Львів, 2025. -414 с.- С.16

10. Гоцуляк Н. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до цивільного життя / Н. Гоцуляк // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025.- Вип. 24.- 896 с. URL: <https://science.kpnu.edu.ua/naukovi-pratsi-vykladachiv>, 568.

11. Грилюк С. (2024). Психофізіологічна адаптація та функціональний стан організму людини / С. Грилюк // Вісник Національного університету оборони України 2024.- С. 26-33.

12. Губський Є. Ю. Соціально-психологічна підтримка учасників бойових дій: проблеми і шляхи вирішення Губський Є. Ю. // Соціальна політика і соціальна робота, 2019.- № 4.- С. 45–53.

13. Данько О. Психофізіологічні основи індивідуальних відмінностей у стресостійкості: від біологічних механізмів до практичних застосувань / данько О. // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2025.- № 2 (67).- С. 25-29.

14. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру / Дворник М. С. // Наукові студії із соціальної та

політичної психології, 2020.- № 45(48).- С. 79-87.
URL: <http://ssspj.org/index.php/ssj/article/view/144>

15. Денисюк С. Г. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя / Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. // Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції., Вінниця, 17–19 травня 2017 р.- Вінниця, 2017.- С. 111-113.

16. Дичко О. О. Формування психологічної стійкості особового складу Збройних Сил України / Дичко О. О. // The 8 th International scientific and practical conference “Topical issues of modern science, society and education”(February 26-28, 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”.- Kharkiv, Ukraine, 2022.- 961 p.- P. 654

17. Єна А. С. Психологічний ресурс особистості у подоланні стресу, як аспект педагогічної майстерності викладача закладу вищої освіти / Єна А. С. // II Міжнародна науково-практична конференція «Міждисциплінарні підходи та педагогічна майстерність у підготовці здобувачів вищої освіти та підвищенні кваліфікації персоналу», Пенітенціарна академія України, 28 березня 2025 року.- К., 2025.- С. 434.

18. Єрмоленко Т. О. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: діагностика та психокорекція Єрмоленко Т. О. // Науковий вісник МВС, 2021.- № 3.- С. 12–19.

19. Зливков В. Особливості використання тренінгу життестійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій / Зливков В., Лукомська С. // Вісник Національного університету оборони України, 2022.- № 65(1).- С.24–30. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-24-30>

20. Караман О. Л. Чинники абераційної соціалізації особистості в умовах гібридної війни на сході України / Караман О. Л. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2017.- №7 (1).- С. 52-66.

21. Караман О. Л. Індивідуально-психологічні чинники абераційної соціалізації особистості в умовах гібридної війни на сході України / Караман О. Л., Юрків Я. І. // Education and pedagogical sciences, 2018.- № 1.- С. 66-75.
22. Кіричевська Е. В. Психологія професійної придатності військовослужбовців підрозділів спецпризначення НГУ / Кіричевська Е. В. // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка, 2019.- С.123-133.
23. Кіщук Л. Програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з врахуванням психофізіологічних чинників / Кіщук Л. // Вісник Національного університету оборони України, 2022.- № 70(6).- С. 58–66. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-58-66>
24. Кіщук Л. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності / Кіщук Л. // Вісник Національного університету оборони України, 2021.- С. 51-58. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-51-58>
25. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України / Кіщук Л. А. // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,(14-15 вересня 2023р.).- Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2023.- 338 с. URL: <http://surl.li/lsnqd>
26. Кіщук Л. Дослідження показників професійної адаптації майбутніх офіцерів до умов військово-професійної діяльності / Кіщук Л. // Війна: гуманітарний аспект: Збірник матеріалів VII Міжнародної наукової конференції Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 30 травня 2023 р.- Харків, 2023.- 232с.
27. Кокун О. М. Резилієнс - довідник: практичний посібник / Кокун О. М., Мельничук Т. І. // Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.- 25 с.

28. Кокун О. М. Загальна та індивідуальна оптимізація адаптаційних можливостей педагогів / Кокун О. М. // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2003. – Ч. 2. – 290 с.

29. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення діяльності через врахування індивідуального адаптаційного типу / О. М. Кокун // Вісник Харківського держ. ун-ту №550.– Ч. 2. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ, 2002. – С. 112–115.

30. Коленіченко Т. І. Соціально-психологічні детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни в умовах сучасного соціуму / Коленіченко Т. І. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка, 2022.- №173(17).- С. 48-53.

31. Кондратенко Н. С. Психологічні механізми посттравматичного зростання / Кондратенко Н. С. // Психологічний журнал, 2022.- № 2.- С. 37–44.

32. Кононенко О. І. Адаптаційні особливості майбутніх військовослужбовців / Кононенко О. І. // Психологія та соціальна робота, 2019.- №49(1).- С. 85-98. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185768](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185768)

33. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник / К.: Корольчук М. С., Крайнюк В. М.- К.: НікаЦентр, 2009.- 576 с.

34. Корольчук В. М. (2010). Особливості поведінкової адаптації молоді / Корольчук В. М. // Вісник Національного університету оборони України, 2010.- №4.- С.157-160.

35. Корсун О. Адаптаційна поведінка та її значення у збереженні фізичного та психологічного здоров'я людини / Корсун О. // Збірник наукових праць за матеріалами III Міжнародної науковопрактичної конференції «Вища технічна освіта XXI століття: виклики, проблеми,

перспективи», 13–14 грудня 2024 р. м. Краматорськ – м. Івано-Франківськ : ДонНАБА, 2024.- 310 с.- С. 136.

36. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю / Кравцов Д. Р. // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 27 березня 2020 р.).- Харків, 2020.- С. 217-219.

37. Крук І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом / Крук І. М., Григус І. М. // Rehabilitation and Recreation, 2023.- №15.- С. 50-56.

38. Кудренко, О. В. Організація психологічного відновлення військовослужбовців / Кудренко О. В., Жалюк, С. М.// Збірник матеріалів н.-п. конференції Харківського національного університету Повітряних Сил.(31 травня–1 червня 2018 р., м. Харків).- Харків: ХНУПС імені Івана Кожедуба, 2018.- С.10-12.

39. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень Лазос Г. П. // Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.- Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018.- Вип. 14.- С. 26 – 64.

40. Лазос Г. П. Діагностика та профілактика негативних емоційних реакцій волонтерів/психологів/психотерапевтів у роботі з постраждалими дітьми. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук.- К.: Логос, 2018.- С. 186–232.

41. Лазуренко, С. І. Адаптація та адаптаційні можливості людини / Лазуренко, С. І., Білошицький, С. В., Семенов, А. М. // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами, 2014.- №11.- С. 194-207.

42. Левченко С. П. Реадаптація військовослужбовців: соціально-психологічний контекст / Левченко С. П. // Вісник Національного університету оборони України, 2020.- № 1.- С. 58–66.

43. Лурін І. А. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій / Лурін І. А., Льовкін І. М. Числіцька О. В., Маланюк В. І., Борисова С. Л. // Проблеми військової охорони здоров'я, 2017.- №49 (2).- С. 62-70.

44. Лялюк Ю. Р. Чинники соціально-психологічної дезадаптації військовослужбовців до умов проходження служби / Лялюк Ю, Р. // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 р.) / уклад. В. С. Бліхар.- Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023.- 316 с.- С. 173-176.

45. Майстренко К. Психологічна та соціальна адаптація військовослужбовців під час війни: механізми підтримки та реабілітації / Майстренко К., Леженко С. // Публічне управління та місцеве самоврядування, 2024.- №3.- С. 43-49.

46. Максименко С. Д. (ред.). Медична психологія / Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С. та ін.; за ред. С. Д. Максименка.- Вінниця : Нова Книга, 2008.- 520 с

47. Максименко С. Д. Теоретико-психологічні детермінанти та практичні складові російсько-української гібридної війни: наукове дослідження / Максименко С. Д., Деркач Л., Ірхін Ю. Б.- К.: Вид.-во «Людмила», 2024. ISBN 978-617-555-231-5

48. Марченко Ю. В.. Головні аспекти та особливості соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій / Марченко Ю. В., Шеленкова Н. Л. // The 11 th International scientific and practical conference “Science and society: modern trends in a changing world”(October 1-3, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria.- 2024.- 382 p.- P. 215.

49. Мацевко Т. М. Особливості професійної адаптації молодих офіцерів / Мацевко Т.М. // Вісник Національної академії оборони, 2010.- №4(17).- С.184–189.

50. Мельник В. Вплив стресу на розвиток особистості: передумови і детермінанти / Мельник В. // Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти, 2023.- №1(3).- С.458–464. <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17728>

51. Мельничук Л. Б. Резильєнтність як суб'єктивний чинник психологічного благополуччя майбутніх фахівців дошкільної освіти в умовах воєнного стану / Мельничук Л. Б., Терновик Н. А., Яцюрик А. О., Терновик Н. А., Яцюрик А. О. // Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія, 2025.- №2.- С. 123-129.

52. Назаренко О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців / Назаренко О. // Прикарпатський юридичний вісник, 2018.- Вип. 1(22).- С. 73-76

53. Наливайко І. Теоретико-правова характеристика соціального захисту учасників бойових дій в Україні / Наливайко І. // Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». Розділ V. Трудове право; право соціального забезпечення, 2023.- №2.- С. 179-186.

54. Невейкіна Г. І. Формування стресостійкості. Пошук психологічних ресурсів для подолання стресу / Невейкіна Г. І. // The 3rd International scientific and practical conference “Technologies in education in schools and universities”(January 23-26, 2024) Athens, Greece. International Science Group. 2024.- 363 p.- P. 267.

55. Новікова І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей військовослужбовців на успішність їх реабілітації / І. Новікова, Н. Л. Смалиус.-. ББК 88.4 П-78, 168.

56. Носань О. О. Психологічні чинники дезадаптації військовослужбовців / Носань О. О., Вербина Ю, В. // Орликівські читання – 2024: матеріали н.-п. конференції (17 квітня 2024 р.).- Миколаїв, 2024.- 244 с. – С.81.
57. Орловська О. А. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя Орловська О. А. // Young Scientist, 2019.- № 8 (72).- С. 45-49.
58. Павлюк М. Психологічна реабілітація військовослужбовців збройних сил України / Павлюк М., Овдій І. // Вісник Національного університету оборони України, 2022.- №70(6).- С. 134-141.
59. Панченко Т. Л. Резильєнтність як адаптаційний ресурс педагога у складних життєвих ситуаціях / Панченко Т. Л. // Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (23- 24 листопада 2023 р.). Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Я. В. Новака; наук. ред. Т.М. Косач, Н.С. Пасічник. Біла Церква, 2023.-238 с.- С. 172.
60. Петрів Р. Психологічна адаптація ветеранів війни в Україні: сучасні реалії та шляхи вирішення / Петрів Р. // Миколаїв. 2025.- 208 с.
61. Піддубна Т. Р. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя / Т. Р. Піддубна, 2024.- ББК 88.4 я43 О 72, 186.
62. Пріб Г. А. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій / Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. // Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2022.- №33(72).- С. 104-109. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17>
63. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2002. – Т. IV. – Ч. 5. – 252 с.
64. Пугач, С. С. Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур / Пугач, С. С., Візнюк, І. М.,

Долинний, С. С., Драчук, М. Я. // Організаційна психологія. Економічна психологія, 2024.- № 31(1).- С. 69-79. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.6>

65. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов.- К.: Кондор, 2015.- 300 с.

66. Романова О. В. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни / Романова О. В. // The 10 th International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations”(July 6-8, 2023) CPN Publishing Group, Osaka, Japan, 2023.- 254 p.- P. 128.

67. Сідоріна С. А. Психологічна стійкість вчителів середньої загальноосвітньої школи в умовах війни / Сідоріна С. А., Северинюк Т. О. // The XII International scientific and practical conference «Modern problems of ensuring the quality of life in the world: present and future», March 24-26, 2025.- Lyon, France, 2025.- 234 p.- P. 167. <https://eu-conf. comp>.

68. Стасюк В. Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців в умовах збройного конфлікту / Стасюк В., Федоренко Ю. // Вісник Національного університету оборони України, 2025.- 86(4).- С. 176–185. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-86-4-176-185>

69. Сулейманова К. Психологічні особливості адаптації ветеранів війни до цивільного життя: виклики та перспективи / Сулейманова К. Матеріали конференцій МНЛ (26 вересня 2025 р., м. Одеса).- Одеса, 2025.- С. 115-117. <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/2066>

70. Титаренко Т. М. (2017). Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації / Титаренко Т. М. // Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2017.- №39.- С. 39.

71. Ходос О. С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби / Ходос О. С. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2015.- №5.- С. 232-241.

72. Цюман Т. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану / Цюман Т., Нагула О., Адамська З. // Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка, 2022.- № 38(2).- С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>, С. 85-86.

73. Чернякова Н. В. Психологічні детермінанти стресу та стресостійкості у професійній діяльності педагога / Чернякова Н. В. // *Interaction of society and science: problems and prospects*, 2021.- №3.- С. 392.

74. Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Чиханцова О., Гуцол К. // К.: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2022.- 128 с.

75. Шкода О. О. Адаптація організму до фізичних навантажень / Шкода О. О., Агалаков В. С. // *The 4 th International scientific and practical conference—Modern research in world science*(July 10-12, 2022) SPC—Sci-conf. com. ual, Lviv, Ukraine, 2022.- 1161 p.- P. 654.

76. Batrakoulis, A. (2022). Psychophysiological adaptations to yoga practice in overweight and obese individuals: a topical review. *Diseases*, 10(4), 107. <https://doi.org/10.3390/diseases10040107>

77. Bechara, A. O., Chen, Z. J., Cowden, R. G., Worthington Jr, E. L., Tedeschi, R., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Adapting positively to trauma: Associations of posttraumatic growth, wisdom, and virtues in survivors of civil war. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(10), 1292-1306. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1970672>

78. Bondarenko, K. (2024). Education as a means of rehabilitation and adaptation to peaceful life of combatants. *European Humanities Studies: State and Society*, (2), 90-101. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.2.08>

79. Charlesworth, W. R. (2024). Human intelligence as adaptation: An ethological approach. *The nature of intelligence*, pp. 147-168. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032646527>

80. Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, 16(2), e0246000. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>
81. Hrynzovskyi, A. M., Bielai, S. V., Kernickyi, A. M., Pasichnik, V. I., Vasishev, V. S., & Minko, A. V. (2022). Medical, social and psychological aspects of assisting the families of the military personnel of Ukraine who performed combat tasks in extreme conditions. *Wiadomosci lekarskie*, 75(1), 2. 10.36740/WLek202201228
82. Kalashchenko, S. I. (2021). Peculiarities of changes of psychophysiological functions, state of human adaptive capacity and stress resistance of students of higher medical institutions. *Медичні перспективи*, 26(4), 98-103.
83. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk, H. (2022). Analysis of peculiarities and components of resiliency of people facing military aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320-339.
84. Korylchuk, N., Vlasenko, I., Livandovska, I., Bokova, S., & Demikhova, N. (2022). Theoretical and methodological principles of providing medical and psychological assistance in the conditions of armed conflicts: experience for Ukraine. *Amazonia investiga*, 11(60), 135-144. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.14>
85. Krasnodemska, I., Savitskaya, M., Berezan, V., Tovstukha, O., & Rodchenko, L. (2023). Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Amazonia Investiga*, 12(70), 78-87. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.70.10.7>
86. Lawrence, R. J. (2022). Being Human: Rethinking Adaptation and Resilience. *Transdisciplinary Journal of Engineering & Science*, 13. <https://doi.org/10.22545/2022/00208>
87. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984. 329 p.

88. Lin, L., Schwabe, L., Wang, X., Zhan, L., & Zhang, L. (2023). Neural correlates of conflict adaptation predict daily stress reactivity. *Psychophysiology*, 60(8), e14279. <https://doi.org/10.1111/psyp.14279>
89. Markova, M. V., Aliieva, T. A., Markov, A. R., Korop, O. A., Lisovaya, E. V., Babych, V. V., & Vyazmitinova, S. O. (2022). Disorders of adaptation of combatants and their medical and psychological rehabilitation at the sanatorium stage of treatment. *Wiadomosci lekarskie*, 75(2), 444-450.
90. Moran, E.F. (2022). *Human Adaptability: An Introduction to Ecological Anthropology* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003175575>
91. Parry, J., & Aymerich, O. (2023). Reintegration of ex-combatants in a militarized society. *Peacebuilding*, 11(1), 20-44. <https://doi.org/10.1080/21647259.2022.2042982>
92. Parzhnytskyi, V., Savenko, O., & Shniukova, I. (2024). Foreign experience in the field of social and professional re-adaptation of combatants. *European Humanities Studies: State and Society*, (1), 42-55. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.1.03>
93. Samoliuk, N., Bilan, Y., & Mishchuk, H. (2023). Managing a veteran business: topicality and opportunities for social adaptation of combatants. *Polish Journal of Management Studies*, 28(1), 295-310. [10.17512/pjms.2023.28.1.17](https://doi.org/10.17512/pjms.2023.28.1.17)
94. Sandholz, S., Sett, D., Greco, A., Wannewitz, M., & Garschagen, M. (2021). Rethinking urban heat stress: Assessing risk and adaptation options across socioeconomic groups in Bonn, Germany. *Urban Climate*, 37, 100857. <https://doi.org/10.1016/j.uclim.2021.100857>
95. Semigina, T., Kachmaryk, A., & Karagodina, O. (2021). Analysing social needs of the Ukrainian ex-combatants: Looking on the lived experience. *Trajektoriâ Nauki= Path of Science*, 7(6), 3001-3011.
96. Shevchenko, S., & Varina, H. (2025). Specific features of re-adaptation of military personnel after leaving the combat zone. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 11(1), 82-90. doi: 10.52534/msu-pp1.2025.82.

97. Solomon Z. Compensation and psychic trauma: a study of Israeli combat veterans. *Amer. J. Orthopsychiatry*. 1994. Vol. 64, № 1. P. 91-102.
98. Stergiou, M., Robles-Pérez, J. J., Rey-Mota, J., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2023, December). Psychophysiological responses in soldiers during close combat: implications for occupational health and fitness in tactical populations. *Healthcare*, Vol. 12, No. 1, p. 82. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010082>
99. Ungar, M. (Ed.). (2021). Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>
100. Vizniuk, I.M., Dolynyny, S.S., Volohata, K.M., & Romashchuk, O.I. (2024). International charity and cooperation projects regarding the organization of volunteer post-traumatic growth programs. *Science and technology today*, 1(29), 391-399.
101. Zeng, X., Yu, Y., Yang, S., Lv, Y., & Sarker, M. N. I. (2022). Urban resilience for urban sustainability: *Concepts, dimensions, and perspectives*. *Sustainability*, 14(5), 2481. <https://doi.org/10.3390/su14052481>

Електронні ресурси:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (к.Роджерс, р. Даймонд). URL: <https://studfile.net/preview/10091389/page:22/>
2. Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчін). URL: <https://studfile.net/preview/5570943/page:8/>
3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Прає). URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах):

1 Низький 0 – 15

2 Нижчий за середній 16 – 20

3 Середній 21 – 25

4 Вищий за середній 26 – 30

5 Високий 31 – 40

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

Повністю Вірно майже у невірно всіх випадках 1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4 2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4 3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4 4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4 5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4 6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4 7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4 8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4 9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4 10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Додаток Б

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

Інструкція. В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесений до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6, відповідний, на вашу думку:

- 0 - це до мене зовсім не відноситься;
- 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 - не наважуюся віднести це до себе;
- 4 - це схоже на мене, але немає впевненості;

- 5- це на мене схоже;
6 - це точно про мене.

Вибраний варіант відповіді позначте в бланку для відповідей у комірці, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Опитувальник

1. Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє собі високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто почувається приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі хоч щось змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яким слід дотримуватися.
16. Власних переконань та правил не вистачає.
17. Любить мріяти — іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.
20. Часто псується настрої: накочує зневіру, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Чи не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Усього важче боротися із самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатлива, уперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Зазвичай почувається не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити та діяти самостійно.

- 33.Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.
- 34.Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
- 35.Людина з привабливою зовнішністю.
- 36.Почувається безпорадним, потребує того, щоб хтось був поруч.
- 37.Прийнявши рішення, слідує йому.
- 38.Приймаючи, начебто, самостійні рішення, неспроможна позбутися впливу інших людей.
- 39.Зазнає почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби ні в чому.
- 40.Відчуває ворожість до того, що його оточує.
- 41.Усім задоволений.
- 42.Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
- 43.Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.
- 44.Врівноважений, спокійний.
- 45.Розлютившись, нерідко виходить із себе.
- 46.Часто відчувається скривдженим.
- 47.Людина рвучка, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.
- 48.Буває, що пліткує.
- 49.Не дуже довіряє своїм почуттям: вони інколи підводять його.
- 50.Досить важко бути самим собою.
- 51.На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.
- 52.Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад. Здатний вигадувати зайвого, словом, не від цього світу.
- 53.Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.
- 54.Намагається не думати про свої проблеми.
- 55.Вважає себе цікавою людиною — привабливою як особистість, помітною.
- 56.Людина сором'язлива. Легко тушкується.
- 57.Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
- 58.У душі відчуває перевагу над іншими.
- 59.Немає нічого, в чому він висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».
- 60.Боїться, що подумують про нього інші.
- 61.Честолубний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.
- 62.Людина, в якій зараз багато гідно зневаги.
- 63.Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив.
- 64.Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65.Себе просто замало цінує.
- 66.За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
- 67.Належить до себе в цілому добре.
- 68.Людина наполеглива, наполеглива, їй завжди важливо наполягти на своєму.
- 69.Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
- 70.Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
- 71.Перебуває в неуважності, все сплуталося, все змішалось в нього.

- 72.Задоволений собою.
- 73.Невдачливий.
- 74.Людина приємна, що сприяє своєму.
- 75.Особою, може, й не дуже красивою, але може подобатися як людина, як особистість.
- 76.Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.
- 77.Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюсь, а раптом не вийде?
- 78.Легко, спокійно на душі немає нічого, що сильно б турбувало.
- 79.Вміє наполегливо працювати.
- 80.Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.
- 81.Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.
- 82.Завжди говорити лише правду.
- 83.Стривожений, стурбований, напружений.
- 84.Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
- 85.Відчуває невпевненість у собі.
- 86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.
- 87.Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
- 88.Людина розумна, любить розмірковувати.
- 89.Іноді любить похизуватися.
- 90.Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.
- 91.Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
- 92.Ніколи не спізнюється.
- 93.Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
- 94.Виділяється серед інших.
- 95.Не дуже надійний товаришу, не в усьому можна покластися.
- 96.У собі все ясно, добре розуміє.
- 97.Комунікабельна, відкрита людина, легко сходиться з людьми.
- 98.Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
- 99.Себе не цінує, ніхто всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі надто займають його думки.
101. Усі свої звички вважає добрими.

Обробка даних

Інтегральні показники	
Адаптація $A = a : (a + b) \times 100\%$	Самоприйняття $S = a : (a + b) \times 100\%$
Прийняття інших	Емоційний комфорт

$L = 1,2a : (1,2a + b) \times 100\%$	$E = a : (a + b) \times 100\%$
Інтернальність $I = a : (a + 1,4b) \times 100\%$	Прагнення до домінування $D = 2a : (2a + b) \times 100\%$

Показники соціально-психологічної адаптації

№	Показники	Номера тверджень	Норми Зона невизначеності для дорослих подана без дужок. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як дуже низькі, а після найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.
1	A	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	B	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	a b	Брехливість – +	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101
3	A	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	B	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	A	Прийняття других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	B	Неприйняття других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5.	A	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	B	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	A	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13
	B	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	A	Домінування	58, 61, 66
	B	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86

				10-20
--	--	--	--	-------

Додаток В

Опитувальник нервово-психічної напруги (Т. А. Немчін)

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком "+", якщо ви згодні, і знаком "-", якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;

- Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тонусу:
- А) звичайний м'язовий тонус;
 - Б) помірне підвищення м'язового тонусу, почуття певної м'язової напруги;
 - В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
- А) звичайна координація рухів;
 - Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.
6. Стан рухової активності загалом:
- А) звичайна рухова активність;
 - Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
 - В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.
7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:
- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
 - Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
 - В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.
8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:
- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
 - Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";
 - В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.
9. Прояви з боку органів дихання:
- А) відсутність яких-небудь відчуттів;
 - Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
 - В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, "комки у горлі".
10. Прояви з боку видільної системи:
- А) відсутність яких-небудь змін;
 - Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
 - В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:
 - А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
 - Б) помірне посилення потовиділення;
 - В) поява рясного "холодного" поту.
12. Стан слизової оболонки порожнини рота:
 - А) звичайний стан без яких-небудь змін;
 - Б) помірне збільшення слиновиділення;
 - В) відчуття сухості в роті.
13. Колір шкірних покривів:
 - А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
 - Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
 - В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.
14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:
 - А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
 - Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
 - В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.
15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:
 - А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;
 - Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
 - В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.
16. Настрій:
 - А) звичайний настрій;
 - Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;
 - В) зниження настрою, пригніченість.
17. Особливості сну:
 - А) нормальний, звичайний сон;
 - Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
 - В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.
18. Особливості емоційного стану загалом:
 - А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;
 - Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, "азарт", активне бажання діяти;
 - В) почуття страху, паніки, розпачу.
19. Перешкодостійкість:
 - А) звичайний стан, без яких-небудь змін;
 - Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
 - В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

- А) звичайна мова;
- Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);
- В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- А) звичайний стан;
- Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;
- В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- А) звичайна пам'ять;
- Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;
- В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

- А) звичайна увага без яких-небудь змін;
- Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
- В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

- А) звичайна кмітливість;
- Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
- В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- А) звичайна розумова працездатність;
- Б) підвищення розумової працездатності;
- В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;
- Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;
- В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

- А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;
- Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;
- В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

- А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;
 Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. За оцінку "+", поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, навпроти "В" - 3 бали. Min – 30 балів, Max-90 балів.

- 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга;
- 51-70 балів - помірна нервово-психічна напруга;
- 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга.

Додаток Г

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(Д. Холмс, К. Раге)

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	

6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	

34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199 200-299 300 і більше	Високий Пороговий Низький (вразливість)