Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Чопова Світлана Євгеніївна

Особливості розвитку соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Усик Дмитро Борисович,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол №10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……..……...3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ……...7

1.1. Аналіз теоретичних підходів до визначення змісту соціально-психологічної адаптації.....7

1.2. Теоретичні засади вивчення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.....17

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.....22

1.4. Система чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців.……..…….…….….....30

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ...……..……..39

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.....39

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.....31

2.3. Програма психокорекції соціально-психологічної адаптації військовослужбовців 45

ВИСНОВКИ

……..……..……..……..81

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……....…..…..…85

ДОДАТКИ…….……..

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті сучасних військових конфліктів і повернення значної кількості ветеранів до мирного життя, питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя набуває ще більшої ваги.

Військовослужбовці часто мають досвід екстремальних умов, травматичних подій і сильного стресу, які можуть викликати психологічні проблеми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія чи тривожність. Їхня адаптація до повсякденного цивільного життя потребує уваги через ризик ізоляції або розвитку серйозних психічних розладів. Перехід від суворої військової ієрархії до соціально-гнучких цивільних умов вимагає переосмислення власної ролі, професійної ідентичності та суспільного статусу. Це може спричинити кризи самооцінки та складнощі у формуванні нових соціальних зв’язків. Після завершення служби військові часто стикаються зі складнощами в інтеграції в цивільне суспільство через культурні, комунікативні чи побутові бар’єри.

На перший план висувається необхідність розробки ефективної моделі організації соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до мирного життя на державному рівні. Дослідження адаптаційних процесів допомагає створювати ефективні механізми підтримки, що знижують ризики соціальної дезадаптації, сприяють збереженню психічного здоров'я ветеранів і поліпшують їхню якість життя. Питання надання соціальної, психологічної та медичної допомоги учасникам бойових дій, особливо тим, хто отримав бойові поранення та має особливі потреби, потребує більш системного та послідовного вивчення з точки зору психологічної науки.

Успішна адаптація військовослужбовців є важливою не лише для них особисто, а й для суспільства в цілому. Це сприяє зниженню соціальних ризиків, таких як безробіття, злочинність чи маргіналізація ветеранів.

Проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців набуває особливої актуальності в умовах зростання психоемоційного

навантаження, участі у бойових діях та необхідності повернення військових до мирного життя. У наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (К. Ярмуратій, І. Попович, М. Малахов, В. Алещенко, Н. Пенькова, В. Шевченко, В. Бортняк, О. Пежинська, В. Гевко, О. Кокун, О. Хміляр, С. Миронець, Л. Китаєв-Смик, В. Столін, А. Реан, Р. Лазарус, С. Хобфолл та ін.) соціально-психологічна адаптація розглядається як складний багатовимірний процес, що охоплює психологічні, соціальні, поведінкові та особистісні зміни військовослужбовця в умовах військової служби або після її завершення.

Науковці аналізують вплив стресових і травматичних факторів, особливостей бойового досвіду, індивідуально-психологічних характеристик, копінг-стратегій, рівня соціальної підтримки та згуртованості колективу на перебіг адаптації. Разом із тим, попри наявність значної кількості теоретичних і прикладних досліджень, проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців залишається недостатньо систематизованою, що зумовлює потребу в подальших емпіричних дослідженнях та розробці комплексних програм психологічного супроводу, профілактики дезадаптації та реабілітації.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір теми дослідження «Особливості розвитку соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя»

Об’єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

Мета дослідження – визначити особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

2. Здійснити класифікацію та охарактеризувати соціально-

психологічну адаптацію.

3. Виокремити та охарактеризувати систему соціально-психологічних чинників адаптації військовослужбовців.

4. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

5. Розробити програму психокорекції соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Відповідно до визначених завдань використовувались **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців; емпіричні методи: (спостереження, тестування, стандартизовані методик); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає: полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів щодо соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя. Дослідження сприяє глибшому розумінню чинників та механізмів адаптаційного процесу, визначає ключові компоненти, що впливають на цей процес, та уточнює понятійний апарат, пов'язаний з адаптацією. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері соціальної та військової психології, а також допомогти у розробці нових концептуальних підходів до підтримки військовослужбовців.

Практичне значення отриманих результатів полягає у створенні рекомендацій для розробки та впровадження ефективних програм соціальної та психологічної підтримки військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя. Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, державними установами та організаціями, що займаються допомогою військовим, для підвищення

ефективності реабілітаційних програм та заходів підтримки. Це дозволить знизити рівень соціальної дезадаптації, підвищити психологічну стійкість та полегшити інтеграцію військовослужбовців у мирне життя.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на VIII Міжнародній науково-практичній конференції (Суми, 22.05.2025 року) та на III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології та опубліковані у науковій статті:

1. Чопова С.Є. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до умов цивільного життя. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. С. 190-193.

2. Чопова С. Є. Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення*: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2026. С. 235-240.

Структура та обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 78 найменувань. Загальний обсяг наукової роботи 92 сторінки, основний зміст викладено на 74 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до визначення змісту соціально-психологічної адаптації

Вивчення проблеми адаптації в психології є надзвичайно важливим**,** оскільки цей процес впливає на всі аспекти життя людини, її взаємодію із середовищем, соціальними групами та внутрішній стан. Дослідження адаптації дозволяє розробляти методи допомоги людям у складних життєвих ситуаціях: полегшення процесу адаптації до нових умов, наприклад, для студентів, емігрантів, військових, які повертаються з війни; запобігання проблемам, пов’язаним із дезадаптацією.

Термін «адаптація» походить від пізньолатинського "adaptatio" (пристосування) і спочатку широко використовувався в біологічних науках для опису явищ і механізмів адаптивної поведінки індивідів у тваринному світі, а також еволюції різних форм життя [22; 28; 53].

Процес адаптації – діалектичне єднання узгодження і неузгодження з середовищем. Надмірне узгодження або неузгодження із середовищем може бути згубним для організму, тому ці процеси перебувають у постійній взаємодії. Цей процес має специфічні етапи, що потребують часу, і охоплює різні аспекти, зокрема психофізіологічні та когнітивні зміни. Це складне явище вимагає комплексного підходу, оскільки включає багато компонентів, таких як психофізіологічні та поведінкові аспекти, і є основою для розвитку нових якостей особистості [22].

Адаптація визначається як процес і результат внутрішніх змін, активного зовнішнього пристосування і самозміни індивіда до нових умов існування. Адаптація як комплексний феномен містить три основні аспекти: процесуальний, результативний і аспект новоутворень.

Процес адаптації пов'язаний із часовими характеристиками, такими як тривалість і стадії. Різні галузі психології досліджують різні сторони адаптаційних процесів: від соціальної адаптації до психофізіологічних механізмів.

Результативний аспект оцінює успішність адаптації, і на основі цього розробляються класифікації феномена. Наприклад, адаптація може бути високою оптимальною, низькою або дезадаптивною. Аспект новоутворень стосується змін психічних якостей, що формуються під час адаптації. Це передбачає не лише нові знання та навички, але й розвиток системи взаємодії з соціальним і професійним оточенням.

За еволюційно-генетичною концепцією К. Лоренца в процесі виживання та адаптації людства формуються такі особистісні риси, як колективізм, жертовність, етичні норми, але насамперед – агресивність. Формування нових якостей на різних рівнях індивідуальності дозволяє глибше розглянути адаптацію як процес розвитку. Генетичні програми та природні нахили людини адаптуються до вимог сучасного суспільства [47]. Однак теза про адаптивну природу агресії викликає сумніви, оскільки агресивно-конкурентна стратегія, популяризована сучасною цивілізацією, підвищує ризик соціальної дезадаптації та суперечить етико-гуманістичному підходу, зосередженому на розвитку особистості.

Концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє стала однією з найпоширеніших у психофізіологічних дослідженнях. Згідно з цією концепцією, під впливом стресорів у цілісному організмі відбуваються адаптаційні реакції: збільшення кори надниркових залоз та посилення їхньої секреції, порушення обміну речовин з перевагою процесів розпаду, гормональні зміни. Адаптаційний синдром має стадійний характер: стадія тривоги, що включає мобілізацію захисних сил; стадія опору або стабілізації, коли підвищується стійкість організму до стресу; та стадія виснаження [68, с.78].

Також підкреслюється, що цей процес є постійним і безперервним,

оскільки організм потребує мінімального рівня напруження для підтримання життєдіяльності.

У процесах адаптації важлива роль інтелектуальних структур підтримується більшістю дослідників. Цей підхід був детально розроблений в теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже. Згідно з його теорією, розвиток мислення від простих моторних координацій до абстрактно-логічних міркувань і формування гіпотез забезпечує здатність людини адаптуватися до умов навколишнього середовища. Ж. Піаже виділяє два основні механізми адаптації – асиміляцію та акомодацію. Асиміляція означає процес включення нових факторів середовища в наявні когнітивні структури. Акомодація, навпаки, відбувається, коли індивід змінює свої когнітивні структури під впливом зовнішніх обставин. Ж. Піаже стверджує, що адаптація – це рівновага між цими двома процесами [24].

Дослідження показали, що когнітивні схеми допомагають краще відображати та пристосовуватися до важливих факторів навколишнього середовища. Інтелект забезпечує ефективність адаптації в складних умовах. Успішна адаптація знаходиться на одному полюсі континууму, де присутні гнучкі когнітивні стратегії, високий рівень ресурсів і контроль над емоціями, а дезадаптація – на іншому, з неефективними стратегіями, браком ресурсів і слабкою емоційною регуляцією.

Біхевіористські підходи до адаптації зосереджуються на вивченні зовнішніх поведінкових актів, їх формуванні та підкріпленні, що допомагає особистості краще пристосуватися до оточуючого середовища. Е. Толмен запропонував концепцію пристосувальних актів, де поведінка не є прямою реакцією на стимул, а опосередковується передбаченням майбутніх ситуацій, що допомагає організму адаптуватися [18]. К. Халл виділяє два способи адаптації: простий, рефлекторний для короткострокових ситуацій, і складніший – коли організм самостійно формує поведінкові системи для складних умов [38].

Б. Скіннер виділяє оперантне реагування, коли адаптивні дії

відбуваються не через стимул, а як спонтанні реакції, що підкріплюються зовнішніми факторами [40]. За Х. Томе, існує окрема група поведінкових реакцій, які ускладнюють адаптацію до життєвих труднощів. До таких неадаптивних реакцій належать: покірне прийняття ситуації, депресивні стани, прагнення уникати складних обставин, придушення думок про причини проблем, а також активне використання механізмів психологічного захисту [55].

Індивіди часто стикаються з різкими змінами у своєму середовищі. Дослідження в біології та психології вже давно розглядають адаптацію до змінюваних умов як поступовий процес накопичених поведінкових змін. Автори пропонують концептуальну основу для вивчення поведінкової адаптації, яка пояснює, чому і як індивід може поступово адаптувати свою поведінку до нових ситуацій. По суті, індивід раціонально розуміє переваги реагування на нову ситуацію, але для нього зміна поведінки є затратною, оскільки вимагає модифікації добре сформованих і легких для застосування внутрішніх звичок. Як результат, індивід повинен інтегрувати обидві сили і поступово адаптуватися. Відмова від старих поведінкових моделей, а також формування нових після значних змін у життєвих умовах досліджувались вченими у різних поведінкових доменах, таких як вибір способу пересування після зміни місця проживання або роботи (С. Бамберг; Е. Вокер) [23, с.831; 79, с.338], вибір дозвілля студентами після переходу в новий університет (Е. Вуд) [34; с.191], або загальні значні життєві зміни (Т. Хізертон і П. Ніколос) [35; с.668].

Дослідники будували свою модель на двох основних принципах: по-перше, вивчалися зміни поведінки, орієнтовані на досягнення мети. У базовій моделі розглядалася екзогенно задана цільова поведінка, яка виникає після шоку. По-друге, було концептуалізовано зміну поведінки як результат конфлікту між двома силами: бажанням змінитися і бажанням залишитися без змін. Поведінка та зміна поведінки як результат двох конфліктуючих сил були запропоновані і детально вивчені в різних концептуалізаціях і доменах,

таких як рефлексивні та імпульсивні впливи на поведінку, пов'язану зі здоров'ям і соціальну поведінку, гедонічні цілі проти контрольних цілей у моделі конфлікту цілей в психології здоров'я, операційні та виконавчі системи важкозмінних поведінкових моделей тощо.

Постає питання, як перейти від початкової реакції до ідеальної. З одного боку, індивід неохоче змінюється, оскільки зазнає витрат, коли його реакції відрізняються від попередньої поведінки. З іншого боку, індивід хотів би негайно адаптуватися до нової ідеальної реакції, оскільки не робити цього теж призводить до витрат. Тому індивід розглядає ці дві сили і, відповідно, обирає послідовність поведінки, щоб раціонально врахувати їх. Важливо знати, коли зміна поведінки індивіда йде оптимальним шляхом, а також коли і як це не відбувається, для висновків щодо добробуту або втручань у процес зміни поведінки.

Ціна адаптації пов'язана з моделями Я. Недалекоглядне Я надає перевагу збереженню поточної поведінки, та раціональне Я ідеально розуміє переваги негайної адаптації до ідеальної реакції. Відповідно до цього тлумачення поведінки суб’єкта є результатом інтеграції цих двох Я.

Г. Акерлоф досліджує випадок, коли індивід враховує середню поведінку індивідів у своїй референтній групі і або намагається мінімізувати відстань до середньої поведінки, як у випадку конформізму, або позитивно відхилятися від неї, як у моделі пошуку статусу [21, с. 1013]. Таким чином, поведінкові цілі мають соціальну природу, а процес адаптації до них є динамічним. Його можна інтерпретувати як інтерналізацію приписів, продиктованих новою ідентичністю. Тоді цільова поведінка відповідає поведінці, пов'язаній із цією ідентичністю, а оптимальний процес інтерналізації постає як рішення, що виникає в результаті переговорів між початковими уподобаннями та новим набором цінностей.

Тема соціальної адаптації людей, соціальних груп і суспільств завжди була важливою в класичній та сучасній соціології. Розгляньмо історичні та соціологічні підходи до розуміння соціальної адаптації, зосереджуючись на

адаптації ветеранів. Поняття адаптації чи інтеграції вперше застосували Г. Спенсер і Е. Дюркгейм. Г. Спенсер запропонував біолого-еволюційне трактування цього явища, наголошуючи, що інтеграція у суспільство досягається завдяки балансу між соціальними організмами та середовищем, після чого структурні зміни у функціонуванні суспільства припиняються. Г. Спенсер зазначав, що «інтеграція може виникати з фактичного зближення подібних частин» [31; с.126].

У соціальній психології соціально-психологічна адаптація визначається як процес пристосування особистості до групи та взаємин у ній, що супроводжується формуванням власного стилю поведінки [24; 48]. Важливими характеристиками цього процесу є самоконтроль і самооцінка соціальних взаємин, які забезпечують можливість саморегуляції та координації адаптивних механізмів. Завдяки адекватній реакції на впливи середовища досягається стан внутрішньої рівноваги та гармонії.

Е. Дюркгейм вважав, що соціальна адаптація є результатом пристосування індивіда до наявних соціальних норм. Якщо ж людина не відповідає нормативним вимогам суспільства та не намагається пристосуватися до його правил, її можна вважати неадаптованою. Е. Дюркгейм підкреслював, що соціальна інтеграція як форма адаптації – це сильне відчуття залежності особи від суспільства; вона навчається оцінювати себе за істинною цінністю, тобто сприймати себе лише як частину цілого, орган у системі [30, с. 157].

М. Вебер пов’язував соціальну адаптацію з раціональністю дій особи. Він виокремив чотири типи соціальних дій: цілераціональні, ціннісно-раціональні, афективні та традиційні. За М. Вебером, адаптація можлива, коли поведінка є усвідомленою, мотивованою, спрямованою на взаємодію з іншими і має раціональні цілі [20, с. 186].

Дослідження соціальної адаптації у зв'язку з проблемами міграції почалося у 20-30-х роках XX століття в Чиказькому університеті завдяки роботам Р. Парка [29], В. Томаса та Ф. Знанецького [26]. В. Томас і Ф.

Знанецький розглядали адаптацію через призму взаємодії соціальних цінностей та установок людини [26]. Р. Парк виділив чотири основні форми адаптації людини: конкуренцію, конфлікт, акомодацію та асиміляцію, вважаючи асиміляцію найвищою стадією адаптації особистості до соціальної реальності [29].

Т. Парсонс приділяв багато уваги адаптації соціальних і особистісних систем, виділяючи чотири основні соціальні функції: досягнення цілей, адаптацію, інтеграцію та латентність. Він стверджував, що людина адаптується до соціального середовища, приймаючи його норми, цінності та культурні зразки, що дозволяє їй стати частиною цього суспільства і ототожнити себе з ним. Т. Парсонс зазначав, що інтеграція членів суспільства передбачає взаємопроникнення соціальних і особистісних систем, де елементи культурної та соціальної систем засвоюються індивідом, а частини культурної системи вкорінюються в суспільстві [40, 325].

Р. Мертон визначив кілька форм адаптації до соціальної структури: конформізм, інновацію, ритуалізм, ретритизм та бунт [44]. Конформізм є адаптацією, яка узгоджується із соціально прийнятими способами досягнення цілей і не є девіантною. Інновація передбачає використання заборонених засобів для досягнення цілей заради ефективності й швидкого підвищення матеріального статусу. Ритуалізм характеризує середній клас, який дотримується норм, але не прагне високих результатів. Ретритизм є втечею від реальності, до якої особа не може адаптуватися. Бунт визначається як творча форма девіантної адаптації, що включає відмову від існуючих норм і створення нових, моральніших цінностей [44].

Г. Дедіч визначила соціальну-психологічну адаптацію як відносини, які людина встановлює зі своїм оточенням або здатність особи виконувати свою роль у такому середовищі через роботу, суспільну діяльність та відносини з партнером і сім'єю. Соціальна адаптація є відображенням взаємодії однієї особи з іншими людьми та реалізується через прийняття своєї ролі у функціонуванні. Специфічні форми поведінки, які характеризують певну

роль, особа приймає як відповідні, приймає обов'язки цієї ролі, а потім адаптується до норм відповідної великої підгрупи, до якої вона належить. Соціальна адаптація не є унікальною чи глобальною концепцією, але включає функціонування однієї особи у різних соціальних ролях. Основна роль залежить від віку та особистісних характеристик кожної людини. Ролі можуть досить сильно змінюватися залежно від особистості, культурних і сімейних очікувань. На соціальну адаптацію також впливає внутрішній психічний і фізичний стан [28, с. 397].

К. Батаєва та А. Артеменко розглядають соціальну адаптацію як процес і результат пристосування особи, соціальної групи, організації чи суспільства до внутрішніх і зовнішніх змін у суспільному житті. Дослідниці припускають, що без досягнення соціально-психологічної рівноваги з оточенням адаптація ветеранів не буде повною [24, с.157].

Відповідно до загальної теорії соціально-психологічної адаптації, цей процес характеризується наступними основними положеннями [24]:

1. Невизначеність часових меж

- Соціально-психологічна адаптація є безперервним процесом, що розгортається протягом усього онтогенетичного розвитку особистості, не маючи конкретного початку чи завершення.

2. Активна взаємодія з середовищем

- Адаптація передбачає активну перетворюючу функцію, за якої особистість не тільки пристосовується до умов середовища, але й змінює його відповідно до своїх потреб і цінностей.

3. Індивідуальність адаптивних механізмів

- Процес адаптації має унікальний характер для кожної особистості, адже способи адаптації залежать від індивідуальних особливостей та життєвого досвіду.

4. Самореалізація як ключова мета

- Головною метою адаптації є не лише пасивне пристосування до зовнішніх умов, але й повноцінна самореалізація особистості, що сприяє її

гармонійному розвитку.

Ці характеристики підкреслюють динамічний, активний і творчий характер соціально-психологічної адаптації, спрямованої на розвиток особистості та взаємодію із соціумом.

Порушення процесу адаптації може спричиняти різноманітні труднощі для особистості, зокрема: негативні емоційні переживання через відсутність підтримки від оточення; невизначеність у мотивації вибору професії та недостатню психологічну готовність до неї; труднощі із саморегуляцією; неспроможність організувати оптимальний режим роботи; побутові проблеми; нездатність працювати самостійно або адаптуватися до нових умов. Наслідки психосоціальної дезадаптації включають стрес, низьку самооцінку, незадоволеність собою та нездатність виконувати соціальні ролі. Науковці також відзначають, що дезадаптація може спричиняти розвиток невротичних розладів та патологій [22; 28].

Соціально-психологічна дезадаптація розглядається як стан, який виникає під впливом психотравмівних обставин, незалежно від їх гострого чи хронічного характеру. Негативні соціальні, економічні та інші фактори посилюють ці процеси, що сприяє їх дедалі більшому поширенню в суспільстві.

Отже, адаптація є багатовимірним і динамічним процесом, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні та когнітивні аспекти пристосування особистості до змін середовища. Вона забезпечує гармонію між індивідом і середовищем через баланс між асиміляцією та акомодацією, сприяючи розвитку нових якостей та інтеграції до суспільства. Порушення адаптації може призводити до дезадаптації, що негативно впливає на фізичний, емоційний і соціальний стан особистості. Соціально-психологічна дезадаптація визначається як стан, що розвивається під впливом психотравматичних обставин. Розуміння механізмів адаптації/реадаптації є основою для розробки ефективних стратегій підтримки в складних життєвих умовах.

1.2. Теоретичні засади вивчення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Динамічні зміни в сфері безпеки ставлять колишніх військовослужбовців та їхні родини перед серйозними випробуваннями, незалежно від причин. Адаптація військовослужбовців, призначених до нового підрозділу або на нову посаду, а також членів їхніх сімей, безсумнівно, підтримується іншими військовими. Однак після звільнення з лав армії така підтримка часто відсутня.

Військовослужбовці, які залишають активну службу, що може включати бойовий досвід, стикаються з різними викликами при поверненні та інтеграції в цивільне життя. Це включає, але не обмежується, труднощами з психічним здоров'ям, частина з яких пов'язана з тривалими та багаторазовими відрядженнями під час служби в зони конфліктів. Людям, які присвятили себе військовій службі з молодого віку, важко адаптуватися до нових умов.

За своєю сутністю адаптація військовослужбовців до умов цивільного життя по завершенню служби є реадаптацією. Ці поняття є взаємопов'язаними, але відмінними процесами, що виникають на основі змін в умовах середовища та необхідності пристосування до них (див. табл.1). Якщо адаптація – це процес первісного пристосування людини або організму до нових умов навколишнього середовища або соціальних умов, то реадаптація – це процес повторного пристосування до колишніх умов після того, як людина або організм тимчасово перебував в інших умовах.

Військові ветерани стикаються з різними перешкодами під час повернення до цивільного життя; багато хто відчуває втрату сенсу життя, через що їм важче відновити соціальну активність; реорганізація сімейного життя буде викликом як для ветеранів, так і для їхніх близьких; і часто багато з цих переживань асоціюються із загальними проблемами психічного здоров’я, включаючи тривожність, депресію, зловживання алкоголем

(С. Харвей [34]; Л. Кайэр [40; 41]).

Реадаптація передбачає повернення до умов, в яких людина вже була адаптована, але яка стала новим викликом після періоду перебування в інших умовах [5].

Таблиця 1

Порівняння адаптації та реадаптації за ключовими характеристиками

з/п	**Аспект**	**Адаптація**	**Реадаптація**
1	Визначення	Процес пристосування до нових умов або навколишнього середовища	Процес повторного пристосування після повернення у колишні умови чи середу
2	Мета	Звикнути до нових умов чи вимог навколишнього середовища	Повернутися до колишніх умов життя чи діяльності після перерви
3	Стадії	Початкова фаза освоєння нового середовища чи умов	Повторне пристосування до раніше знайомих умов після перебування інших умовах. Фаза відновлення старих звичок та поведінки
4	Фактори впливу	Рівень змін, складність нового середовища, особисті якості	Ступінь змін, що відбулися в умовах або людині за час відсутності
5	Тривалість	Часто тривалий процес в залежності від рівня змін	Може бути більш швидким, але складним через зміни у сприйнятті колишнього середовища
6	Емоційна складова	Може включати стрес, занепокоєння та спроби пошуку нових стратегій	Часто супроводжується емоційними труднощами, пов'язаними з переосмисленням минулих ролей
7	Соціальні зміни	Вимагає створення нових соціальних зв'язків та ролей	Необхідно відновлювати старі зв'язки та ролі з урахуванням змін, що відбулися

Адаптація і реадаптація можуть відбуватися у різних сферах життя, включаючи фізичну, психологічну та соціальну.

- *Фізична адаптація:* наприклад, коли людина переїжджає в іншу кліматичну зону, її організм повинен адаптуватися до нового клімату, температури, вологості тощо.

Фізична реадаптація: наприклад, повернення людини до звичайного рівня активності після хвороби чи травми.

- *Психологічна адаптація:* це процес освоєння нових ролей, норм та правил у новому колективі, культурі чи суспільстві. Наприклад, адаптація до нової роботи, навчання або нового етапу життя.

Психологічна реадаптація: процес пристосування до звичайного життя після перебування в екстремальних умовах (наприклад, повернення до мирного життя після участі у бойових діях).

- *Соціальна адаптація:* це процес освоєння соціально прийнятної поведінки у новому суспільстві чи соціальній групі.

Соціальна реадаптація: відновлення соціальних зв'язків та ролей після тривалої відсутності (наприклад, повернення до рідного міста після тривалого проживання за кордоном).

Зазвичай існує відповідне небажання звертатися по допомогу через стигму в армії щодо звернення за допомогою (А. Іверсен [34, с.182]; К. Хорстер [36, с.381]; А. Раффорті [65, с.116]). Важливо зазначити, що існує також стигма, пов’язана зі зверненням за допомогою у випадку психічних труднощів, у загальній популяції (Б. Вікс [21, с.116]). Крім того, служби психічного здоров’я та системи підтримки не завжди є доступними, що ще більше ускладнює перехід ветеранів, які переживають важкі зміни. Тому підтримка психічного здоров’я та ресурси є критично важливими для особистої та професійної адаптації військових ветеранів та їхніх сімей.

Соціально-психологічна адаптація для них вважається досить складним процесом. Це пов’язано з необхідністю оволодіти новою соціальною роллю, звикнути до нового середовища, сформувати нову ідентичність. За даними опитування Pew Research Center 2011 року (Д. Блекберн), в якому взяли участь 1,853 звільнені військові, 72% з них зазначили, що інтеграція в

цивільне життя була легкою, тоді як 27% вказали, що це було важко [25, с.67].

Г. Міска зауважує, що останніми роками психічне здоров’я та благополуччя ветеранів і колишніх військовослужбовців привернули увагу політичних кіл та засобів масової інформації, що підкреслює необхідність розвитку служб для підтримки переходу та адаптації до цивільного життя військових ветеранів [55; 56]. У таких країнах, як США, Канада та Австралія, цільова медична допомога для ветеранів традиційно надається через окремі адміністративні системи. Однак у Великій Британії відповідальність за догляд за військовослужбовцями, які залишають Збройні сили, лежить на Національній службі охорони здоров'я (NHS) у чотирьох частинах Сполученого Королівства, яка фінансується державою та безкоштовна під час надання. Через загальний підхід основні служби психічного здоров’я NHS часто не є достатньо підготовленими для реагування на потреби ветеранів. Це ускладнюється відсутністю відстеження статусу ветеранів, хоча ведуться зусилля щодо розробки інтегрованих електронних медичних записів військовослужбовців. Це, разом зі стигмою, пов’язаною з психічним здоров’ям у військовій культурі, призводить до небажання звертатися по допомогу, через що багато ветеранів залишаються поза межами існуючих служб [41].

Не кожен громадянин, включаючи військовослужбовців, здатний без шкоди для свого психічного та фізичного здоров’я витримати екстремальні умови. Людині важко пристосуватися до війни – до її небезпек та змінених життєвих цінностей і пріоритетів. Однак повернення до спокійного, мирного життя для того, хто провів на фронті хоча б кілька тижнів, є не менш складним завданням. Процес зворотної адаптації психіки проходить так само важко і часто триває багато років.

Перехід від військового середовища до цивільного значно змінює умови їхнього життя, впливаючи на різні аспекти існування, що призводить до змін у ментальності та особистості, коли вони залишають звичне

середовище і входять у нове. Безперечно, деякі труднощі під час переходів пов'язані з особливостями часу, проведеного на активній службі, такими як часті та тривалі відрядження, які призводять до розриву зв'язків із сім'єю, друзями та соціальними мережами (А. Чаруваструа [26, С.35]; Дж. Арн [26, С.35]; В. ВільямсонWilliamson [23]).

Теорія повернення додому (А. Шюц [16]) підкреслює відчуження та ізоляцію, які можуть виникати в результаті розлуки одного чи кількох осіб (Л. Коніг [45]); таким чином, вона надає рамки для розуміння бар'єрів, з якими можуть стикатися військовослужбовці, їхні сім'ї та друзі під час переходів як в межах, так і поза службою. Наприклад, під час періодів розлуки, таких як відрядження, зміни відбуваються в обох середовищах у результаті пережитих досвідів; отже, "дім" стає незнайомим, коли люди повертаються. Таке незнайомство, у поєднанні з різними очікуваннями, може призвести до труднощів у відновленні зв'язків із сім'єю та друзями після повернення додому. Теорія повернення додому передбачає наявність розбіжності між очікуваннями ветерана та реальним досвідом (Р. Фолькнер та Д. Макгау [31, с. 315]).

Така невідповідність може бути пов’язана з відмінностями у військовій службі та змінами, яких зазнав ветеран, можливо, через пережитий досвід, наприклад, зміни, спричинені бойовими пораненнями. Почуття відмінності збільшує ймовірність використання ветеранами неефективної поведінки, що впливає на перехід і їхній загальний добробут (Дж. Арн [19, с. 108]; К. Oster [28]; К. Дерефінко [29; 37]). Така неефективна або ризикована поведінка може включати вживання речовин. Дослідження, проведене К. Дерефінко [29], вказує на необхідність втручань, пов’язаних із вживанням речовин та психологічним благополуччям до та після переходу. Тож, ця теорія допомагає зрозуміти, що ветерани можуть не впізнавати аспекти свого колишнього життя.

Через призму контекстуально-залежної перспективи стійкості, досвід військових ветеранів можна пояснити як невідповідність між стратегіями, що

сприяють стійкості під час активної служби, але можуть вступати в конфлікт із тим, як стійкість проявляється в цивільному та сімейному житті після служби. Дотримання ієрархії військового командування є основою стійкості військовослужбовців у подоланні загрозливих для життя ситуацій під час служби; однак та сама риса може бути менш адаптивною, коли проявляється в цивільних системах, де, наприклад, суворе дотримання встановлених правил та ієрархій може не бути ефективним для сприяння гармонійним і гнучким відносинам (К. Хоуг [37]; П. Шнур [47]). Зростає необхідність врахування минулих та теперішніх психосоціальних факторів під час розгляду потреб ветеранів, які переходять до громади. Отже, очевидно, що існує серія взаємодіючих систем: свідоме сприйняття себе; уявлення про те, як інші сприймають їх, і власна стійкість.

У такому складному процесі неминуче виникають різні проблеми, які за своїм масштабом і характером відрізняються в різних країнах. У країнах зі слабкою економікою та оборонним потенціалом звільнені військові стикаються з великими труднощами, тоді як у розвинених країнах ця проблема може бути менш вираженою. У зв’язку з цим проблема детально досліджена в європейських країнах і США, де розроблені потужні рекомендації для полегшення процесу адаптації.

Варто підкреслити, що в Україні за період незалежності, в умовах постійних реформ у Збройних Силах, була створена певна система соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас або відставку. Однак, в сучасних умовах норми Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», а також чинні постанови і розпорядження Кабінету Міністрів України не завжди виконуються. Через різні причини більшість звільнених з військової служби осіб не отримують правові, соціальні та психологічні послуги в повному обсязі. Роботу системи соціально-психологічної адаптації військовослужбовців уповільнює також стан її фінансування.

Військове середовище є окремою субкультурою, що базується на ролях

та значно відрізняється від цивільного життя, з чіткою структурою та правилами, ієрархією та товариськістю, що є основою військового життя. Тому ключовим для адаптивного переходу з військової культури є здатність ветерана подолати розрив між військовими цінностями та культурою і цінностями цивільної спільноти, які часто суперечать військовим. Крім того, перехід від активної військової служби до домашнього життя створює стрес не тільки для самого військовослужбовця, а й для членів його сім'ї, що може впливати на підтримуючі мережі (В. Вільямсон [25]).

Поняття соціальної реадаптації означає, що після служби в армії або участі в бойових діях ветеранам необхідно пройти процес адаптації до цивільного життя, навіть якщо до цього їхня соціальна адаптація була успішною. Соціальна реадаптація ветеранів передбачає процес і результат адаптації до соціального середовища після повернення з армії на попереднє або нове місце проживання, що включає: 1) прийняття соціокультурних норм і цінностей нового середовища; 2) інтеграцію в освітню або професійну діяльність; 3) встановлення дружніх, романтичних або шлюбних зв’язків, участь у соціальних групах; 4) ідентифікацію з новим соціальним середовищем [34; 50].

Дослідження К. Гордона, К. Бернелл і К. Вілсон розкриває досвід впливу військової служби, психічного здоров'я та перехідного періоду на сім'ї звільнених військових у Великій Британії та Північній Ірландії. У дослідженні взяли участь 30 звільнених військових віком від 26 до 92 років з досвідом участі у війнах від Другої світової війни до конфліктів в Іраку та Афганістані. Основні питання стосувалися причин звільнення зі збройних сил, життя після служби та проблем психічного здоров'я. Також визначалися додаткові аспекти для оцінки особистості та психічного стану [32].

Д. Блекберн обґрунтував нещодавній період військової служби в армії Канади як частину адаптаційного процесу [25, с.65]. Звіт Дж. Томпсона містить рекомендації щодо підтримки звільнених військових та формування суспільного ставлення до них [27]. Дослідження Дж. Гріден [20]; Дж. Ріппер

Repper і Т. Картер [46, с.402]; П. Пфайфер [17, с.28]) показали, що колишні військовослужбовці, які залучалися до наставництва з боку однолітків, успішно адаптувалися та реінтегрувалися до цивільного життя (Дж. Арн [20]) визнають це ключовим ресурсом успішного переходу та називають таку людину "навігатором", досвідченим ветераном, який надає поради та підтримку. Така підтримка також може допомогти зменшити почуття ізоляції, сприяючи взаємодії з громадою. Зв'язок з однолітком може допомогти подолати бар'єри.

Дослідження М. Кілінг забезпечує глибоке розуміння інтеграції звільнених військових у цивільне життя в США, труднощів, з якими вони стикаються, та способів їхнього подолання. Розглядалися фактори інтеграції, такі як працевлаштування, житлові умови та стан здоров'я. У дослідженні наголошується, що різні соціальні та культурні норми військових, час, проведений у бойових зонах, та тривала відсутність сім'ї і цивільного оточення ускладнюють адаптацію [42]. Підтвердження цьому знаходимо у працях Г. Міска [55-56]. Автори вважають, що деякі труднощі під час переходів пов’язані з особливостями часу, проведеного на активній службі, такими як часті та тривалі відрядження, які призводять до розриву зв’язків із родиною, друзями та соціальними мережами (А. Чарувастра та М. Клотре [26, с.316]; Дж. Арн [19]; В. Вільямсон [12]). Теорія повернення додому (А. Шюц [16]) підкреслює відчуження та ізоляцію, які можуть виникати внаслідок розлуки однієї або кількох осіб (Л. Кенінг [45)]; таким чином, вона надає основу для розуміння бар’єрів, з якими можуть зіткнутися військовослужбовці, їхні родини та друзі під час переходів як у межах служби, так і після її завершення.

Хоча багато досліджень зосереджуються на ролі фізичних та психологічних травм, отриманих у бойових і небойових ситуаціях, критично важливою проміжною змінною в процесі переходу є значення, яке ветерани надають своїй ситуації та досвіду. Докторська дисертація Дж. МакДермотта присвячена аналізу досвіду звільнених військовослужбовців з Королівської

армії Великої Британії та Північної Ірландії, розкриваючи відмінності між військовим і цивільним способом життя [51].

С. Кінцле підкреслює значення соціальної комунікації у процесі адаптації звільнених військових і відзначає роль соціальних зв'язків у подоланні посттравматичного стресового розладу [44]. Дослідження військовослужбовців Великої Британії показали, що найпоширенішими проблемами психічного здоров'я є депресія, тривожність та зловживання алкоголем (К. Хорстер [36, с.380]; Л. Каєр [41]). Рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у тих, хто брав участь у відрядженнях до Іраку та Афганістану та згодом залишив військову службу, є вищим (9%), ніж у загальній популяції Великої Британії, де оцінна поширеність ПТСР та зловживання алкоголем становить 4% (С. Стівлінк, К. Марк [50, с. 907]). Існує значна кількість досліджень, що підкреслюють занепокоєння рівнем вживання алкоголю серед Збройних сил Великої Британії (А. Іверсен [39, с. 138]), однак необхідні подальші дослідження щодо впливу зловживання алкоголем серед ветеранів та його наслідків для їхніх сімей.

К.Л. Педерсен і К. Візер досліджували механізми соціальної адаптації військових, які залишили службу в армії Данії [31, с.163]. Професор В. Терзієв аналізує чинники, що впливають на психічний стан солдатів болгарської армії, вивчає питання їх адаптації до нових умов і виявляє проблемні аспекти соціального захисту, а також пропонує модель компетенцій для соціальної адаптації та структуру відповідної програми [33-34].

В українській науці питання соціальної адаптації ветеранів вивчаються переважно психологами. Розглянемо результати психологічних досліджень проблем, з якими стикаються військовослужбовці, що брали участь у бойових діях на Донбасі. Військові під час бойових дій переживають сильні емоційні реакції, які можуть у подальшому негативно вплинути на їхню адаптацію до цивільного життя. Екстремальні умови служби можуть викликати різні психологічні реакції, такі як страх, самотність, втома,

недовіра, депресивні стани (які проявляються у вигляді істерії, тривоги, заниженої самооцінки, депресії, суїцидальних думок тощо) та девіантну поведінку [13; 37].

Військовий, беручи участь у бойових діях, не може уникнути екстремальних ситуацій, але змушений адаптуватися до них, що впливає на його/її психологічний стан. Тому після повернення учасника бойових дій до цивільного життя можна спостерігати зміни в його/її поведінці, які пов'язані з травматичним досвідом [56]. Б. Ліц розглядають це як наслідок зіткнення з етичними дилемами, такими як свідчення або неможливість запобігти участі у діях, що призводять до смерті або поранень. Хоча ці дії можуть відповідати правилам ведення бойових дій, вони можуть суперечити основним переконанням ветерана. Зокрема, самоконструкції, що виникають в результаті подій, пережитих під час активної служби в зоні бойових дій, можуть стати викликом для їхнього відчуття людяності та спричинити почуття провини чи сорому. Це може збільшити складність проявів проблем, таких як складна травма [49].

Головні негативні психологічні фактори, з якими стикаються військові: надзвичайна відповідальність, втрата побратимів, високий ризик, постійна напруга, дефіцит інформації та часу [19]. Він наголошує, що поранення чи смерть товаришів мають найбільший вплив на психологічний стан військових і можуть ускладнювати їх подальшу адаптацію до цивільного життя після демобілізації.

Д. Яровий звертає увагу на те, що соціальна інтеграція військових відбувається після їхнього повернення до роботи в цивільній сфері. Він зазначає, що часто колишні військовослужбовці не бажають повертатися на свої попередні робочі місця через зміни у їхньому психічному стані [18]. Ускладнення процесу соціальної адаптації ветеранів пов'язане також із тим, що суспільство не завжди готове прийняти їх такими, якими вони повернулися зі служби. Тому необхідно проводити соціально-психологічну реабілітацію військових, що включає відновлення працездатності,

професійного потенціалу та профілактику зловживання психоактивними речовинами серед учасників бойових дій.

Т. Вдовиченко досліджував соціальну та професійну адаптацію військових, звільнених з української армії, визначав структуру адаптації на основі її основних компонентів і розглядав фінансовий аспект реалізації цього процесу. Автор умовно виділив чотири типи фінансування відповідно до джерел коштів: централізоване (бюджетне), децентралізоване-ендогенне, децентралізоване-екзогенне та інтегративне (змішане). Також він довів, що в Україні переважає децентралізоване-екзогенне фінансування соціальної та професійної адаптації військових, і описав його особливості та недоліки. Більшість результатів згаданих досліджень були інтегровані в різні державні програми та систематично застосовуються в процесі адаптації звільнених військовослужбовців [3, с. 168].

К. Батаєва та А. Артеменко у своїх роботах зосереджуються на проблемах соціальної адаптації українських ветеранів та впливу мілітарної ідентичності на цей процес. Вони пропонують методики, які дозволяють визначити, наскільки військовий досвід вплинув на особистість та як це відображається на їхній соціальній адаптації. Науковці підкреслюють важливість підтримки з боку держави та суспільства для успішної реінтеграції ветеранів. Автори підкреслюють, що сильна мілітарна ідентичність може ускладнювати адаптацію, оскільки ветерани можуть відчувати себе відчуженими від цивільного суспільства [24]. Схожі ідеї знаходимо у Г. Лібін відповідно до яких у військовослужбовців формується ідентифікація з армією як з родиною. Кожен ветеран підкреслює відчуття спільної ідентичності під час активної служби та контраст її відсутності після звільнення. Також важливим є відчуття належності та ідентифікації з іншими ветеранами. Унікальне почуття належності, створене під час служби, сприяло зміцненню зв'язку з іншими військовослужбовцями [48, с.79]. Це підтверджує теорія соціального клімату, яка підкреслює специфічні характеристики, що підтримують організацію, таку як армія (Р. Мус; Дж.

Агерн [19, с.107]). Водночас це мало суперечливий ефект, оскільки могло сприяти розриву зв'язків із сім'єю та друзями за межами армії (Г. Лібін).

О. Клименко та Г. Чепурко, дослідниці Інституту соціології НАН України, проаналізували виклики, з якими стикаються українські ветерани при поверненні до мирного життя. Ветерани зіштовхуються з численними проблемами, такими як пошук роботи, медична та психологічна реабілітація, відновлення родинних стосунків та соціальних зв'язків. Особливо складною є адаптація для тих, хто страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або тривожних станів. Дослідниці підкреслюють необхідність активної участі держави у процесі соціальної адаптації ветеранів. Вони зазначають, що існуючі програми психологічної реабілітації часто обмежуються відшкодуванням витрат на послуги психолога, залишаючи ветеранів сам на сам з пошуком необхідної допомоги. Відсутність єдиної системи реабілітації може призвести до втрати соціально активної частини населення та підвищення рівня соціальних проблем. Таким чином, дослідження О. Клименко та Г. Чепурко акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до соціальної адаптації ветеранів, що включає медичну, психологічну та соціально-економічну підтримку з боку держави та суспільства [7].

А. Длігач аналізує проблеми та пропонує стратегії ефективної реінтеграції українських ветеранів у мирне життя. Згідно з його дослідженнями, ветерани стикаються з низкою проблем, зокрема: подолання психологічних травм та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), фізичні обмеження, труднощі з поверненням на цивільну роботу, а також необхідність відновлення соціальних зв’язків. Дослідження, проведені наприкінці березня 2024 року, показали, що 55% респондентів відзначили покращення громадської думки про ветеранів після початку війни. Самі ветерани також помітили позитивні зміни: 68% опитаних заявили про покращення сприйняття їх у суспільстві.

Слід акцентувати на важливості розробки державної політики, яка охоплюватиме широкий спектр заходів для підтримки ветеранів та їхніх сімей. Ключові аспекти такої політики повинні включати: оновлення системи військово-медичних комісій, асиміляцію ветеранів у громадське життя, надання медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги, забезпечення житлом, підтримку підприємництва серед ветеранів, а також шанування героїзму захисників України. Дослідник наголошує на необхідності зваженого комплексного підходу, активної державної підтримки та правильної комунікаційної моделі для забезпечення успішної адаптації ветеранів до цивільного життя.

О. Яковлєва підкреслює, що досвід військових на фронті є унікальним для кожного. Він може бути як позитивним, так і негативним, або ж поєднувати різні емоції, залежно від умов служби, роду військ, атмосфери в підрозділі та особистих характеристик [17].

Л. Корель виділяє два типи адаптації: психічну (засвоєння нових ідей, норм і цінностей на рівні свідомості) та поведінкову (вияв засвоєних норм і цінностей у діях та взаємодіях) [47, с. 218]. Між цими рівнями адаптивної поведінки може виникати суперечність (наприклад, на свідомому рівні людина приймає нове соціальне середовище, але за об'єктивними показниками, такими як відсутність роботи, житла або соціальних контактів, вона залишається не адаптованою). До ментальних показників належать: 1) суб'єктивне задоволення ветерана своїм соціальним статусом; 2) інтеграція в соціальне середовище; 3) ідентифікація з новим соціальним середовищем; 4) позитивне сприйняття ставлення суспільства, держави та ЗМІ до ветерана. До поведінкових показників входять: 1) наявність роботи чи навчання; 2) власне або орендоване житло; 3) дохід; 4) наявність дружніх, романтичних чи шлюбних зв’язків, участь у соціальних групах.

Слід зауважити, що високий рівень соціальної адаптації не свідчить про її завершеність. Можна припустити, що рівень адаптивності людини може змінюватися на різних етапах її життя.

Згідно з дослідженнями К¸ Батаєвої та А. Артеменко, більшість українських ветеранів мають середній рівень соціальної адаптації; для завершення процесу адаптації до цивільного життя їм потрібна підтримка родини, друзів, держави тощо. Третина ветеранів не адаптувалися до цивільного життя; вони зазвичай не мають роботи, житла, сім'ї чи дітей і відчувають до себе байдуже або недружнє ставлення. Водночас 28% українських ветеранів мають високий рівень соціальної адаптації, що означає успішну інтеграцію в цивільне життя [24, с. 156].

Важливо зазначити, що рівень соціальної адаптивності ветеранів слід оцінювати щонайменше через 10 місяців після їхнього повернення з армії до цивільного життя. У західній соціології прийнято умовну межу в один рік, яка вважається необхідною для соціальної адаптації ветеранів. Визначають три рівні соціальної адаптації: високий (показники адаптивності чітко виражені на ментальному і поведінковому рівнях), середній (деякі показники адаптивності відсутні на одному з рівнів) і низький (відсутність адаптивності на ментальному і поведінковому рівнях).

До високого рівня соціальної адаптації ветерана належать: 1) суб'єктивні показники, такі як задоволеність життям, доходом, роботою, ставленням суспільства до ветерана; позитивний настрій; ідентифікація з новим соціальним середовищем; 2) об'єктивні показники, такі як наявність родини та стабільні стосунки з нею; робота та дохід, що дозволяють забезпечити нормальне життя; наявність житла і задоволення його якістю.

Низький рівень соціальної адаптації включає: 1) суб'єктивні показники, як-от незадоволеність стосунками з родиною або суспільством; незадоволеність ставленням до ветерана; песимістичний настрій; відсутність ідентифікації з новим середовищем; 2) об'єктивні показники, такі як труднощі з працевлаштуванням чи наявність роботи, яка не подобається; низький дохід; відсутність власного житла або незадоволеність його умовами.

Середній рівень соціальної адаптації ветерана є «змішаним» типом

адаптації, де присутні ознаки як високого, так і низького рівнів, або суб'єктивні та об'єктивні показники адаптивності перебувають на середньому рівні.

Наступні питання можуть використовуватися для визначення трьох рівнів соціальної адаптації ветеранів. До об'єктивних показників соціальної адаптації належать:

1. *Житлові умови* (Які ваші житлові умови: орендоване житло; проживання з родичами; власна квартира/будинок; інше).

2. *Наявність роботи* (Чи працюєте ви зараз? Так; ні; у пошуку роботи; не можу працювати через стан здоров'я. Чи подобається вам ваша робота? Так, подобається; ні, не подобається).

Звільнені військовослужбовці та їхні родини змушені шукати нові способи інтеграції в суспільство. Багато з них можуть не мати досвіду подачі заявок чи співбесід на цивільну роботу, особливо якщо вони мали успішну кар’єру у війську. У новому середовищі це нові навички, які їм потрібно освоїти та вдосконалити. Серед звільнених з військової служби за контрактом переважають особи віком до 45 років, які мають сім’ї на утриманні. На сучасному ринку праці, де зростає кількість безробітних, їм доводиться змагатися за робочі місця з фахівцями, що мають схожий рівень освіти та професійної кваліфікації.

Під час пошуку роботи звільнені військові мають адаптувати свої військові навички та вміння до цивільних потреб і формувати нову ідентичність. Це завдання, яке вони не завжди можуть виконати самостійно. Досліджені досвіди свідчать, що звільнені військові найпростіше працевлаштовуються у своїх колишніх підрозділах або в інших військових установах. Проте забезпечити працевлаштування всіх військових у таких установах не є реалістичним, до того ж більшість з них бажають працювати в інших сферах, де менше стресу та напруження.

Багато ветеранів повертаються з фізичними та психологічними травмами. За даними дослідження Українського ветеранського фонду, 52,4%

опитаних ветеранів висловили занепокоєння щодо стану свого здоров'я, а 48,9% незадоволені медичним обслуговуванням. Це істотно ускладнює їхнє працевлаштування та інтеграцію в суспільство.

3. *Фінансовий стан* (Як ви оцінюєте фінансове становище вашої родини за останні 2-3 місяці: змушені економити навіть на їжі; вистачає лише на їжу; вистачає на основні потреби (їжа, одяг, гігієна); вистачає на основні та додаткові потреби (розваги, відпочинок); живемо у повному достатку).

4. *Сімейний статус* (Ви одружені? Так; ні; у цивільному шлюбі. Чи є у вас діти? Так; ні).

До суб'єктивних показників соціальної адаптації відносяться:

1. Задоволеність життям (Як ви оцінюєте свою задоволеність життям загалом?)

2. Задоволеність роботою (Наскільки ви задоволені своєю професійною діяльністю?)

3. Задоволеність житловими умовами (Чи задоволені ви своїми житловими умовами?).

4. Оцінка життєвої ситуації (Як ви оцінюєте свою життєву ситуацію на цей момент?).

5. Відчуття приналежності до нового соціального середовища (Наскільки ви відчуваєте свою приналежність до місця проживання?).

6. Суб'єктивна оцінка ставлення суспільства до ветеранів (Як, на вашу думку, люди ставляться до ветеранів?).

Війна залишає глибокий відбиток не лише на військових, але й на цивільному населенні, змінюючи їхнє сприйняття дійсності та ставлення до оточуючого середовища. Повернувшись з фронту, ветерани часто стикаються з нерозумінням та побоюванням з боку суспільства, що ускладнює їхню інтеграцію.

О. Яковлєва надає рекомендації для цивільних осіб щодо підтримки ветеранів:

- Повага та взаєморозуміння: ставитися до ветеранів з повагою,

уникати надмірної героїзації та знецінення їхнього досвіду.

- Увага до потреб: пропонувати допомогу, але не нав'язуватися; розуміти, що деякі ветерани можуть прагнути самостійно впоратися з труднощами.
- Самоосвіта: цікавитися матеріалами про психічне здоров'я, ветеранську політику та інклюзивний розвиток держави.
- Вираження вдячності: використовувати уніфікований жест вдячності - прикладання руки до серця, в рамках кампанії «Завдяки тобі».

Оскільки соціальна адаптація ветеранів залежить від соціальної та психологічної підтримки з боку членів родини, близьких людей і суспільства, важливо з'ясувати, хто допомагає ветеранам справлятися з проблемами соціальної реадаптації в українському суспільстві. Для цього ветеранам ставиться питання: Хто допомагав вам вирішувати різні життєві проблеми після повернення з армії? 1. Родина; 2. Друзі; 3. Державні установи; 4. Волонтери; 5. Я покладався лише на себе; 6. Інше [17].

Під час адаптації до нових життєвих умов військовослужбовець може стикатися з психологічними труднощами, які зумовлені значними змінами в його діяльності, що, в свою чергу, викликає стрес. Згідно з низкою досліджень, близько 25-30% військових, які брали участь у бойових діях, страждають від хронічних посттравматичних станів, викликаних впливом стресових факторів.

За «Дослідницькими діагностичними критеріями», посттравматичний стресовий розлад визначається як затримана або тривала реакція на стресову подію чи ситуацію, яка є виключно загрозливою або катастрофічною та може викликати у людини дистрес. Цей розлад відносять до межових психічних порушень, які часто не проявляються вираженими симптомами, хоча є випадки з порушеннями психіки. Посттравматичний стресовий розлад також називають «хронічним військовим неврозом», який проявляється збудливістю, дратівливістю, неконтрольованими реакціями на подразники та схильністю до агресивних дій. До факторів, що спричиняють

цей стан, відносяться психотравми від екстремальних впливів, особливості психіки та вплив соціального середовища. Екстремальні стресові ситуації впливають на всі рівні організму людини та можуть призводити до психічних і фізичних змін.

Адаптаційні процеси у військовослужбовців мають індивідуальний характер. У випадках важкого психологічного стану, появи клінічних симптомів або тривалого стресу необхідна спеціалізована допомога. Однак, навіть якщо симптоми виражені слабо або взагалі відсутні, наслідки пережитих травматичних подій можуть проявитися з часом.

Психологічна підтримка учасників бойових дій допомагає їм успішно адаптуватися до нових життєвих умов. Сюди можуть входити такі напрями: діагностика адаптації та поведінкових особливостей у мирному житті, оцінка психоемоційного стану та синдрому соціально-психологічної дезадаптації; психологічне консультування (як індивідуальне, так і сімейне); психокорекційна робота, спрямована на корекцію особливостей психічного розвитку, які не відповідають оптимальним нормам за прийнятими критеріями; навчання методам саморегуляції – зняттю напруги за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших технік; соціально-психологічні тренінги для підвищення адаптивності військовослужбовців та розвитку їх особистості; допомога у професійному самовизначенні та профорієнтація для перекваліфікації та подальшого працевлаштування.

1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя

Соціально-економічні та військово-політичні процеси, що відбуваються в Україні протягом останніх років, актуалізують проблеми забезпечення конкурентоспроможності військовослужбовців, звільнених у запас, на національному ринку праці. Державна система соціального захисту військовослужбовців передбачає певну систему заходів щодо вирішення цієї

проблеми, виходячи з особливостей даної соціально-демографічної групи та особливостей їх входження на ринок праці.

Соціально-професійна адаптація військовослужбовців до умов життя в цивільному середовищі (далі — соціальна адаптація) — це соціальний процес їх активного пристосування до нових соціальних умов життя в цивільному середовищі з ринковою системою відносин, що передбачає оволодіння норм і правил цього середовища, оволодіння професією, спеціальністю, реалізації своїх прав, у тому числі на роботі, формування нових правил поведінки і нової впевненості в собі, забезпечення безболісного і комфортного переходу до нових умов життя [34, 3].

Сучасний ринок праці висуває особливі вимоги до людей, які складають пропозицію робочої сили та прагнуть до відповідних умов праці. Основними правилами до цих вимог є не тільки високий рівень професійної кваліфікації, а й наявність гнучких соціальних навичок, наявність сучасних професійних знань, здатність до творчої діяльності, тощо. Важливим інструментом забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці військовослужбовців, звільнених у запас після бойових дій, має бути створена комплексна система їх адаптації. Сьогодні близько 10-12% військовослужбовців, звільнених зі служби, потребують професійної перепідготовки та підвищення кваліфікації з можливим подальшим працевлаштуванням [35].

У найзагальнішому розумінні соціальна адаптація включає засвоєння норм і правил соціального середовища, пристосування до нових соціальних умов і завершується реалізацією права на працю, вільний вибір праці та отримання за неї справедливої і задовільної винагороди і, як результат гуманних умов життя [35].

Красильщиков А.Л., зазначив, що соціальну адаптацію в чинному законодавстві розглядають як соціальний процес, що включає комплекс заходів, спрямованих на адаптацію особистості до нових соціальних умов [19].

Красильщиков А.Л. зауважував, що в сучасних умовах основними напрямками соціально-професійної адаптації є:

1. Організація перепідготовки та сприяння пошуку роботи військовослужбовців, звільнених в запас;

2. Підготовка спеціалістів із числа звільнених військовослужбовців для використання їх у новостворених підприємствах, установах та організаціях;

3. Комплексна медико-психологічна реабілітація військовослужбовців, звільнених в запас;

4. Забезпечення нормативно-правової бази для військовослужбовців, звільнених в запас;

5. Соціальний захист військовослужбовців, звільнених в запас.

За оцінками експертів, стан соціальної адаптації військовослужбовців в Україні нині характеризується низкою негативних рис, які підкреслює Сасько О.:

1. Теорія предмета нечітка, на жаль, цей напрямок не отримав ґрунтовного соціального дослідження та узагальнення. Існуючі технології працюють в окремих осередках в окремих регіонах України і використовуються лише окремими організаціями. Узагальнена загальноукраїнська модель соціальної адаптації десятиліттями перебуває у стагнації у своєму розвитку.

2. Законодавчо-нормативна база соціальної адаптації відсутня, вона не адаптована до реалій та вимог сьогодення та є не лише гальмом її розвитку, а й створює умови для корупції та розкрадання коштів.

3. Фінансові механізми недопрацьовані, елементи системи існують лише за рахунок міжнародної допомоги, використання бюджетних асигнувань наразі неможливе.

4. Відсутнє загальне управління системою, жоден центральний орган виконавчої влади не бере на себе відповідальність за організацію адаптації суспільства в цілому [35].

Соціальна адаптація має забезпечувати максимальне використання в інтересах держави потенціалу військовослужбовців, цілісних майнових комплексів, окремих будівель і споруд, які вивільняються внаслідок реформування Збройних Сил України та інших військових формувань, а також використання цих військових сил для адаптації особового складу до потреб ринку шляхом професійної переорієнтації та перепідготовки [22].

Сьогодні в Україні функціонують окремі компоненти системи адаптації військовослужбовців, звільнених в запас. Таким чином, у ВНЗ України створені необхідні педагогічні та методичні основи для перепідготовки військовослужбовців, керівний та професорсько-викладацький склад виявляє зацікавленість у подальшій участі в цій роботі.

Медвідь М.М. зазначає, що забезпечення соціальної та професійної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, на державному, регіональному та місцевому рівнях доцільно створити певне організаційне та матеріально-технічне забезпечення, зокрема:

1. Мережу навчально-консультаційних центрів, бізнес-центрів і технопарків на базі військових містечок, створених у процесі реформування Збройних Сил України та інших військових формувань;
2. Центр перепідготовки та центр професійної підготовки;
3. Підприємства, установи та організації, що забезпечуватимуть працевлаштування військовослужбовців, звільнених в запас;
4. Центри медико-психологічної реабілітації військовослужбовців, звільнених у запас;
5. Соціальний відділ, який займається соціальною адаптацією та працевлаштуванням військовослужбовців, звільнених в запас;
6. Забезпечення соціального захисту та нормативна база програм соціальної адаптації та зайнятості [22].

Слід повністю погодитися з думкою науковців, які вважають, що для ефективного забезпечення адаптації військовослужбовців на ринку праці доцільно розробити державну цільову програму соціальної адаптації. Вона

має насамперед забезпечити розробку теоретико-правових засад свого функціонування, реагувати на актуальні виклики та загрози та планувати необхідні організаційні заходи. Вирішенню проблем допомогло б створити робочу групу для розробки пропозицій. Також необхідно посилити соціально-адаптаційний компонент і надалі розвивати набутий досвід.

Відсутність професійного досвіду та конкретної інформації для фахівців, які безпосередньо підтримують військовослужбовців, звільнених в запас, організаціях і робочих колективах, змушує фахівців робити це на власний розсуд. Тому, вкрай важливо структурувати знання, досвід та навички при організації заходів, спрямованих на адаптацію учасників та постраждалих від бойових дій.

При адаптації до трудового колективу у військовослужбовців, звільнених в запас, можуть виникнути такі труднощі як: невпевненість, нездатність налагоджувати близькі стосунки, зміна соціального оточення (відсутність друзів), проблема підпорядкування, відстороненість, неадекватна реакція на незнайомі події, алкоголізм, ослаблення інтелектуальних процесів, труднощі у вираженні почуттів, недовірливість [34, 13].

Етап адаптації проходить у кожної людини по-різному, в залежності від її індивідуально-психологічних особливостей (особистісного потенціалу працівника). Це сукупність специфічних характеристик (соціально-демографічних, соціально-психологічних) і якостей працівника, що визначають певну поведінку: впевненість у собі, комунікабельність, наполегливість, урівноваженість, об'єктивність. Тобто, особистісний потенціал працівника характеризує внутрішню фізичну та психічну енергію людини, її активну позицію, спрямовану на творче самовираження та самореалізацію.

Для успішної професійної адаптації військовослужбовців, звільнених в запас необхідно сформувати почуття безпеки, знизити рівень тривожності, навчити виражати емоції та почуття, допомогти визначитись із професійним спрямуванням. Не менш важливо сформулювати життєві перспективи, а саме

розширити сферу інтересів, знайти сутнісні мотиви та види діяльності.

Військовослужбовець, звільнених в запас повинен мати мотивацію до підвищення свого професійного рівня та особистісного розвитку (формування реальних уявлень про себе та свої здібності, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток впевненості у собі), у тому числі у сфері професійної діяльності (навчання сучасним прийомам і методам). самостійний пошук роботи та ефективна поведінка на ринку праці з використанням особистих і професійних якостей ефективного працівника, необхідних для ефективного пошуку роботи [34, 14].

Поняття соціальної реадаптації означає, що після служби в армії або участі в бойових діях ветеранам необхідно пройти процес адаптації до цивільного життя, навіть якщо до цього їхня соціальна адаптація була успішною. Соціальна реадаптація ветеранів передбачає процес і результат адаптації до соціального середовища після повернення з армії на попереднє або нове місце проживання, що включає: 1) прийняття соціокультурних норм і цінностей нового середовища; 2) інтеграцію в освітню або професійну діяльність; 3) встановлення дружніх, романтичних або шлюбних зв'язків, участь у соціальних групах; 4) ідентифікацію з новим соціальним середовищем [34; 50].

Дослідження К. Гордона, К. Бернелл і К. Вілсон розкриває досвід впливу військової служби, психічного здоров'я та перехідного періоду на сім'ї звільнених військових у Великій Британії та Північній Ірландії. У дослідженні взяли участь 30 звільнених військових віком від 26 до 92 років з досвідом участі у війнах від Другої світової війни до конфліктів в Іраку та Афганістані. Основні питання стосувалися причин звільнення зі збройних сил, життя після служби та проблем психічного здоров'я. Також визначалися додаткові аспекти для оцінки особистості та психічного стану [32].

Д. Блекберн обґрунтував нещодавній період військової служби в армії Канади як частину адаптаційного процесу [25, с.65]. Звіт Дж. Томпсона містить рекомендації щодо підтримки звільнених військових та формування

суспільного ставлення до них [27]. Дослідження Дж. Гріден [20]; Дж. Ріппер Repper і Т. Картер [46]; П. Пфайфер [17]) показали, що колишні військовослужбовці, які залучалися до наставництва з боку однолітків, успішно адаптувалися та реінтегрувалися до цивільного життя (Дж. Арн [20]) визнають це ключовим ресурсом успішного переходу та називають таку людину "навігатором", досвідченим ветераном, який надає поради та підтримку. Така підтримка також може допомогти зменшити почуття ізоляції, сприяючи взаємодії з громадою. Зв'язок з однолітком може допомогти подолати бар'єри.

Дослідження М. Кілінг забезпечує глибоке розуміння інтеграції звільнених військових у цивільне життя в США, труднощів, з якими вони стикаються, та способів їхнього подолання. Розглядалися фактори інтеграції, такі як працевлаштування, житлові умови та стан здоров'я. У дослідженні наголошується, що різні соціальні та культурні норми військових, час, проведений у бойових зонах, та тривала відсутність сім'ї і цивільного оточення ускладнюють адаптацію [42]. Підтвердження цьому знаходимо у працях Г. Міска [28]. Автори вважають, що деякі труднощі під час переходів пов’язані з особливостями часу, проведеного на активній службі, такими як часті та тривалі відрядження, які призводять до розриву зв’язків із родиною, друзями та соціальними мережами (А. Чарувастра та М. Клотре [26, с.316]; Дж. Арн [19]; В. Вільямсон [12]). Теорія повернення додому (А. Шюц [16]) підкреслює відчуження та ізоляцію, які можуть виникати внаслідок розлуки однієї або кількох осіб (Л. Кенінг [45])]; таким чином, вона надає основу для розуміння бар’єрів, з якими можуть зіткнутися військовослужбовці, їхні родини та друзі під час переходів як у межах служби, так і після її завершення.

Хоча багато досліджень зосереджуються на ролі фізичних та психологічних травм, отриманих у бойових і небойових ситуаціях, критично важливою проміжною змінною в процесі переходу є значення, яке ветерани надають своїй ситуації та досвіду. Докторська дисертація Дж. МакДермотта

присвячена аналізу досвіду звільнених військовослужбовців з Королівської армії Великої Британії та Північної Ірландії, розкриваючи відмінності між військовим і цивільним способом життя [51].

С. Кінцле підкреслює значення соціальної комунікації у процесі адаптації звільнених військових і відзначає роль соціальних зв'язків у подоланні посттравматичного стресового розладу [44]. Дослідження військовослужбовців Великої Британії показали, що найпоширенішими проблемами психічного здоров'я є депресія, тривожність та зловживання алкоголем (К. Хорстер [36, с.380]; Л. Каєр [41]). Рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у тих, хто брав участь у відрядженнях до Іраку та Афганістану та згодом залишив військову службу, є вищим (9%), ніж у загальній популяції Великої Британії, де оцінна поширеність ПТСР та зловживання алкоголем становить 4% (С. Стівлінк, К. Марк [50]). Існує значна кількість досліджень, що підкреслюють занепокоєння рівнем вживання алкоголю серед Збройних сил Великої Британії (А. Іверсен [39]), однак необхідні подальші дослідження щодо впливу зловживання алкоголем серед ветеранів та його наслідків для їхніх сімей.

К.Л. Педерсен і К. Візер досліджували механізми соціальної адаптації військових, які залишили службу в армії Данії [31]. Професор В. Терзієв аналізує чинники, що впливають на психічний стан солдатів болгарської армії, вивчає питання їх адаптації до нових умов і виявляє проблемні аспекти соціального захисту, а також пропонує модель компетенцій для соціальної адаптації та структуру відповідної програми [33-34].

В українській науці питання соціальної адаптації ветеранів вивчаються переважно психологами. Розглянемо результати психологічних досліджень проблем, з якими стикаються військовослужбовці, що брали участь у бойових діях на Донбасі. Військові під час бойових дій переживають сильні емоційні реакції, які можуть у подальшому негативно вплинути на їхню адаптацію до цивільного життя. Екстремальні умови служби можуть

викликати різні психологічні реакції, такі як страх, самотність, втома, недовіра, депресивні стани (які проявляються у вигляді істерії, тривоги, заниженої самооцінки, депресії, суїцидальних думок тощо) та девіантну поведінку [13; 37].

Військовий, беручи участь у бойових діях, не може уникнути екстремальних ситуацій, але змушений адаптуватися до них, що впливає на його/її психологічний стан. Тому після повернення учасника бойових дій до цивільного життя можна спостерігати зміни в його/її поведінці, які пов'язані з травматичним досвідом [56]. Б. Ліц розглядають це як наслідок зіткнення з етичними дилемами, такими як свідчення або неможливість запобігти участі у діях, що призводять до смерті або поранень. Хоча ці дії можуть відповідати правилам ведення бойових дій, вони можуть суперечити основним переконанням ветерана. Зокрема, самоконструкції, що виникають в результаті подій, пережитих під час активної служби в зоні бойових дій, можуть стати викликом для їхнього відчуття людяності та спричинити почуття провини чи сорому. Це може збільшити складність проявів проблем, таких як складна травма [49].

Головні негативні психологічні фактори, з якими стикаються військові: надзвичайна відповідальність, втрата побратимів, високий ризик, постійна напруга, дефіцит інформації та часу [19]. Він наголошує, що поранення чи смерть товаришів мають найбільший вплив на психологічний стан військових і можуть ускладнювати їх подальшу адаптацію до цивільного життя після демобілізації.

Д. Яровий звертає увагу на те, що соціальна інтеграція військових відбувається після їхнього повернення до роботи в цивільній сфері. Він зазначає, що часто колишні військовослужбовці не бажають повертатися на свої попередні робочі місця через зміни у їхньому психічному стані [18]. Ускладнення процесу соціальної адаптації ветеранів пов'язане також із тим, що суспільство не завжди готове прийняти їх такими, якими вони повернулися зі служби. Тому необхідно проводити соціально-психологічну

реабілітацію військових, що включає відновлення працездатності, професійного потенціалу та профілактику зловживання психоактивними речовинами серед учасників бойових дій.

Т. Вдовиченко досліджував соціальну та професійну адаптацію військових, звільнених з української армії, визначав структуру адаптації на основі її основних компонентів і розглядав фінансовий аспект реалізації цього процесу. Автор умовно виділив чотири типи фінансування відповідно до джерел коштів: централізоване (бюджетне), децентралізоване-ендогенне, децентралізоване-екзогенне та інтегративне (змішане). Також він довів, що в Україні переважає децентралізоване-екзогенне фінансування соціальної та професійної адаптації військових, і описав його особливості та недоліки. Більшість результатів згаданих досліджень були інтегровані в різні державні програми та систематично застосовуються в процесі адаптації звільнених військовослужбовців [3, с. 168].

К. Батаєва та А. Артеменко у своїх роботах зосереджуються на проблемах соціальної адаптації українських ветеранів та впливу мілітарної ідентичності на цей процес. Вони пропонують методики, які дозволяють визначити, наскільки військовий досвід вплинув на особистість та як це відображається на їхній соціальній адаптації. Науковці підкреслюють важливість підтримки з боку держави та суспільства для успішної реінтеграції ветеранів. Автори підкреслюють, що сильна мілітарна ідентичність може ускладнювати адаптацію, оскільки ветерани можуть відчувати себе відчуженими від цивільного суспільства [24]. Схожі ідеї знаходимо у Г. Лібін відповідно до яких у військовослужбовців формується ідентифікація з армією як з родиною. Кожен ветеран підкреслює відчуття спільної ідентичності під час активної служби та контраст її відсутності після звільнення. Також важливим є відчуття належності та ідентифікації з іншими ветеранами. Унікальне почуття належності, створене під час служби, сприяло зміцненню зв'язку з іншими військовослужбовцями [48, с.79]. Це підтверджує теорія соціального клімату, яка підкреслює специфічні

характеристики, що підтримують організацію, таку як армія (Р. Мус ; Дж. Агерн [19, с.107]). Водночас це мало суперечливий ефект, оскільки могло сприяти розриву зв'язків із сім'єю та друзями за межами армії (Г. Лібін).

О. Клименко та Г. Чепурко, дослідниці Інституту соціології НАН України, проаналізували виклики, з якими стикаються українські ветерани при поверненні до мирного життя. Ветерани зіштовхуються з численними проблемами, такими як пошук роботи, медична та психологічна реабілітація, відновлення родинних стосунків та соціальних зв'язків. Особливо складною є адаптація для тих, хто страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або тривожних станів. Дослідниці підкреслюють необхідність активної участі держави у процесі соціальної адаптації ветеранів. Вони зазначають, що існуючі програми психологічної реабілітації часто обмежуються відшкодуванням витрат на послуги психолога, залишаючи ветеранів сам на сам з пошуком необхідної допомоги. Відсутність єдиної системи реабілітації може призвести до втрати соціально активної частини населення та підвищення рівня соціальних проблем. Таким чином, дослідження О. Клименко та Г. Чепурко акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до соціальної адаптації ветеранів, що включає медичну, психологічну та соціально-економічну підтримку з боку держави та суспільства [7].

До високого рівня соціальної адаптації ветерана належать: 1) суб'єктивні показники, такі як задоволеність життям, доходом, роботою, ставленням суспільства до ветерана; позитивний настрій; ідентифікація з новим соціальним середовищем; 2) об'єктивні показники, такі як наявність родини та стабільні стосунки з нею; робота та дохід, що дозволяють забезпечити нормальне життя; наявність житла і задоволення його якістю.

Низький рівень соціальної адаптації включає: 1) суб'єктивні показники, як-от незадоволеність стосунками з родиною або суспільством; незадоволеність ставленням до ветерана; песимістичний настрій; відсутність

ідентифікації з новим середовищем; 2) об'єктивні показники, такі як труднощі з працевлаштуванням чи наявність роботи, яка не подобається; низький дохід; відсутність власного житла або незадоволеність його умовами.

Середній рівень соціальної адаптації ветерана є «змішаним» типом адаптації, де присутні ознаки як високого, так і низького рівнів, або суб'єктивні та об'єктивні показники адаптивності перебувають на середньому рівні.

Під час адаптації до нових життєвих умов військовослужбовець може стикатися з психологічними труднощами, які зумовлені значними змінами в його діяльності, що, в свою чергу, викликає стрес. Згідно з низкою досліджень, близько 25-30% військових, які брали участь у бойових діях, страждають від хронічних посттравматичних станів, викликаних впливом стресових факторів.

Адаптаційні процеси у військовослужбовців мають індивідуальний характер. У випадках важкого психологічного стану, появи клінічних симптомів або тривалого стресу необхідна спеціалізована допомога. Однак, навіть якщо симптоми виражені слабо або взагалі відсутні, наслідки пережитих травматичних подій можуть проявитися з часом.

Психологічна підтримка учасників бойових дій допомагає їм успішно адаптуватися до нових життєвих умов. Сюди можуть входити такі напрями: діагностика адаптації та поведінкових особливостей у мирному житті, оцінка психоемоційного стану та синдрому соціально-психологічної дезадаптації; психологічне консультування (як індивідуальне, так і сімейне); психокорекційна робота, спрямована на корекцію особливостей психічного розвитку, які не відповідають оптимальним нормам за прийнятими критеріями; навчання методам саморегуляції – зняттю напруги за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших технік; соціально-психологічні тренінги для підвищення адаптивності військовослужбовців та розвитку їх особистості; допомога у професійному самовизначенні та профорієнтація для

перекваліфікації та подальшого працевлаштування.

1.4. Система чинників, які впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців

Темі психічного здоров'я та емоційно-психологічного стану учасників бойових дій присвятили наукові дослідження таких іноземних вченіх, як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кішбо, Р. Лауфер, Р. Скорфілд, В. Холл. Серед вітчизняних науковців, які зробили внесок у розробку загальнотеоретичних аспектів, варто відзначити наукові дослідження Т. Добровольської, В. Клімчука, В. Маслюка, Н. Матейчук, В. Стасюка, С. Сєдіна, І. Соловйової та В. Турбана, Т. Титаренко, С. Харченко, А. Хмеляр.

Безпалько О. визначає поняття «адаптація», як формування найбільш відповідних стереотипів поведінки в мінливому мікросоціальному середовищі [4, 50]. Адаптація людини до цивільного життя в умовах бойових дій є складним адаптаційним процесом, що охоплює різноманітні аспекти і зачіпає низку сфер життєдіяльності людини. Труднощі адаптації пов'язані в першу чергу з необхідністю пристосування до нових умов, оскільки психологічний стан людини перебудовується від потреби бойової обстановки, а потім виявляється непридатним для життя і проживання в мирному середовищі (стандартні значення), оцінка того, що пережили військовослужбовці звільнені в запас після бойових дій [18, 17].

Ходорівська Н. відповідно до концепції соціальної травми визначає негативні фактори катастрофи як ситуації, до якої ми відносимо, зокрема, військовий конфлікт, його доцільно трактувати як симптоми соціальної травми та класифікувати за характером їх впливу на людей. Життєву діяльність, розглядають як соціально травматичну ситуацію, наскільки соціальні зміни можуть вплинути на життєздатність людини чи спільноти та визначити ступінь, до якого соціальні зміни можуть перетворити окремих

осіб, відповідно до їх адаптаційних зусиль [42].

Різні поведінкові реакції людей на події, пов’язані з військовими діями, зумовлюють соціальні зміни, зміни в різних спільнотах (соціальних осередках), які, у свою чергу, змушують особистість адаптуватися в її соціально-психологічному аспекті як в процесі, що забезпечує індивіду ознайомлення з новими соціальними центрами, з новими моделями поведінки, цінностями, нормами, та допомогти особистості звикнути до них [17, 3].

Важливість поняття адаптації для психології особистості встановив український дослідник Г. Балл і вказав на необхідність трактувати його не у вузькому сенсі, як пристосування до середовища, а в більш широкому сенсі - як єдність взаємообумовлених протилежностей, цілеспрямовані процеси збалансування суб'єкта з середовищем [3]. Сучасні дослідники розглядають феномен соціально-психологічної адаптації як рух від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, визначаючи її як активний процес діяльності суб’єкта за допомогою стратегій і методів подолання ситуації, якій сприяє як індивід, так і інший індивідуальний чи груповий суб’єкт, пристосовуючись один до одного та створюючи єдиний адаптивний простір.

Як підкреслює Коробка Л.М., в сучасних дослідженнях феномен соціально-психологічної адаптації розглядається як складний процес, який розуміється не просто як взаємопристосування індивіда і середовища, а як об’єднання вищого рівня організації в нову систему. Нова система виникає через активну взаємодію індивіда та середовища і передбачає взаємні двосторонні зміни. Теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити її як складний багатовимірний процес взаємодії, за допомогою якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, адекватна соціальним змінам, що відбуваються, зокрема, внаслідок військового конфлікту; як процес розвитку потенційних можливостей особистості та спільноти в залученні членів спільноти в

систему міжособистісних стосунків, у соціально-політичне життя суспільства та в пошуках умов для задоволення потреб реалізації, самооцінки та самоповаги [17, 4].

Законодавство України визначає три складові адаптації особистості в умовах війни:

1) *психологічну* – засвоєння існуючої в цивільному середовищі системи цінностей (норм, установок, зразків поведінки), культури з метою задоволення вимог особистості;

2) *правову* - оволодіння правовими нормами, які регулюють соціально- правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їхні права, обов'язки та можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи та організації, які здатні допомагати в засвоєнні таких норм і реалізації прав і можливостей;

3) *професійну* – залежно від професії, професійне вдосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новою професією та подальшої успішної трудової діяльності [33].

Корольчук, О.Л. констатує, що досвід, отриманий у бойових діях, призводить до особистих змін, деякі з яких є незворотними. Зміни особистості, безумовно, накладають відбиток на сприйняття нової реальності, тобто нових соціальних умов, до яких людина адаптується. Такі зміни, викликані досвідом бойових дій, називаються «воєнізованою психікою» і характеризуються такими новоутвореннями:

- *сильне бажання бути зрозумілим* – отримати такий зворотній зв'язок у контакті з іншими, який морально виправдовує їхню участь у жорстокому насиллі через соціальні блага;

- *соціальне визнання* – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні агресивні та жорстокі вчинки щодо себе та зробити спогади про них менш травматичними;

- *потреба у визнанні в суспільстві* – висока оцінка особистих зусиль і дій, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, колегам

і членам сім'ї;

– *бажання включитися в систему* соціальних зв'язків і відносин з мирним життям з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

– *вражені реаліями мирного життя*;

– *важко звикнути до думки*, що в той час, коли вони ризикували життям, нічого не змінилося в країні, суспільство взагалі не помітило їхньої відсутності [18, 107].

У дослідженні О.М. Кокуна виділено дві групи факторів, що впливають на успішність адаптації:

– *суб'єктивні фактори* - професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні характеристики, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання та установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічні якості, емоційно-вольовий компонент, задоволеність працею, психофізіологічні здібності та психофізіологічний стан, працездатність, тощо;

– *об'єктивні фактори* - умови діяльності: психологічний клімат, соціальні умови, тощо [15, 32].

У соціальному сенсі процес адаптації визначається спілкуванням у суспільстві. Усвідомлення/незнання ситуації є однією з головних координат у моделюванні соціальної адаптації особистості, а когнітивний, комунікативний та поведінковий аспекти будуть основними аспектами прояву її активності/пасивності.

Шклярська О. визначає, що соціально-психологічна адаптація до умов військового конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється, тому важливо змістити акцент зі стану адаптації на адаптаційні властивості особистості, пов'язані з такими конструктами. як стійкість, психологічна еластичність, групова ефективність. Психологічна стійкість особи означає здатність справлятися з наслідками війни, такими як: подолання травми та повернення до нормального способу життя [44]. Водночас слід говорити про психологічну еластичність не лише

окремої людини, а й спільноти та суспільства в цілому.

Травматичні події та обставини докорінно змінюють звичний спосіб життя, стосунки, мрії, цінності та пріоритети людей, що вимагає постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи може, з одного боку, негативно вплинути на умови життя, а з іншого – сприяти пошуку нових можливостей, реалізації невикористаного потенціалу, прихованих людських ресурсів та розвитку стратегій для ефективної психологічної адаптації. Раєвська Я.М., виділяє два типи факторів адаптації особистості після бойових дій:

– *перший тип:* фактори, що сприяють успішній адаптації особистості. Ці фактори позитивно впливають і допомагають людині адаптуватися до нових умов середовища, прийнятих норм і правил поведінки, пристосуватися до нової соціальної ролі та переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють людей повноцінно брати участь у соціальній діяльності та допомагають у відновленні після травматичного досвіду;

– *другий тип*: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості. Такі чинники діють досить деструктивно, підтримують деструктивну поведінку особистості, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або не перешкоджають одужанню і в цілому ускладнюють процес особистісної адаптації [32, 16].

Бриндіков Ю.Л. висловлював думку про те, що успішна адаптація залежить не тільки від умов навколишнього середовища, соціального середовища та фізіологічних процесів, а й від самої особистості: від її особистісних структур, властивостей і особливостей [6, 44].

Розгляд процесу соціально-психологічної адаптації до умов наслідків військового конфлікту, як взаємодії, передбачає розвиток саме таких системних якостей спільноти, як стійкість, психологічна еластичність, групова ефективність, тощо. Ці системні якості виявляють різний рівень розвитку на різних етапах соціально-психологічної адаптації і розуміються як здатність будувати системи продуктивної взаємодії. Ця здатність

проявляється в стратегіях поведінки, які використовує людина в процесі адаптації до нових умов, зокрема до умов і наслідків військового конфлікту [17, 9]

Стресостійкість і життєстійкість, ефективні психологічні стратегії, групова ефективність, психологічна еластичність, соціальна підтримка є чинниками так званої «позитивної» адаптації.

Дослідниця Галецька І.П. в рамках дослідження особливостей соціальної адаптації визначає критерії успішності соціальної адаптації, зокрема:

– суб'єктивну самооцінку ступеня адаптації;
– емоційно-позивний стан;
– наявність можливостей для подальшого розвитку;
– позитивна ретроспективна оцінка через деякий час [10, 32].

Дослідник Федоренко Р.П. виділяє три основні постулати успішної психологічної адаптації: спілкування, прийняття бійця таким, який він є, і допомога спеціалістів [41, 23].

Титаренко Т.М. зазначає, що так звана трирівнева детермінація на рівні суспільства, спільноти та особистості дозволяє говорити про критерії позитивної адаптації на рівні:

– *суспільства* – позитивне соціальне самопочуття, включеність та соціальна активність;
– *групи* – позитивні міжособистісні стосунки, задоволеність соціальною підтримкою, яку дає людині належність до групи, ідентифікація з нею та винятковий соціальний, матеріальний та психоемоційний ресурс, конструктивні стратегії адаптації до спільноти;
– *особистості* – конструктивні стратегії поведінки, суб'єктивна задоволеність якістю життя, осмисленість і перспективність життя [37].

Допомога в усвідомленні такого посттравматичного зростання допоможе оптимізувати соціально-психологічну адаптацію до умов і наслідків військового конфлікту. Результати такої адаптації включають

покращення стосунків між людьми, взаємопідтримку, відкриття нових перспектив, розширення можливостей, підвищення цінності та задоволеності життям.

Галецька І.П. окремим чинником, що впливає на перебіг адаптації особистості після бойових дій, зазначає наявність або відсутність такої риси, як адаптивність. Адаптивність може бути визначена не тільки в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, але й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових та особистісних наслідків для майбутнього та особистісного розвитку [10, 32].

Науковці Буряк О.О. і Гіневський М.І. виділяють фактори, що ускладнюють адаптацію:

– необхідність докорінної зміни життя і діяльності особистості після бойових умовах (зокрема повсякденних звичок, умов життя);

– необхідність оволодіння нової професії і труднощі, які при цьому виникнуть.

В умовах таких кардинальних змін особистість має не лише набувати нових знань, умінь і навичок, а й розвивати необхідні для нової діяльності якості особистості [7, 16].

Тітаренко Т.М. зазначає, що у людини в умовах ворожнечі можна спостерігати зміни на багатьох рівнях життєдіяльності:

1) *на індивідуально-психологічному рівні* знижується креативність, врівноваженість і адаптивність;

2) *на ціннісно-смисловому рівні* тимчасово втрачається здатність до пошуку сенсу й осмислення власного досвіду; загалом стає важче насолоджуватися повсякденним життям;

3) *на соціально-психологічному рівні* знижується схильність до співпраці, здатність до емпатії;

4) *знижується довіра до світу*, особливо в мирному житті, коли учасник бойових дій повертається після військової служби [39].

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є складним, багаторівневим процесом, що зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних характеристик особистості та умов соціального середовища. У сучасних умовах зростання кількості осіб із бойовим досвідом проблема адаптації військовослужбовців набуває особливої актуальності, оскільки від ефективності цього процесу залежить їхнє психологічне благополуччя, соціальна інтеграція та якість життя.

До провідних соціально-психологічних чинників адаптації належать, насамперед, індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, зокрема рівень стресостійкості, емоційної саморегуляції, сформованість адаптивних копінг-стратегій, адекватність самооцінки та внутрішня мотивація. Зазначені характеристики визначають здатність особистості ефективно долати наслідки стресових і травматичних подій, а також конструктивно взаємодіяти з соціальним середовищем.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють соціальні чинники, серед яких особливе значення має соціальна підтримка з боку сім’ї, близького оточення та побратимів. Позитивне ставлення суспільства до військовослужбовців, наявність можливостей для професійної самореалізації, стабільні матеріально-побутові умови сприяють формуванню почуття соціальної включеності та зниженню ризику дезадаптивних проявів.

Суттєвим чинником є також якість міжособистісних взаємин як у військовому колективі, так і в сімейному середовищі після повернення до цивільного життя. Підтримувальний стиль командування, довіра між членами підрозділу, збереження значущих соціальних зв’язків позитивно впливають на процес адаптації, тоді як конфліктні або напружені стосунки можуть ускладнювати його перебіг.

Окрему групу становлять професійно-рольові чинники, пов’язані з переходом від військової до цивільної ідентичності. Втрата чітко структурованої системи ролей і норм, необхідність переосмислення власного соціального статусу та життєвих перспектив часто супроводжуються

внутрішньою напругою й кризовими переживаннями, що ускладнює адаптаційний процес.

Значний вплив на соціально-психологічну адаптацію мають психотравматичні чинники, зумовлені інтенсивністю бойового досвіду, тривалістю перебування в умовах загрози життю та наявністю посттравматичних реакцій. За відсутності своєчасної психологічної допомоги ці чинники можуть призводити до розвитку дезадаптації, емоційних розладів і соціальної ізоляції.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців визначається комплексною взаємодією особистісних, соціальних, міжособистісних і психотравматичних чинників. Це обумовлює необхідність системного підходу до її вивчення та впровадження комплексних програм психологічного супроводу й реабілітації військових.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя

У дослідженні взяли участь 31 колишній військовослужбовець (28 чоловіків та 3 жінки) віком від 25 до 50 років (середній вік – 35 років). Усі учасники завершили службу протягом останнього року, мають стаж служби від 3 до 5 років. До вибірки увійшли представники різних родів військ, зокрема сухопутних військ, авіації. Всі мають досвід участі в бойових діях.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є комплексним, багатовимірним процесом, що охоплює як внутрішні особистісні ресурси, так і зовнішні соціальні взаємодії. У дослідженні адаптаційних процесів важливо оцінити не лише об’єктивні прояви адаптації, а й суб’єктивне сприйняття особистістю власного стану, а також наявність дезадаптивних проявів, які можуть перешкоджати нормальному функціонуванню у цивільному або військовому соціумі. Для цього було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно охопити індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та суб’єктивні рівні адаптації.

1. Методика оцінювання адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність-200».

Методика «Адаптивність-200» є багаторівневим особистісним опитувальником, який дозволяє оцінити **індивідуально-психологічні чинники**, що визначають здатність особистості до адаптації в умовах стресу та змін. Вона включає низку шкал, які відображають ключові параметри адаптаційного потенціалу:

- **Поведінкова регуляція** – оцінює здатність військовослужбовця контролювати свою поведінку у стресових та конфліктних ситуаціях. Цей показник відображає рівень **саморегуляції** і є основою для стресостійкості.
- **Комунікативний потенціал** – дозволяє оцінити здатність ефективно взаємодіяти з іншими, встановлювати контакти та підтримувати позитивні стосунки в колективі. Цей параметр прямо корелює із соціально-психологічною інтеграцією.
- **Моральна нормативність** – відображає внутрішні моральні стандарти особистості, які впливають на поведінку в конфліктних ситуаціях та відповідність соціальним нормам.
- **Нервово-психічна стійкість** – показує рівень стресостійкості та здатність зберігати ефективність мислення та діяльності в умовах психоемоційного навантаження.

Використання «Адаптивності-200» дозволяє не лише виявити сильні сторони адаптаційного потенціалу, але й вчасно ідентифікувати слабкі місця, що можуть призвести до труднощів у соціальній та професійній інтеграції.

2. Експрес-опитувальник «Дезадаптивність»

Опитувальник «Дезадаптивність» розроблений для **оперативного виявлення негативних проявів адаптації**, які можуть перешкоджати нормальному функціонуванню військовослужбовця. Методика дозволяє оцінити такі чинники:

- **Емоційна нестійкість** – схильність до тривоги, дратівливості або депресивних станів.
- **Соціальна дезадаптація** – труднощі у встановленні та підтриманні соціальних контактів, конфліктність у взаємодії з оточенням.
- **Психоемоційне напруження** – показує, наскільки особистість відчуває перевантаження у процесі адаптації.
- **Зниження самоконтролю** – виявляє труднощі у регуляції власних реакцій у стресових ситуаціях.

Дане дослідження є важливим, оскільки наявність дезадаптивних проявів може ускладнювати повернення військовослужбовців до цивільного життя, впливати на взаємодію з колегами та членами сім'ї, а також підвищувати ризик виникнення психосоматичних розладів. Використання опитувальника дозволяє виявити групи ризику та обґрунтувати необхідність психологічної підтримки.

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда

Соціальна інтеграція є ключовим чинником успішної адаптації військовослужбовців. Методика Роджерса – Даймонда дозволяє оцінити **взаємодію особистості з соціальним середовищем**, виявити готовність до нормалізації міжособистісних контактів та оцінити рівень внутрішнього комфорту:

- **Самоприйняття** – здатність усвідомлювати і приймати себе з усіма особливостями та недоліками. Важливо для збереження психологічної рівноваги.
- **Прийняття інших** – показує готовність особистості до конструктивних стосунків із оточенням, що визначає ефективність соціальної інтеграції.
- **Емоційний комфорт** – дозволяє оцінити внутрішній стан задоволеності та спокою, який впливає на процес соціальної взаємодії.
- **Локус контролю** – внутрішній контроль над подіями та ситуаціями є ключовим чинником подолання стресу та адаптації.
- **Схильність до домінування або підпорядкування** – відображає поведінкові стратегії у колективі та здатність до гармонійної інтеграції.

Методика дає змогу оцінити готовність військовослужбовців до відновлення соціальних зв'язків, інтеграції у цивільне життя та ефективної взаємодії у колективі.

4. Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА»

Опитувальник «ОСАДА» доповнює попередні методики та дозволяє оцінити **суб'єктивне сприйняття адаптації** військовослужбовця, що є критично важливим, оскільки об'єктивні показники не завжди відображають внутрішній стан особистості:

- **Стан адаптації** – рівень відчуття власної інтегрованості та комфортності у нових умовах.
- **Напруженість адаптаційного процесу** – відображає ступінь психологічного навантаження під час адаптації.
- **Внутрішні ресурси** – оцінка власних можливостей та здібностей до подолання труднощів.

Застосування «ОСАДА» дозволяє отримати дані про психологічну готовність особистості до соціальних змін, визначити сфери, у яких потрібна підтримка, і забезпечити комплексну оцінку адаптаційного процесу.

Поєднання зазначених методик забезпечує **багаторівневий підхід до дослідження адаптації**, що включає:

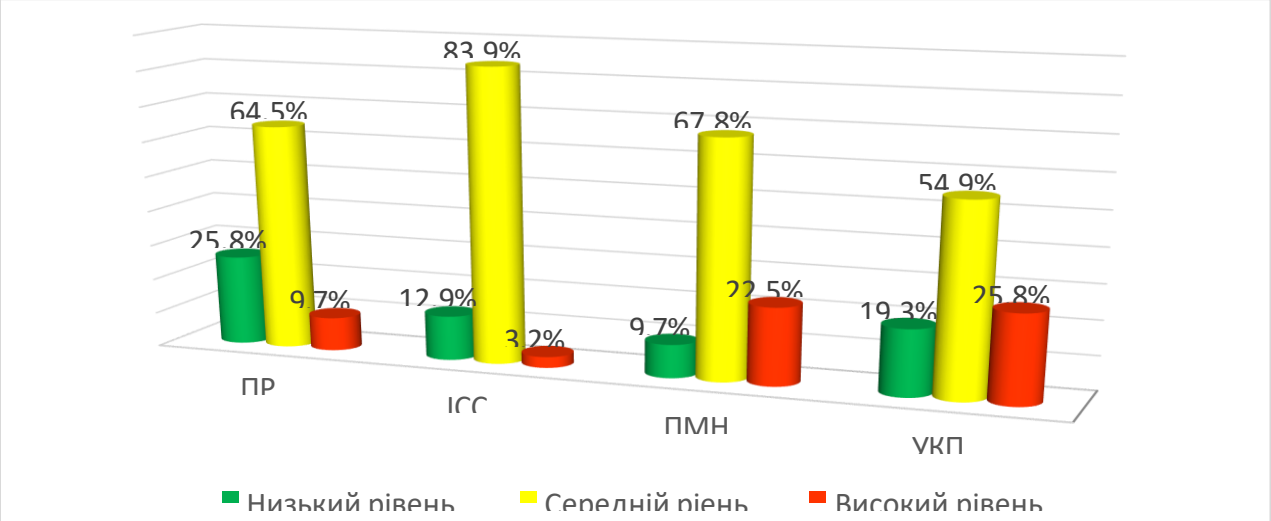
1. **Індивідуально-психологічний рівень** – виявлення ресурсів особистості та її здатності до саморегуляції (Адаптивність-200);
2. **Дезадаптивні прояви** – оцінка ризику порушень психоемоційного та соціального функціонування (Дезадаптивність);
3. **Соціально-психологічний рівень** – оцінка готовності до взаємодії з оточенням та соціальної інтеграції (Роджерс–Даймонд);
4. **Суб'єктивне переживання адаптації** – оцінка внутрішнього стану та ресурсів особистості (ОСАДА).

Комплексне застосування цих методик дозволяє отримати повну картину адаптаційного процесу, визначити сильні та слабкі сторони соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, і є надійною основою для подальшого аналізу результатів, розробки рекомендацій та корекційних програм.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя

З метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя було здійснено підбір вибірки для дослідження, основним критерієм якого був час після демобілізації (не менше, ніж 10 місяців.) Вибірка складалася з 31 особи, що становить достатній обсяг для статистично значущих висновків. Учасники дослідження мають різний військовий стаж, всі приймали участь у бойових діях. Під час дослідження дотримувалися основних його етичних аспектів: добровільність участі та інформована згоди учасників; конфіденційність даних і збереження анонімності респондентів.

Результати вивчення ознак дезадаптивності військовослужбовців за експрес-опитувальником "Дезадаптивність" (І. І. Приходько, Я. В. Мадегора, О. С. Колесніченко, М. С. Байда) представлено на рис. 2.1.



Умовні позначки: ІСС – імовірність вчинення суїцидальних спроб; ПМН – порушення моральної нормативності; УКП – утрата комунікативного потенціалу; ПР – поведінкова регуляція.

Рис. 2.1 Ознаки дезадаптивності військовослужбовців (за експрес-опитувальником "Дезадаптивність" І. І. Приходько, Я. В. Мадегора, О. С. Колесніченко, М. С. Байда)

9,7% учасників дослідження відзначаються високим рівнем нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, що вказує на їх здатність ефективно управляти емоціями та поведінкою. Вони мають адекватну самооцінку і добре адаптуються до змін у навколишньому середовищі. Такі військовослужбовці мають менші труднощі з адаптацією до цивільного життя, оскільки їх сприйняття дійсності є реалістичним та адекватним; вони менш схильні до дезадаптивних реакцій у нових умовах.

Більшість військовослужбовців (64,5%) знаходяться на середньому рівні, що вказує на наявність певної стійкості, але з потенційними ознаками напруження. Ця група досить вдало адаптується, але може стикатися зі стресом, особливо під час переходу до нових умов чи при зіткненні з труднощами. Залежно від індивідуальних обставин, рівень регуляції поведінки в цій групі може коливатися.

Респонденти з низьким рівнем поведінкової регуляції (32,3%) характеризується схильністю до порушень у поведінковій регуляції. Вони мають нижчий рівень нервово-психічної стійкості, що може проявлятися в емоційних зривах і труднощах із регуляцією емоційно-вольової сфери. Такі військовослужбовці часто стикаються з проблемами адекватної самооцінки та сприйняття дійсності. Їм може бути складно адаптуватися до цивільного життя, оскільки вони сприймають його з меншою адекватністю, що може впливати на їх здатність приймати раціональні рішення. Ці досліджувані є групою ризику, схильною до дезадаптаційних явищ. Їм необхідні спеціальні програми для підтримки, що включають психологічну допомогу, підвищення адекватності самооцінки та сприйняття дійсності, тощо.

Аналізуючи результати вивчення ознак дезадаптивності військовослужбовців за показником "Імовірність вчинення суїцидальних спроб", можна зробити наступні висновки. Група військовослужбовців з високим рівнем імовірності вчинення суїцидальних спроб (3,2%) потребує найбільшої уваги. У них наявні ознаки зневіри в собі, відчуття безперспективності, глибоке почуття провини та тяжкі переживання.

Відсутність підтримки з боку близьких людей і друзів робить їх вразливими до суїцидальних думок та вчинків, які можуть бути як реальними, так і демонстративними, з метою привернення уваги та отримання допомоги. Не зважаючи на те, що чисельність цієї групи становить лише 3,2% загальної кількості, цей показник не можна ігнорувати через високий ризик суїцидальних вчинків.

Більшість опитаних військовослужбовців (83,9%) мають середній рівень імовірності суїцидальних спроб. Це означає, що вони стикаються з труднощами у подоланні життєвих негараздів, але загалом мають здатність справлятися зі стресом. У цих військових може бути присутня деяка невпевненість, зниження емоційної стабільності та залежність від зовнішніх обставин. Вони не знаходяться в зоні високого ризику, але їм також може бути корисна додаткова підтримка, консультації чи групові заняття для зміцнення впевненості в собі та соціальних зв’язків.

Група військовослужбовців з низьким рівнем імовірності вчинення суїцидальних спроб (12,9%) демонструє високий рівень упевненості в собі, здатність долати життєві труднощі, а також наявність близьких зв’язків та підтримки. Військовослужбовці цієї групи менш схильні до суїцидальних думок та мають резерви для подолання складних ситуацій. Вони є позитивним прикладом адаптації, що свідчить про наявність стабільної соціальної підтримки, емоційної стійкості.

Виходячи з отриманих за показником "Порушення моральної нормативності" результатів, можемо стверджувати, що група військовослужбовців з високим рівнем порушення моральної нормативності (22,5%) характеризується втратою стійкості моральних переконань, неадекватною оцінкою своєї ролі та місця в колективі. У них може спостерігатися відсутність прагнення дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки, що підвищує ризик делінквентної поведінки. Такий високий відсоток (22,5%) є значущим і свідчить про необхідність цілеспрямованих заходів з морально-етичного виховання та психологічної підтримки.

Військовослужбовці цієї групи можуть відчувати труднощі з інтеграцією в цивільне середовище, де важливо дотримуватися соціальних норм і правил.

Більшість військовослужбовців (67,8%) належать до категорії із середнім рівнем порушення моральної нормативності, що вказує на деякі коливання в стійкості їх моральних переконань. Ця група може демонструвати як позитивні риси соціалізації, так і періодичні порушення моральних норм, особливо у стресових ситуаціях.

Учасники з низьким рівнем порушення моральної нормативності (9,7%) демонструють високий рівень соціалізації, адекватно оцінюють свою роль у колективі та орієнтовані на дотримання загальноприйнятих норм і законів. Вони є прикладом ефективної адаптації до цивільного життя і не схильні до девіантної поведінки.

Отримані за показником "Утрата комунікативного потенціалу" дані можуть свідчити, що понад половину військовослужбовців (54,9%) мають середній рівень комунікативного потенціалу. Це означає, що в них можуть бути як позитивні, так і негативні аспекти комунікації. Вони здатні встановлювати контакти та підтримувати взаємодію, але при цьому можуть стикатися із комунікативними труднощами.

25,8% військовослужбовців-учасників дослідження мають суттєві труднощі з комунікацією. Характеризуються низьким рівнем комунікативних здібностей, складністю у встановленні контактів, упередженістю, агресивністю та підвищеною конфліктністю. Такі риси ведуть до втрати відчуття товариської підтримки, що є важливим фактором антистресового потенціалу.

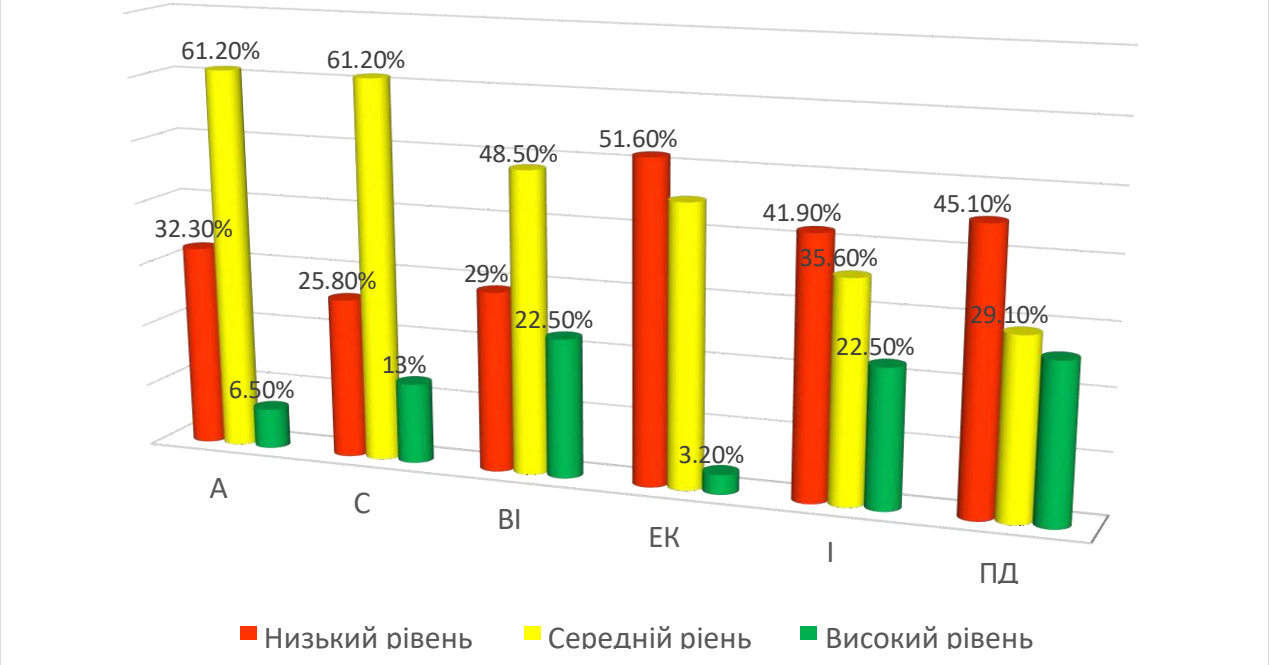
Військовослужбовці з низьким рівнем утрати комунікативного потенціалу (19,3%) мають високий рівень комунікативних здібностей. Вони легко встановлюють контакти, неконфліктні, прагнуть до співпраці та підтримки. Ця група має високий потенціал для адаптації та може відігравати істотну роль в командній роботі.

З метою визначення особливостей соціально-психологічної адаптації

було використано методику К. Роджерса, Р. Даймонда (див. рис. 2.2).

Відповідно до даних отриманих за показником «Адаптація» переважна більшість досліджених військовослужбовців має середній рівень *адаптивності*. Це може свідчити про відносну гармонію між особистими потребами й соціальними вимогами, але з можливими труднощами в деяких ситуаціях. Середній рівень адаптивності часто характерний для більшості людей, які стикаються з життєвими викликами, але справляються з ними у прийнятному для суспільства та себе форматі.

Разом із тим, значна частина вибірки (понад третина – 32,3%) виявляє низький рівень адаптивності. Це свідчить про серйозні труднощі в пристосуванні до вимог соціального середовища. Такі особи можуть відчувати внутрішню дисгармонію, проблеми у прийнятті рішень, що, ймовірно, пов’язано з повторюваними невдачами або конфліктом між цілями й можливостями.



Умовні позначки: А – адаптація, С – самоприйняття, ВІ – визнання інших, ЕК – емоційна комфортність, І – інтернальність, ПД – прагнення домінування

Рис. 2.2 Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда).

Розподіл рівнів *самоприйняття* показує, що більшість людей (61,2%) перебуває на середньому рівні, що є типовим для більшості вибірок. Ці військовослужбовці адаптивні, але можуть потребувати підтримки в ситуаціях значних викликів чи стресу. Водночас чверть (25,8%) осіб із низьким рівнем самоприйняття потребує додаткової уваги, оскільки це може впливати на їхнє психологічне благополуччя. Психологічна підтримка потрібна їм для підвищення самооцінки та розвитку навичок прийняття себе.

Аналізуючи результати методики отримані відносно показника *"Визнання інших"* з урахуванням зазначених даних, можна зробити наступні висновки: більшість вибірки (61,2%) перебуває на середньому рівні. Це свідчить про помірну потребу у визнанні та взаємодії з іншими. Такі особи здатні адаптуватися до соціальних вимог, але при цьому зберігають баланс між власними інтересами і врахуванням інтересів інших.

Значна частина вибірки (25,8%) демонструє низький рівень визнання інших. Це може вказувати на труднощі у встановленні міжособистісних контактів, відсутність значної потреби у соціальній взаємодії або навіть на схильність до ізоляції. Низький рівень може бути пов’язаний з індивідуалістичними установками, внутрішніми конфліктами або негативним досвідом спілкування.

В ході аналізу даних за показником *емоційної комфортності* було з’ясовано, що переважна більшість вибірки (61,2%) має середній рівень емоційної комфортності. Ці досліджувані, як правило, не демонструють стійкої гармонії чи значного дискомфорту. Їхній емоційний стан залежить від ситуаційних факторів: у сприятливих умовах вони почуваються впевнено, але можуть відчувати дискомфорт у стресових чи невизначених ситуаціях.

Чверть вибірки (25,8%) демонструє низький рівень емоційної комфортності. Ці люди часто перебувають у стані емоційного дискомфорту, що проявляється у пригніченості, невпевненості, апатії або млявості. Низький рівень емоційної комфортності свідчить про емоційну

нестабільність, труднощі у сприйнятті соціальної дійсності та низьку стійкість до стресу.

Розподіл рівнів інтернальності серед військовослужбовців показує значну частку осіб із низьким рівнем інтернальності (41,9%), що може бути викликом у контексті військової служби, де важливі відповідальність і здатність до самостійного прийняття рішень. Ці військовослужбовці можуть стикатися із труднощами у ситуаціях, які потребують швидких самостійних рішень.

Водночас 22,5% із високим рівнем інтернальності є важливим ресурсом для командної роботи і лідерства. Військовослужбовці з таким рівнем контролю мають сильну внутрішню мотивацію. Вони здатні аналізувати свої дії, визнавати помилки і вчитися на них. Це сприяє професійному розвитку, ефективному виконанню завдань і лідерським якостям. Основну частину (35,6%) складають військовослужбовці із середнім рівнем. Ця група балансує між інтернальним і екстернальним контролем, що свідчить про потенціал до гнучкості й адаптивності у виконанні завдань. Особи з середнім рівнем є найбільш адаптивними у військових умовах.

Розподіл результатів за показником *"Прагнення домінування*" показує, що більшість військовослужбовців демонструють середній і низький рівень. Це свідчить про значну частку тих, хто орієнтований на виконання завдань під керівництвом інших, що є типовим для ієрархічної військової структури. Водночас 25,8% мають високий рівень прагнення домінування. Це свідчить про їхнє бажання брати на себе лідерські ролі, керувати іншими і активно впливати на прийняття рішень. Вони схильні вирішувати завдання, використовуючи ресурси та можливості оточення.

Переважна частина (29,1%) має середній рівень домінування. Ці військовослужбовці демонструють гнучкість у взаємодії: у певних ситуаціях вони готові брати на себе керівництво, але у випадках необхідності можуть підкорятися. Це забезпечує баланс між лідерськими якостями та здатністю

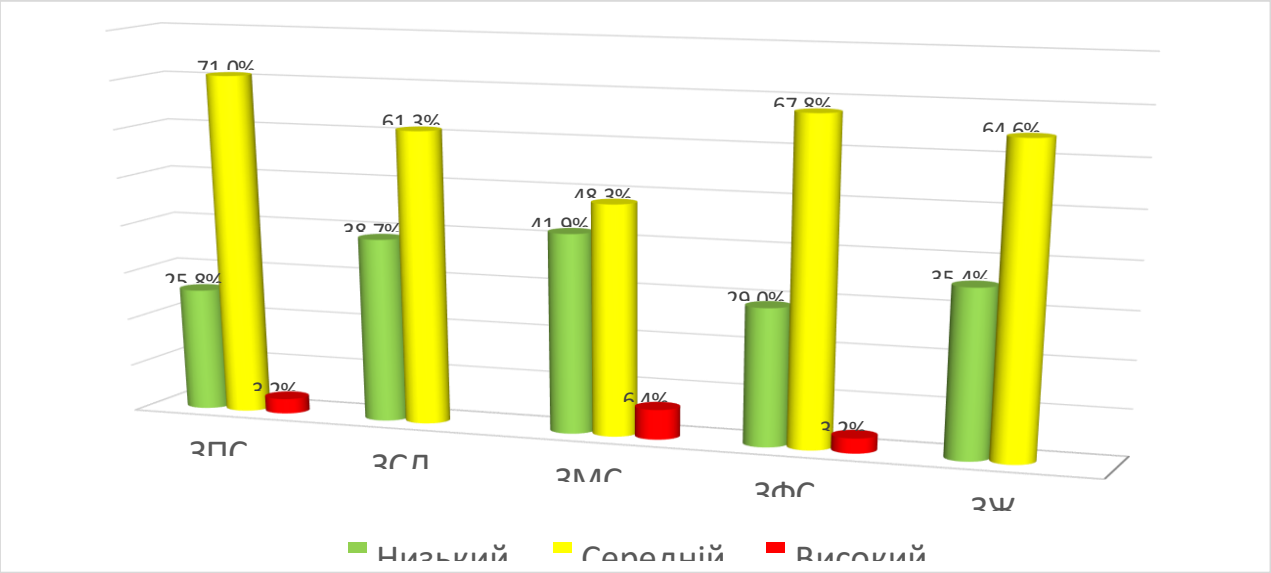
працювати у підпорядкуванні. Такий рівень є оптимальним для більшості військових колективів, оскільки дозволяє виконувати як індивідуальні, так і командні завдання.

Майже половина вибірки (45,1%) демонструє низький рівень прагнення домінування. Це свідчить про їхню схильність до веденості, тобто до виконання завдань, поставлених іншими, без бажання впливати на прийняття рішень. У військовому контексті низький рівень прагнення домінування може свідчити про надійність у виконанні наказів, але також про ризик недостатньої ініціативності у критичних ситуаціях.

Результати вивчення стану адаптації військовослужбовців (за методикою "ОСАДА" С. Яковенко) представлено на рис. 2.3. Згідно з отриманими результатами великий відсоток військовослужбовців (30-40% за більшістю шкал) демонструє низькі показники, що вказує на проблеми з адаптацією. Жодна шкала не має високих показників задоволення на рівні більше 10%, що свідчить про загальний несприятливий психологічний фон.

Значна частина військових знаходиться в зоні ризику через недостатню впевненість у своєму психічному стані, що може перешкоджати ефективній адаптації. Майже половина респондентів (41,9%) має проблеми у сфері міжособистісних стосунків, що може бути наслідком службового стресу, соціальної ізоляції або конфліктів.

Відсутність задоволених ситуацією (0%) свідчить про критичну оцінку умов служби чи життєвих обставин. Більшість військовослужбовців (61,3%) демонструють прийняття ситуації, хоча це може бути пов’язано з адаптацією до реалій, а не з реальним задоволенням. Значна частина респондентів (38,7%) відчуває незадоволення ситуацією, що може свідчити про кризу, песимізм або втрату надії. Низький рівень задоволення ситуацією та її динамікою є тривожним сигналом, який вказує на потребу в корекційних заходах.



Умовні позначки: ЗПС – задоволення собою та своїм психічним станом; ЗМС – задоволення сферою міжособистісних стосунків; ЗСД – задоволення ситуацією та її динамікою; ЗФС – задоволення своїм функціональним станом; ЗЖ – задоволення життєдіяльністю

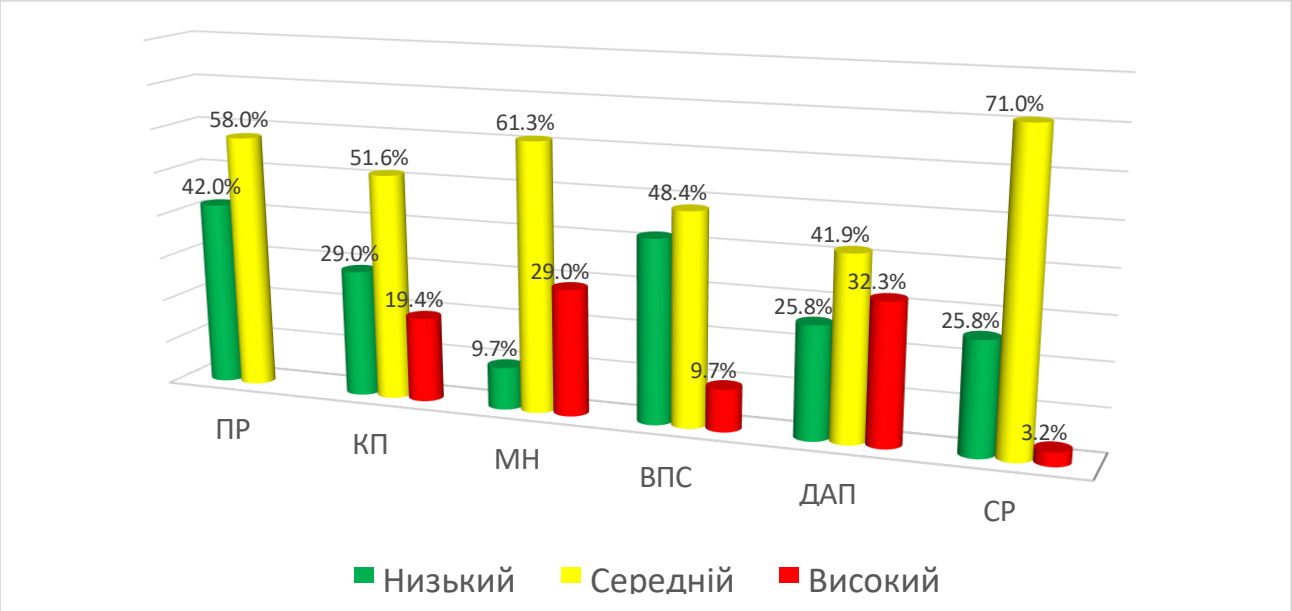
Рис.2.3. Особливості стану адаптації військовослужбовців (за методикою "ОСАДА" С. Яковенко).

Лише незначна кількість військових (3,2%) задоволена своїм функціональним станом, що включає фізичну та психічну витривалість. Більшість (67,8%) знаходиться на середньому рівні, що означає можливість виконання своїх обов'язків, але без високої впевненості. Майже третина військовослужбовців (29%) має фізичне або психічне виснаження, що впливає на їхню здатність ефективно функціонувати. Показники вказують на загальну вразливість військових до фізичного та психічного виснаження. Жоден військовослужбовець (0%) не демонструє високого рівня задоволення життєдіяльністю, що є критичним індикатором загальної незадоволеності життям. Переважна більшість (64,6%) знаходиться на рівні нормального напруження, але відсутність високих показників свідчить про недостатню адаптацію. Низький рівень задоволення життєдіяльністю (35,4%) свідчить про потребу у підтримці та реабілітації військових.

Таким чином, результати свідчать про серйозні виклики у процесі

адаптації військовослужбовців, що потребує комплексного підходу до вирішення проблеми.

З метою визначення особливостей адаптаційних здібностей особистості нами було використано опитувальник БОО-200 (див. рис. 2.4).



Умовні позначки: ПР – поведінкова регуляція; КП – комунікативний потенціал; МН – морально-етична нормативність; ВПС – військово-професійна спрямованість; ДАП – схильність до девіантних форм поведінки; СР – суїцидальний ризик.

Рис. 2.4 Особливості адаптаційних здібностей особистості (за опитувальником БОО-200).

Результати, отримані за показником «*Поведінкова регуляція*» свідчать про те, що більшість учасників (58%) мають середній рівень її вираженості, що забезпечує їм достатній рівень адаптації, стресостійкості та працездатності. Достатня нервово-психічна стійкість цієї групи респондентів дозволяє їм адекватно реагувати на психічні й фізичні навантаження. Стійкість до дії стрес-чинників забезпечує високу працездатність навіть в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових умов проходить порівняно легко, однак тривала дія стресових факторів може спричинити тимчасове погіршення функціонального стану і якості виконання професійної діяльності.

Значна частка (42%) учасників демонструє низький рівень регуляції, тож потребує підвищеної уваги через їхню вразливість до стресових і адаптаційних факторів. Учасники з низьким рівнем регуляції потребують особливої уваги для забезпечення їхньої адаптації до умов, що вимагають стабільної працездатності. Нервово-психічна нестійкість цієї групи військовослужбовців значно ускладнює здатність до адаптації, особливо у стресових або незвичних умовах. Толерантність до психічних і фізичних навантажень дуже низька, що робить цю групу вразливою до перевантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності відбувається повільно, часто з тривалими порушеннями функціонального стану організму.

Більшість учасників дослідження (51,6%) мають середній рівень *комунікативного потенціалу*, що свідчить про задовільні комунікативні здібності більшої частини досліджуваних. Тобто, вони у цілому здатні до адаптації в нових умовах без особливих ускладнень. Іноді допускають помилки у виборі стратегії поведінки, але загалом неконфліктні. Адекватно сприймають критику і здатні коригувати поведінку, що свідчить про певну гнучкість у спілкуванні.

Однак значний відсоток (29%) учасників з низьким рівнем вказує на наявність проблем у частини респондентів у сфері міжособистісного спілкування та адаптації. Для цих військовослужбовців процес адаптації до нового колективу є тривалим і хворобливим. Ці досліджувані часто мають проблеми у вибудові міжособистісних відносин через неадекватну самооцінку і схильність до конфліктів; болісно сприймають критику, схильні фіксуватися на образах. Здатність до коригування поведінки у них недостатньо розвинена, що утруднює соціальну адаптацію.

Результати дослідження за показником *моральної нормативності* свідчать, що більшість учасників (61,3%) орієнтуються на загальноприйняті соціально схвалювані норми поведінки. Вони загалом дотримуються соціальних норм, але можуть проявляти індивідуальні відхилення в певних ситуаціях. Інтереси групи зазвичай переважають над їх особистими, проте

можливі випадки, коли особисті інтереси виходять на перший план.

Менша частина респондентів (9,7%) демонструє низький рівень морально-етичної нормативності, що вказує на відсутність орієнтації на групові інтереси та схильність до егоцентричної поведінки. Ці респонденти часто ігнорують соціально схвалювані норми, віддаючи перевагу власним планам і інтересам. У них домінують егоцентричні тенденції, інтереси групи практично не враховуються.

Результати за показником «*військово-професійна спрямованість*» демонструють, що менше 10% респондентів мають чітко виражену орієнтацію на військово-професійну діяльність, що є невисоким показником.

Значна частина (48,4%) проявляє середній рівень зацікавленості, однак понад 40% учасників не задоволені своєю професійною діяльністю, що є критичним аспектом для їхньої адаптації та ефективності у військовій сфері.

Так, переважна більшість опитаних військовослужбовців характеризуються середнім рівнем військово-професійної спрямованості (48,4%): вони у цілому орієнтовані на продовження професійної діяльності, але мотивація може знижуватися в екстремальних або стресових умовах; здатні виконувати службові обов’язки, але потребують додаткового стимулювання для підтримки високої ефективності.

Серед респондентів із низьким рівнем військово-професійної спрямованості (41,9%) виражене незадоволення професійною діяльністю і службовим призначенням, що може негативно впливати на їхню продуктивність і адаптаційні здібності. У них можливе зниження якості виконання службових обов’язків, відсутність ініціативності. Виявляється високий ризик професійного вигорання, відмови від виконання складних завдань і демотивації, що може призвести до проблем у колективі.

Розподіл респондентів за показниками схильності до девіантних форм поведінки вказує на те, що значна частина учасників (74,2%) проявляє певну схильність до девіантної поведінки (високий та середній рівні). Лише 25,8% респондентів демонструють стійке дотримання соціально схвалюваних норм

поведінки та відсутність девіантних тенденцій.

Учасники дослідження з низьким рівнем схильності до девіантної поведінки (25,8%) характеризуються відсутністю ознак девіантної поведінки, орієнтацією на соціально схвалювані норми та раціональну взаємодію з оточенням. Вони встановлюють гармонійні взаємини з ровесниками і старшими, здатність до конструктивної співпраці.

Досліджувані військовослужбовці з середнім рівнем схильності до девіантної поведінки (41,9%) виявляють певну агресивність до оточення, що свідчить про проблеми з самоконтролем. Іноді порушують соціально схвалювані норми, схильні до конфліктів і нераціональної побудови відносин.

Високий рівень схильності до девіантної поведінки виявлено у 32,3% опитаних військовослужбовців. Вони мають виражені ознаки аддиктивної та делінквентної поведінки. Виявляють високу агресивність до оточення. Нераціонально вибудовують відносини, неорієнтовані на соціально схвалювані норми.

Цей розподіл свідчить про те, що основна частина учасників (71%) має середній рівень суїцидального ризику, що вимагає моніторингу та профілактичних заходів. У цих досліджуваних наявні окремі ознаки суїцидальних схильностей, які можуть активізуватися за тривалих адаптаційних труднощів або конфліктів у міжперсональних відносинах.

Учасники з високим рівнем (3,2%) є найуразливішою групою і потребують негайної уваги. Ця група учасників дослідження має виражені ознаки суїцидальних схильностей, наявність потенційно небезпечних думок або схильностей до суїцидального шантажу. Ці військовослужбовці знаходяться у зоні високого ризику завершених суїцидальних дій, особливо за умов тривалих адаптаційних труднощів; вимагають негайної індивідуальної роботи із залученням кваліфікованих фахівців.

Таким чином, демобілізовані військовослужбовці стикаються з численними труднощами адаптації до цивільного життя, серед яких

ключовими є низький рівень поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, військово-професійної спрямованості та схильність до девіантної поведінки. Значна частина військових демонструє середній рівень адаптації, що забезпечує базову інтеграцію, але в умовах стресу вимагає додаткової підтримки. Найбільш вразливими є групи з високим суїцидальним ризиком (3,2%) та низькою емоційною комфортністю, які потребують термінової психологічної допомоги.

За результатами дослідження нами було проведено кореляційний аналіз. Результати представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Показник	Пов'язані змінні	Напрям і сила кореляції (r)
Поведінкова регуляція (ПР)	Комунікативний потенціал (КП)	r ≈ 0,52
Поведінкова регуляція (ПР)	Моральна нормативність (МН)	r ≈ 0,47
Комунікативний потенціал (КП)	Моральна нормативність (МН)	r ≈ 0,58
Інтернальність (І)	Самоприйняття (С)	r ≈ 0,44
Емоційна комфортність / ЗПС	Поведінкова регуляція (ПР)	r ≈ 0,41–0,45
Емоційна комфортність / ЗПС	Комунікативний потенціал (КП)	r ≈ 0,41–0,45
Девіантна поведінка (ДАП)	Адаптаційні ресурси	r ≈ −0,25 – −0,38
Суїцидальний ризик (СР)	Поведінкова регуляція, КП	r ≈ −0,30 – −0,38

Примітка. $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$.

Проведений кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків між ключовими психологічними ресурсами та показниками ризику дезадаптації

серед демобілізованих військовослужбовців. Умовні результати демонструють:

1. **Сильні позитивні взаємозв'язки між адаптаційними ресурсами**:

- Поведінкова регуляція (ПР) тісно корелює з комунікативним потенціалом (КП, r≈0,52) та моральною нормативністю (МН, r≈0,47). Це вказує на те, що здатність контролювати свої емоції і поведінку підтримує ефективну взаємодію в колективі та дотримання ціннісних норм.
- Комунікативний потенціал і моральна нормативність демонструють найсильніший взаємозв'язок (r≈0,58), що підкреслює роль взаємопов'язаних соціальних та етичних компетенцій у процесі адаптації.

2. **Зв'язки інтернальності та самоприйняття**:

- Внутрішня мотивація та усвідомлена відповідальність (І) помірно корелюють із самоприйняттям (С, r≈0,44). Це свідчить, що респонденти з високою внутрішньою орієнтацією краще відчувають власну цінність і мають стійкіший емоційний стан.

3. **Зв'язок ресурсів із психоемоційним комфортом**:

- Емоційна комфортність та задоволення собою (ЕК/ЗПС) позитивно корелюють із поведінковою регуляцією та комунікаційними навичками (r≈0,41–0,45), підкреслюючи значення самоконтролю і взаємодії для підтримки психологічного благополуччя.

4. **Зв'язки ресурсів із показниками ризику**:

- Девіантна поведінка (ДАП) та суїцидальний ризик (СР) демонструють слабкі або помірні негативні кореляції з основними ресурсами (r≈-0,25–-0,38). Це свідчить про те, що зниження ключових адаптаційних показників підвищує вразливість до дезадаптивних проявів.
- Найбільш критичними є показники поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу, оскільки їхнє зниження може потенційно збільшувати ризик девіантної поведінки та психоемоційної нестійкості.

Кореляційний аналіз підтверджує, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є комплексним багатовимірним процесом. Сильні взаємозв'язки між поведінковою регуляцією, комунікацією та моральною нормативністю підкреслюють важливість розвитку цих ресурсів для зниження ризиків дезадаптації. Одночасно слабкі негативні кореляції з девіантною поведінкою та суїцидальним ризиком вказують на потребу цілеспрямованої психологічної підтримки для найбільш уразливих груп.

2.3. Програма психокорекції соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Група з високим рівнем утрати комунікативного потенціалу потребує особливої уваги, оскільки їхні труднощі з комунікацією можуть посилювати ізоляцію, поглиблювати почуття самотності та стрес. Необхідні цілеспрямовані заходи, такі як тренінги з розвитку комунікативних навичок, психологічне консультування та підтримка інтеграції у соціальні групи, групові заняття, воркшопи з розвитку комунікаційних стратегій і підвищення впевненості під час міжособистісних контактів.

Великий відсоток учасників із середнім та низьким рівнями поведінкової регуляції вказує на необхідність розробки комплексних програм адаптації. Особливу увагу слід приділити тим, хто має низький рівень регуляції, для запобігання можливим дезадаптаційним процесам і полегшення їх переходу до цивільного життя. Важливо підтримувати їх емоційне та соціальне благополуччя. Група потребує підтримуючих заходів для запобігання зниженню моральної стійкості. Це можуть бути заняття з розвитку командної роботи, моральних та етичних цінностей, що підвищують розуміння своєї ролі у суспільстві.

Мета розробленої нами програми: підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, зниження рівня

дезадаптивності, розвиток комунікативних навичок, емоційної стійкості та саморегуляції.

Цільова аудиторія: військовослужбовці, які повертаються до цивільного життя, з досвідом участі у бойових діях.

Основні компоненти програми:

Підготовчий етап

Індивідуальна діагностика: оцінка рівня дезадаптивності, емоційного стану та комунікативних навичок.

Формування груп: створення груп для роботи у форматі 10-12 осіб.

Інформування учасників: ознайомлення з програмою, правилами участі та очікуваними результатами.

Основний етап

Психоосвіта та підвищення обізнаності

Ознайомлення з поняттям адаптації, її етапами та викликами.

Обговорення проблем та стресових ситуацій, які можуть виникати під час переходу до цивільного життя.

Навчання методам управління емоціями та технікам зняття стресу.

Розвиток навичок саморегуляції

Практики аутотренінгу та релаксації.

Вправи на підвищення концентрації уваги та усвідомленості.

Техніки дихання для зняття напруги та підвищення емоційної стійкості.

Психокорекційна робота

Психокорекційні вправи для зниження тривожності та управління емоціями.

Робота з самооцінкою та розвиток позитивного мислення.

Розвиток комунікативних навичок.

Рольові ігри для відпрацювання навичок взаємодії та ефективного спілкування.

Вправи на активне слухання та емпатію.

Стратегії подолання конфліктних ситуацій.

Підтримка соціальних зв’язків

Організація спільних активностей для зниження відчуття ізоляції.

Завершальний етап

Оцінка результатів: проведення заключної діагностики та порівняння з початковими показниками.

Зворотний зв'язок: обговорення досягнень і труднощів, що виникли протягом програми.

План подальшої підтримки: рекомендації для продовження роботи над адаптацією, можливість участі у підтримуючих групах.

Очікувані результати:

Підвищення рівня соціальної адаптації військовослужбовців.

Зниження рівня дезадаптивності та тривожності.

Покращення комунікативних навичок і соціальних зв’язків.

Розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Ця програма є гнучкою та може адаптуватися залежно від індивідуальних потреб групи. Повний текст представлено у додатку А [2; 6; 8; 13-14].

ВИСНОВКИ

Дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, демонструє складність і багатогранність цього процесу. Адаптація розглядається як поступовий, багатокомпонентний процес, що охоплює інтеграцію психофізіологічних, когнітивних та соціальних аспектів. Різні теоретичні підходи, такі як моделі асиміляції, акомодації та загального адаптаційного синдрому, підкреслюють важливість взаємодії між зміною середовища і внутрішніми ресурсами особистості. Адаптація особистості розглядається як результат, процес із його просторово-часовими механізмами та джерело нових якостей.

Успішна адаптація військовослужбовців потребує комплексного підходу, що включає психологічну допомогу, соціальні зв'язки та реабілітаційні програми. Особливу увагу приділено ролі соціального середовища, підтримки родини та громади у формуванні нової соціальної ідентичності ветеранів. Для успішного переходу до адаптації до значно відмінних контекстів потрібна гнучкість і здатність опиратися на власні сильні сторони, що відповідають вимогам середовища. У сучасних умовах необхідно створити ефективні механізми підтримки, що враховують індивідуальні особливості ветеранів та їхній досвід.

Соціально-психологічна адаптація є специфічним видом адаптації, який передбачає пристосування людини до соціального середовища, усвідомлення соціальних норм і здатність встановлювати соціальні зв'язки з іншими людьми за допомогою різних соціальних засобів.

Важливо вирішувати проблему ізоляції ветеранів та відновлювати зв'язки з близькими після тривалих відсутностей. Подолання стигми психічного здоров'я та сприяння обізнаності про потреби ветеранів у громаді також є ключовими завданнями.

Завершення військової служби може викликати широкий спектр емоцій, зокрема тривогу, почуття втрати та занепокоєння щодо психічного здоров'я. Через обмеженість доступу до підтримки психічного здоров'я серед

цивільних осіб, важливо забезпечити підтримку військовим ще під час їхньої служби і на етапі підготовки до повернення до цивільного життя. Родини, як важлива складова цього процесу, повинні бути залучені для позитивного впливу на перехід.

Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації виявили низку важливих аспектів, що свідчать про значні виклики в процесі їх інтеграції в цивільне середовище. Більшість респондентів демонструють середній рівень адаптації, який характеризується відносною гармонією між особистими потребами та соціальними вимогами. Проте значна частина військовослужбовців (30–40%) має низькі показники за ключовими шкалами адаптації, що свідчить про наявність серйозних труднощів, таких як низька емоційна комфортність, недостатній комунікативний потенціал, знижена військово-професійна спрямованість та високий рівень суїцидального ризику.

Дослідження свідчать, що понад чверть військовослужбовців мають високий рівень утрати комунікативного потенціалу, що є критичним для адаптації та соціальної взаємодії. Підтримка програм і тренінгів може допомогти покращити комунікативні навички. Більшість мають середній рівень нервово-психічної стійкості, що вказує на здатність до адаптації, але з ризиком виникнення труднощів у стресових ситуаціях.

Значна частина учасників виявляє ознаки дезадаптивності, що вимагає додаткових профілактичних заходів і підтримки. Група з підвищеним ризиком суїцидальних спроб потребує спеціалізованої допомоги для запобігання негативним наслідкам. Результати підкреслюють необхідність впровадження комплексних програм підтримки та психологічного супроводу для зниження рівня дезадаптивності й підвищення соціально-психологічної стійкості ветеранів, що сприятиме їхній успішній інтеграції у цивільне життя

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність комплексного підходу до підтримки демобілізованих військовослужбовців. Досліджувані потребують впровадження індивідуальних і групових програм

психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції, розвиток комунікативних навичок та зниження стресового навантаження. Необхідно створювати умови для зміцнення соціальних зв’язків, підвищення моральної нормативності та професійної мотивації. Особливу увагу слід приділяти профілактиці суїцидальних ризиків і роботи з військовослужбовцями, які мають високий рівень емоційного виснаження та низьку адаптивність до змін у соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с

2. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. № 2 (22) 2016. С. 259-265.

3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.

4. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.

5. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психологи особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92-101.

6. Батаєва К. В., Артеменко А. Б. *Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС*. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 216 с.

7. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.

8. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова.Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.

9. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* №1. Львів, 2024. С. 223-242.

10. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна

підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.

11. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.

12. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166.

13. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. З*бірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил.* 2015. Вип. 3. С. 137–141.

14. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2005. 308 с.

15. Вдовиченко Т. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об’єкт фінансового забезпечення. *Світ фінансів,* 2017. 1(50), С. 166–180.

16. Вебер М. *Господарство і суспільство*. (Переклад з німецької мови). Київ: Видавничий дім «Всесвіт», 2012. 112с.

17. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.

18. Волик О. М. Соціальний та духовний комфор військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. Військова медицина України. 2002. Т. 2, № 1. С. 92–94.

19. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

20. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціо-*

гуманітарні проблеми людини, 2005. № 1. С. 91–100.

21. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с.

22. Длігач А. *Два мільйони викликів для України: як адаптувати ветеранів до цивільного життя.* Mind.ua. 2023. 321 с.

23. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.

24. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81.

25. Єна А.І., Маслюк В.В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України.* 2014. № 1. С. 5– URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4

26. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.

27. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. Харків, 2003. 118 с

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

29. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. *Інститут соціології НАН України*, 2023.

30. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в

умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

31. Кокун О.М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.:НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

32. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків: ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

33. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід,* 2016. № 17. С. 104–111.

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

35. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія і соціальна економіка*. 2005. № 2. С. 117–125.

36. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

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

38. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

39. Манера Я. В., Воробйова І. В., Колесніченко О. С. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: Методичні рекомендації. Х.: НАНГУ, 2015. 68 с.

40. Медвідь М. М. Методологічні засади формування ринку праці

військовослужбовців: соціально-економічна сутність, критерії та принципи виокремлення. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2010. № 884. С. 31–38.

41. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. … канд. псих. наук:19.00.07. Київ, 2019. 20 с.

42. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.

43. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Шкарлатюк К. І., Грицюк І. М., Коширець В. В., Дучимінська Т. І. *Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям*. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 260 с.

44. Поцюрко О. Ю., Поцюрко М., Гузенко І. Ю. Філософія діяльності сучасного поліцейського щодо забезпечення прав людини: філософсько-правовий, праксеологічний та формально-логічний аспекти. *Вісник Львівського національного університету імені І. Франка. Серія: Філософсько-політологічні студії*, 2024. (52), С. 215–221.

45. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об’єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Організація медичної допомоги. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58.

46. Никоненко Ю.В. Дослідження емоційної складової у структурі соціальних здібностей студентів з функціональними обмеженням. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Випуск 1. Київ: Гнозис, 2008. С.299-305.

47. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна/ Енциклопе- дія сучасної України. Київ: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. Т. 1:«А». С. 179–180.

48. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил

України. *Проблеми сучасної психології.* 2009. Вип. 4. С. 249–258.

49. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4 2020. С. 127-132

50. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

51. Офіційний веб - сайт Міністерства оборони України URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index

52. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися із зони АТО / за ред. Майстренко Т.М.; пер. з англ. Масик О.Л. URL: http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони- бойових-дій.pdf

53. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 104-109

54. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військо- вослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: http://zakon.rada.gov.ua/ laws/show/1068-2013-p#n9

55. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2017. 132 с.

56. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

57. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. Монографія Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. 176 с.

58. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді

до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84с.

59. Сметаняк В., Вовчук І. Реадаптація учасників бойових дій тренінговими засобами. *InterConf*. 2021. С. 210-221. 10.51582/interconf.7-8.12.2021.024

60. Стасюк В.В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства :* матеріали ІІІ Всеукраїнського нау- ково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.

61. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с

62. Тополь О. В. Соціально–психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. № 124. С. 231–232.

63. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

64. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навча.- метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.

65. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104

66. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.

67. Чаплигін А. С. Соціальна реадаптація у життєвій перспективі. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7).С. 20-24.

68. Шумейко А. П. Види реадаптації і психореалаптації учасників бойових дій. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 21 С.220-228.

69. Шюц А., Лукман Т. *Структури життєсвіту* (пер. В. Кебуладзе). Харків: Фоліо. 2018. 544с.

70. Яковлєва О. В. Психологічні особливості життєвих цінностей та ціннісних орієнтацій старшокласників. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, серія «Психологічні науки», 2020. https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/12749

71. Яровий Д. О. Критичний дискурс аналізу як метод дослідження практик громадянського протистояння в соціальних медіа. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018. Вип. 3, № Том, 2 С. 166-173.
https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/519

72. Ahern J., Worthen M., Masters J., Lippman S. A., Ozer E. J., Moos R. The challenges of returning home: Support and reintegration after deployment among war veterans. *Social Science & Medicine,* 2015. 132, 104-112. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.03.030

73. Ahern J., Worthen M., Masters J., Lippman S. A., Ozer E. J., Moos R. The challenges of Afghanistan and Iraq veterans' transition from military to civilian life and approaches to reconnection. *PLOS ONE*, 2015. 10(7), e0128599. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128599

74. Akerlof G. A. Social distance and social decisions. *Econometrica,* 1997. 65(5), 1005–1027. https://doi.org/10.2307/2171877

75. Apesteguia J., Ballester M. A., Cuhadaroglu T. A behavioral model of adaptation. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 2023. 207, 146–156. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.01.008

76. Bamberg S. Is a residential relocation a good opportunity to change people's travel behavior? Results from a theory-driven intervention study. *Environment and Behavior*, 2006. 38(6), 820–840.

77. Bataeva E., Artemenko A. Methodological aspects of measuring levels of veterans' social adaptation. *Technium Social Sciences Journal,* 2020. 14, 150–160.

78. Blackburn D. Out of uniform: Psychosocial issues experienced, and coping mechanisms used by veterans during the military-civilian transition. *Journal of Military, Veteran and Family Health,* 2017. 3(1), 62–69.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТРЕНІНГ: «ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕСУРС ПІСЛЯ СЛУЖБИ»

Цільова аудиторія: ветерани війни, пацієнти госпіталю

Тривалість: 1 день (4-5 годин) або 2 дні по 2-2,5 год

Формат: груповий (8-15 осіб)

Ведучі: психолог / соціальний працівник / реабілітолог

1. ВСТУП ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ (30 хв)

Мета:

сформувати довіру;

знизити напруження;

налаштувати учасників на роботу.

Зміст:

- привітання;
- коротке пояснення мети тренінгу;
- правила групи (конфіденційність, добровільність, повага);
- коротке знайомство (ім’я, що допомагає триматися зараз).

Вправа: «Я тут, бо…»

Кожен учасник за бажанням завершує фразу:

«Я сьогодні тут, бо хочу…»

2. ПСИХОЕДУКАЦІЯ: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ЛЮДИНОЮ ПІСЛЯ ВІЙНИ (40 хв)

Мета:

- нормалізувати переживання;
- зменшити почуття ізольованості;
- дати розуміння власного стану.

Зміст:

- реакції організму на стрес;
- чому важко розслабитися;
- вплив досвіду служби на сон, емоції, спілкування;

- коли і до кого звертатися по допомогу.

3. ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ (40 хв)

Мета:

- навчити простим технікам саморегуляції;

- дати інструменти, які можна використовувати самостійно.

Практики:

- дихання «4-6»;

- вправа «5-4-3-2-1» (через відчуття);

- м’язове розслаблення (коротка версія).

Обговорення:

- що було комфортно;

- що можна використовувати щодня.

4. РЕСУРСИ ТА ВНУТРІШНЯ ОПОРА (45 хв)

Мета:

- допомогти побачити власні сильні сторони;

- відновити відчуття контролю.

Вправа: «Мій ресурс»

Учасники визначають:

- що підтримувало раніше;

- що допомагає зараз;

- люди, дії, думки, звички.

Результат: кожен формує свій список ресурсів, який можна зберегти.

5. СПІЛКУВАННЯ З БЛИЗЬКИМИ ТА ПОВЕРНЕННЯ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ (45 хв)

Мета:

- зменшити напругу у стосунках;

- дати прості комунікативні інструменти.

Теми:

- чому «мене не розуміють» - нормально;

- як говорити про свій стан без конфлікту;

- особисті кордони.

Вправа: «Я-повідомлення»

Практика формулювання думок без звинувачень.

6. ПЛАН НА НАЙБЛИЖЧИЙ ЧАС (30 хв)

Мета:

- закріпити відчуття руху вперед;

- сформувати реалістичні кроки.

Вправа: «Мій малий план»

- 1 дія для тіла;

- 1 дія для емоцій;

- 1 дія для контакту з людьми.

7. ЗАВЕРШЕННЯ ТА ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК (20 хв)

- коло завершення: «Що беру з собою?»

- подяка учасникам;

- інформація про подальшу підтримку в госпіталі.

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- зниження напруження;

- відчуття підтримки;

- практичні навички самодопомоги;

- підвищення мотивації до реабілітації.

Психопрофілактичний та просвітницький захід

«Ресурс, стійкість, відновлення»

Цільова аудиторія: пацієнти госпіталю

Тривалість: 60-90 хв

Формат: групове заняття (15-25 осіб)

Ведучі: психолог / психотерапевт, медичний працівник

Місце: актова зала / кабінет психолога / реабілітаційний простір

Мета заходу

- Профілактика емоційного виснаження та хронічного стресу

- Підвищення психологічної обізнаності пацієнтів
- Формування навичок саморегуляції та відновлення
- Зменшення тривожності та напруження

1. Вступна частина - створення безпечного простору (10 хв)

Психолог:

Вітає учасників, дякує за участь

Пояснює мету зустрічі простими словами

Наголошує на принципах:

- добровільність участі;
- можна мовчати або вийти в будь-який момент;
- повага і конфіденційність.

Коротка вправа «Тут і тепер» (2 хв):

- запропонувати звернути увагу на дихання;
- відчути опору тіла на стільці;
- повільний вдих і видих.

2. Просвітницький блок (15-20 хв)

Тема: «Стрес і відновлення: що відбувається з організмом»

Зміст (у доступній формі):

- що таке стрес і чому він є нормальною реакцією;
- як тривалий стрес впливає на сон, пам’ять, емоції;
- чому відновлення - це процес, а не слабкість;
- роль сну, режиму, спілкування, руху.

Метод подачі:

- жива розмова, приклади з повсякденного життя;
- без медичних термінів;
- можливість ставити запитання.

3. Психопрофілактичні практики (20-25 хв)

3.1. Дихальна вправа «Квадрат» (5 хв)

- вдих - 4 сек;
- затримка - 4 сек;

- видих - 4 сек;

- пауза - 4 сек.

- пояснення, де і коли можна використовувати (перед сном, під час напруги).

3.2. Вправа на заземлення «5 відчуттів» (5-7 хв)

Учасники по черзі (про себе):

- називають 5 речей, які бачать;

- 4 - які відчувають тілом;

- 3 - які чують;

- 2 - які відчувають на запах;

- 1 - на смак або приємну думку.

Мета: зменшення тривоги, повернення відчуття контролю.

3.3. Міні-практика «Ресурс» (8-10 хв)

Психолог просить:

- згадати місце / людину / стан, де було спокійно;

- звернути увагу на тілесні відчуття;

- «зберегти» цей образ як внутрішню опору.

4. Інтерактивно-просвітницька частина (15 хв)

Тема: «Що допомагає відновлюватися щодня»

Форма - діалог:

- що допомагає саме вам трохи заспокоїтись;

- маленькі щоденні дії (рутина, прогулянки, спілкування);

- чому важливо звертатися по психологічну допомогу.

Психолог коректно доповнює, підтримує кожну відповідь.

5. Інформаційний блок (5-10 хв)

Психолог інформує:

- які психологічні послуги доступні в госпіталі;

- як записатися на індивідуальну консультацію;

- що звернення по допомогу - це норма.

(За можливості - роздаткові матеріали з простими порадами.)

6. Завершення та стабілізація (5 хв)

Коротка вправа:

- повільне дихання;

- потягнутись, відчути тіло.

Заключне слово психолога:

- подяка за участь;

- підкреслення сили та ресурсу кожного;

- побажання спокою і відновлення.

Очікувані результати:

- зниження емоційного напруження;

- підвищення психологічної обізнаності;

- формування навичок самодопомоги;

- покращення довіри до психологічної підтримки.