

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Психологічні особливості сприйняття і подолання
стресових ситуацій»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М323-ф

Спеціальність 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна
психологія

Мала Наталія Віталіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополец І.Ю.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Мала Наталія Віталіївна

«Психологічні особливості сприйняття і подолання стресових ситуацій»

Повномасштабна війна росії проти України - одна з найтрагічніших подій ХХІ століття. Вона стала найсуворішим викликом адаптаційним можливостям особистості. Понад 70 років у Європі не було війн такого масштабу, а тому і була відсутня потреба у загальній мобілізації населення. Сьогодні ситуація кардинально змінилася, що актуалізувало тему нашого дослідження. Постає питання, яке потребує наукового вирішення - чи впливає попередній бойовий досвід на адаптивний потенціал військовослужбовця. Важливою умовою дослідження стало те, що респонденти, які склали вибірку не є діючими кадровими військовими і до початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року були цивільними громадянами.

Об'єкт дослідження: адаптація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації військовослужбовців до кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу особистісних адаптаційних ресурсів особистості, а також бойового досвіду на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження.

1. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної теми з'ясувати особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.
2. Підібрати методи та методики для дослідження особистісних адаптаційних ресурсів та рівня адаптації військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження впливу попереднього бойового досвіду та особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності розвитку особистісних ресурсів особистості.

Методи дослідження: для реалізації завдань дослідження були використані такі теоретичні методи: аналіз, систематизація, порівняння наукової літератури зарубіжних та вітчизняних авторів з питань адаптації та особистісного адаптаційного ресурсу особистості. В емпіричному дослідженні були використані такі методики: «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» (К. Connor, J. Davidson, 2003), «Тест життєстійкості С. Мадді», методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков), методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко).

Дипломна робота містить 84 сторінки тексту, 14 рисунків, список використаних джерел (86 найменувань).

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ, БОЙОВИЙ СТРЕС

Annotation

Mala Nataliya Vitaliivna

«Psychological Characteristics of Perception and Coping with Stressful Situations»

The full-scale war of Russia against Ukraine is one of the most tragic events of the 21st century. It has become a severe challenge to the adaptive capabilities of individuals. For over 70 years, Europe has not experienced a war of such magnitude, and therefore, there was no need for the general mobilization of the population. Today, the situation has changed dramatically, which highlights the relevance of our research. The question requiring scientific resolution is whether prior combat experience influences the adaptive potential of servicemen. An important condition of the study was that the respondents forming the sample were not professional military personnel and were civilians before the full-scale war began on February 24, 2022.

Object of the study: personality adaptation.

Subject of the study: psychological characteristics of servicemen's adaptation to crisis situations.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of personal adaptive resources and combat experience on the adaptation of servicemen to general mobilization.

To achieve this purpose, the following research objectives were set:

Based on an analysis of scientific literature on the topic, to identify the characteristics of servicemen's adaptation to military service.

To select methods and techniques for studying personal adaptive resources and the level of servicemen's adaptation.

To conduct an empirical study of the impact of previous combat experience and personal resources on the level of adaptation to general mobilization.

To develop methodological recommendations for fostering the psychological readiness of servicemen for service and combat activities and for developing personal resources.

Research methods:

To accomplish the research objectives, the following theoretical methods were used: analysis, systematization, and comparison of scientific literature by foreign and domestic authors on the topics of adaptation and personal adaptive resources. The empirical study employed the following methods:

- «Connor-Davidson Resilience Scale» (K. Connor, J. Davidson, 2003);
- «Hardiness Test» S. Maddi;
- «Volitional Qualities of Personality» (M.V. Chumakov);
- «Eysenck Personality Inventory (EPI)» (H. Eysenck);
- Adaptation State Assessment Questionnaire «OSADA» (S.I. Yakovenko).

The diploma work comprises 84 pages of text, 14 figures, and a reference list of 86 sources.

Keywords: ADAPTATION, PERSONAL RESOURCES, COMBAT STRESS

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Психологічні особливості сприйняття і подолання стресових ситуацій»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Малої Наталії Віталіївни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку літератури з 86 найменувань, із них 31 англійською мовою. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки. Робота містить 14 рисунків, які наочно ілюструють результати емпіричного дослідження.

Актуальність дослідження. 24 лютого 2022 року російська федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років. В країні був введений військовий стан та оголошена загальна мобілізація населення.

Повномасштабна війна – це велике випробування матеріальних, духовних, моральних сил нації, держави та її збройних сил. Події, які розвиваються в Україні засвідчили неспроможність міжнародних організацій (Організація Об'єднаних Націй, Організація з безпеки і співробітництва в Європі) до врегулювання цього збройного конфлікту та протидії тероризму держави-агресора. За таких умов кадрові військовослужбовці Збройних Сил України, Національної гвардії України, Сил територіальної оборони та мобілізовані до цих структур громадяни стали єдиною силою, здатною зберегти суверенітет нашої держави та захистити цивільне населення від військової агресії.

Понад 70 років у Європі не було війн такого масштабу, а тому і була відсутня потреба у загальній мобілізації населення. Сьогодні ситуація кардинально змінилася, що актуалізувало тему нашого дослідження. Постає питання, яке потребує наукового вирішення - чи впливає попередній бойовий

досвід на адаптивний потенціал військовослужбовця. Важливою умовою дослідження стало те, що респонденти, які склали вибірку не є діючими кадровими військовими і до початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року були цивільними громадянами.

Об'єкт дослідження: адаптація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації військовослужбовців до кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу особистісних адаптаційних ресурсів особистості, а також бойового досвіду на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**.

1. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної теми з'ясувати особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.
2. Підібрати методи та методики для дослідження особистісних адаптаційних ресурсів та рівня адаптації військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження впливу попереднього бойового досвіду та особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.
4. Розробити методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності розвитку особистісних ресурсів особистості.

Методи дослідження: для реалізації завдань дослідження були використані такі теоретичні методи: аналіз, систематизація, порівняння наукової літератури зарубіжних та вітчизняних авторів з питань адаптації та особистісного адаптаційного ресурсу особистості. В емпіричному дослідженні були використані такі методики: «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона»» (К. Connor, J. Davidson, 2003), «Тест життєстійкості

С. Мадді», методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков), методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко).

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ключових понять і дефініцій, які використовувалися у роботі. Розроблено рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності та розвитку їх особистісних ресурсів, які ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження.

Експериментальною базою виступила благодійна організація «Veteran Hub» у м. Києві.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання результатів роботи у науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблеми психологічної підготовки військовослужбовців до несення військової служби; практичній діяльності – в процесі проведення психопрофілактичної, консультативної роботи щодо покращення показників адаптованості військовослужбовців до несення військової служби.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародних наукових конференціях та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS». За темою магістерського дослідження є публікація: Мала Н., Остополец І.Ю. До проблеми вивчення психологічних особливостей сприйняття та подолання стресових ситуацій // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. праць. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. С.36-40

Стисло охарактеризуємо етапи роботи і найбільш суттєві результати дослідження. На першому етапі був проведений аналіз наукової

літератури з проблеми адаптації та вивчення особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан її розробленості. На цій основі були окреслені підходи щодо емпіричного вирішення завдань дослідження, сформовані основні методологічні принципи. Були зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики для дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за цими методиками.

На третьому етапі була виконана обробка, аналіз, опис, інтерпретація отриманих даних, зроблено висновки та наукові узагальнення.

Аналіз науково-теоретичної літератури засвідчив, що адаптаційні можливості індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості. Адаптація військовослужбовців є одним з найважливіших процесів, що відбувається з людиною, яка прийшла на військову службу. Ефективне виконання службово-бойової діяльності підрозділу залежить від спроможності особисто кожного комбатанта ефективно адаптуватися до загальних загроз та до умов міжособистісної професійної взаємодії в середині соціальної групи військової частини чи підрозділу.

Вибірку нашого дослідження склали респонденти, які мали і не мали досвід попередньої військової служби (строкова служба або служба за контрактом). Досліджуваних було поділено на дві групи по 15 чоловік у кожній в залежності від наявності попереднього бойового досвіду.

Результати емпіричного дослідження показали наступне. Високий рівень за шкалою резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003) мають 60% респондентів у Групі 1 та 73% у Групі 2, що свідчить про високий рівень психологічної пружності, здатності відновлюватися, змінюватися, пристосовуватися після переживання стресових подій та важких ситуацій. Середній рівень у Групі 1 було констатовано у 40 % респондентів, у Групі 2 - 27%.

Підсумковий бал за методикою «Вольові якості особистості» (М.В. Чумакова) - дуже високі показники мають 33% респондентів 1 Групи, та 46% - 2 Групи. Високий бал в обох групах отримали 27% респондентів. Це характеризує респондентів як відповідальних, енергійних, які добре виконують свої обов'язки, самостійно приймають рішення, мають лідерський потенціал, чіткі життєві цілі і бажання їх досягати. Імовірно, випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть бути більш фрустрованими і напруженими. Середній бал мають 40% респондентів у Групі 1 та 27% у Групі 2.

За «Тестом життєстійкості» (методика S. Maddi) високий загальний показник життєстійкості у Групі 1 показали 47% респондентів, у Групі 2 - 60%. Висока життєстійкість характеризує особистість як впевнену у своїх силах та здатну справлятися зі стресом, не втрачаючи працездатність.

Середній показник життєстійкості у Групі 1 мають 33% респондентів, у Групі 2 - 20%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Такі особистості не схильні до стресу у звичайних життєвих ситуаціях. У незнайомих стресових ситуаціях впевнені у собі і досить активні, але швидко втомлюються. Через високу напруженість можуть втратити працездатність, погіршитися здоров'я.

Низький показник життєстійкості досить високий у Групі 1 20%, у Групі 2 цей показник складає всього 7%. Особистість з низьким показником життєстійкості невпевнена у власних силах, важко справляється зі стресом, навіть незначне напруження може визвати погіршення працездатності та здоров'я.

Після проведеної методики «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» виявлено, що в обох групах респондентів переважну більшість складають амбіверти у Групі 1 - 40%, у Групі 2 – 67%.

За шкалою «Нейротизм - Стабільність» в обох групах переважна більшість респондентів характеризуються значною емоційною стійкістю у

Групі 1 – 60%, у Групі 2 – 80%. Такі люди стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства, емоційноврівноважені.

Після оцінювання стану адаптації військовослужбовців за допомогою опитувальника оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко) виявлено, що успішно адаптувалися 33% респондентів у Групі 1 та 40% у Групі 2. Відчувають нормальну напруженість 67% респондентів у Групі 1 та 53% у Групі 2, що є нормальним для даної ситуації. 7% респондентів у кожній групі перебувають в субекстремальному напруженні.

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що більшість респондентів в обох групах успішно адаптувалися до зазначених умов, а також мають високі показники особистісних ресурсів. Різниця у показниках групи з бойовим досвідом (Група 1) та без бойового досвіду (Група 2) виявилася незначною.

Для формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності були розроблені психологічні рекомендації.

Таким чином, мета роботи досягнута, завдання виконані повністю.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на адаптацію військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності та гендерні відмінності адаптаційного потенціалу захисників та захисниць нашої країни.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА РОЛІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ	
1.1 Поняття «психологічна адаптація», її сутність та наукові підходи до вивчення.....	7
1.2 Поняття кризи і кризової ситуації та особливості їх впливу на особистість.....	14
1.3 Адаптивний ресурс особистості та його складові.....	20
1.4 Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби.....	27
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МОБІЛІЗАЦІЇ	
2.1 Загальні питання організації і проведення дослідження.....	39
2.2 Основні етапи дослідження та характеристика вибірки.....	46
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МОБІЛІЗАЦІЇ	
3.1 Аналіз фактичних даних.....	50
3.2 Психологічні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності.....	68
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Актуальність. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років. В країні був введений військовий стан та оголошена загальна мобілізація населення. Повномасштабна війна – це велике випробування матеріальних, духовних, моральних сил нації, держави та її збройних сил. Події, які розвиваються в Україні засвідчили неспроможність міжнародних організацій (Організація Об'єднаних Націй, Організація з безпеки і співробітництва в Європі) до врегулювання цього збройного конфлікту та протидії тероризму держави-агресора.

За таких умов кадрові військовослужбовці Збройних Сил України, Національної гвардії України, Сил територіальної оборони та мобілізовані до цих структур громадяни стали єдиною силою, здатною зберегти суверенітет нашої держави та захистити цивільне населення від військової агресії.

Умови бойових дій, тотальна невизначеність майбутнього поставили населення країни перед усвідомленням дії на нього зовсім нових стрес-факторів, населення країни опинилось у кризовій ситуації. До лав військових структур терміново були залучені тисячі цивільних громадян і колишніх військовослужбовців, що зумовило проблему їх адаптації до військової служби в умовах сьогодення.

Велика кількість досліджень була спрямована на вивчення процесу адаптації в теоретичному аспекті (Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Кджанян та інші). За останнє десятиліття були проведені дослідження, які поглибили знання у питаннях адаптації до кризових ситуацій. Так, соціально-економічні аспекти цього процесу вивчали Г. Балл, Н. Татарнікова, О. Бондаренко, особливості адаптації до діяльності в особливих та екстремальних умовах розкриті в роботах Н. Афанасьєвої, В. Боснюка, В. Невмержицького, Н.Світличної, адаптивний потенціал особистості досліджували Ю. Багно,

Балан М., О. Колісник, Колесніченко О., Ю. Кузьменко, О. Сафін, Юр'єва Н., особливості психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій розкривали Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. та ін.

У своїх працях висвітлювали проблему адаптації військових до умов військової служби, бойових умов Н. Жигайло, І. Каськов, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пашко та ін. Адаптація вивчається у сталому професійному середовищі (адаптація до умов несення військової служби, виконання професійних обов'язків). Також увага приділялася вивченню адаптації військових до участі безпосередньо у бойових діях та до психологічної реабілітації учасників бойових дій, здебільшого до подолання посттравматичного синдрому.

Понад 70 років у Європі не було війн такого масштабу, а тому і була відсутня потреба у загальній мобілізації населення. Сьогодні ситуація кардинально змінилася, що актуалізувало тему нашого дослідження. Постає питання, яке потребує наукового вирішення - чи впливає попередній бойовий досвід на адаптивний потенціал військовослужбовця. Важливою умовою дослідження стало те, що респонденти, які склали вибірку не є діючими кадровими військовими і до початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року були цивільними громадянами.

Об'єкт дослідження: адаптація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації військовослужбовців до кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу особистісних адаптаційних ресурсів особистості, а також бойового досвіду на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**.

1. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної теми з'ясувати особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.

2. Підібрати методи та методики для дослідження особистісних адаптаційних ресурсів та рівня адаптації військовослужбовців.

3. Провести емпіричне дослідження впливу попереднього бойового досвіду та особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності розвитку особистісних ресурсів особистості.

Методи дослідження: для реалізації завдань дослідження були використані такі теоретичні методи: аналіз, систематизація, порівняння наукової літератури зарубіжних та вітчизняних авторів з питань адаптації та особистісного адаптаційного ресурсу особистості. В емпіричному дослідженні були використані такі методики: «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» (K. Connor, J. Davidson, 2003), «Тест життєстійкості С. Мадді», методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков), методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко).

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ключових понять і дефініцій, які використовувалися у роботі. Розроблено рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності та розвитку їх особистісних ресурсів, які ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження.

Експериментальною базою виступила благодійна організація «Veteran Hub» у м. Києві.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання результатів роботи у науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблеми психологічної підготовки військовослужбовців до несення військової служби; практичній діяльності – в процесі проведення психопрофілактичної, консультативної роботи щодо покращення показників

адаптованості військовослужбовців до несення військової служби.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на VIII та IX Міжнародних наукових конференціях «Сучасні проблеми забезпечення якості життя в глобалізованому світі», 29-30 листопада 2023 р. та 13-14 листопада 2024 року, м. Ополе, Польща; на секційному засіданні Міжнародної науково-практичної конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії», 9 листопада 2023 р., м. Дніпро; III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 року, Вінниця, IX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри, 26-27 грудня 2023 року, Київ, та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

За темою магістерського дослідження є публікація: Мала Н., Остополець І.Ю. До проблеми вивчення психологічних особливостей сприйняття та подолання стресових ситуацій // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. праць. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. С.36-40

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку літератури з 86 найменувань, із них 31 англійською мовою. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки. Містить 14 рисунків, які наочно ілюструють результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА РОЛІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Поняття «психологічна адаптація», її сутність та наукові підходи до вивчення

Проблема адаптації є багатогранною та міждисциплінарною, її дослідження здійснюється в контексті медико-біологічних, соціально-економічних, психолого-педагогічних та соціально-психологічних підходів. Попри значну кількість наукових праць [2, 4, 5, 27, 29, 44, 45], присвячених вивченню адаптації, цей феномен досі не має вичерпного пояснення. Залишаються невирішеними питання щодо його сутності, структури, класифікації та факторів, які впливають на формування адаптаційних процесів.

Психологічна адаптація у науковій літературі визначається як динамічний процес пристосування особистості до змін у зовнішньому середовищі та внутрішніх умовах. [4] Вона охоплює психофізіологічні, емоційні та соціальні аспекти, спрямовані на забезпечення ефективного функціонування особистості у нових обставинах.

За думкою Колісник О., психологічна адаптація базується на здатності індивіда гармонійно інтегрувати свої потреби з вимогами середовища, використовуючи психологічні та поведінкові механізми. [18]

Процес психологічної адаптації передбачає інтеграцію індивідуальних потреб, цінностей і цілей у межах умов, визначених зовнішнім середовищем. Важливими аспектами цього процесу є інтерпретація умов середовища, визначення їх викликів і можливостей. Цей етап залежить від когнітивних здібностей, попереднього досвіду та системи цінностей особистості. Наприклад, людина може сприймати нову роботу як виклик або можливість для розвитку.

Особистість обирає способи реагування, які можуть бути активними (зміна середовища або власної поведінки) чи пасивними (приспосовування без суттєвих змін у собі чи середовищі). Дослідження В. Стасюк показують, що ефективність адаптації залежить від гнучкості вибору стратегії та вміння знаходити баланс між різними підходами. [44, 45]

В процесі адаптації як правила можуть бути задіяні як внутрішні ресурси (психічна стійкість, мотивація, воля), так і зовнішні (соціальна підтримка, доступ до ресурсів). [18] Важливими механізмами є когнітивна рефлексія, емоційна регуляція та поведінкове навчання. Особистість аналізує ефективність своїх дій, коригує поведінку або змінює цілі залежно від досягнутого результату.

У науковій літературі різні психологи висвітлюють процес адаптації особистості до кризових ситуацій з різних точок зору, підкреслюючи специфіку цього процесу залежно від обставин і індивідуальних особливостей особистості.

3. Фрейд підкреслював важливість несвідомих захисних механізмів у процесі адаптації до кризових ситуацій. Захисні механізми, такі як витіснення, раціоналізація та проєкція, дозволяють зменшити емоційний стрес, викликаний конфліктом між внутрішніми потребами та зовнішніми викликами. Однак їх надмірне використання може призводити до психологічних проблем.

Жан Піаже розглядав адаптацію як баланс між процесами асиміляції (інтеграція нових ситуацій у наявні когнітивні схеми) і акомодатії (зміна схем для врахування нових обставин). У кризовій ситуації особистість змушена переглядати попередні уявлення, щоб ефективно діяти в умовах, що змінилися.

Річард Лазарус наголошував на тому, що кризові ситуації викликають стрес, який можна подолати через копінг-стратегії. Він розділив такі стратегії на проблемно-орієнтовані (зміна обставин або власної поведінки) та емоційно-орієнтовані (зменшення негативних переживань). [68]

Успішність адаптації залежить від вибору правильної стратегії та її відповідності до характеру кризи.

Карен Хорні вважала, що адаптація до кризи значною мірою залежить від міжособистісних відносин. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки, краще справляються з труднощами завдяки емоційній підтримці та можливості отримати допомогу в складних ситуаціях.

Віктор Франкл підкреслював, що адаптація до кризової ситуації багато в чому залежить від здатності людини знайти смисл у переживаннях. Це може бути досягнуто через зміну поглядів на події, визначення нових цілей і прийняття ситуації як частини життєвого досвіду. [64]

Ерік Еріксон розглядав кризові ситуації як необхідний етап у розвитку особистості. Він вважав, що кожна криза сприяє формуванню нових адаптивних механізмів, які допомагають людині досягати наступного рівня особистісного розвитку.

Хоча підходи різних психологів до розуміння адаптації до кризових ситуацій відрізняються, спільним є визнання важливості гнучкості, активізації ресурсів особистості та підтримки соціального оточення. Ці фактори визначають успішність подолання кризи та інтеграції нового досвіду в особистісний розвиток.

В Україні дослідження психологічної адаптації людини проводилося багатьма вченими, які вивчали різні аспекти цього явища, включаючи соціально-психологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий рівні.

Відомий український психолог С. Максименко у своїх роботах досліджував адаптаційні механізми особистості, зокрема в контексті психологічного розвитку. Його праці з акцентом на онтогенезі особистості та психологічній стійкості сприяли розумінню процесів адаптації в дитячому та підлітковому віці. [46]

В. Орбан-Лембрик вивчає соціально-психологічні аспекти адаптації, включаючи міжособистісні взаємини та вплив соціального середовища на процес адаптації особистості. Її роботи є важливими для розуміння

адаптації в умовах колективної діяльності. [46]

Наукова діяльність Н. Чепелевої пов'язана з дослідженням психологічної стійкості, саморегуляції та адаптації особистості до стресових умов. Вона аналізує, як когнітивні й емоційні фактори впливають на успішність адаптаційних процесів. [46]

Л. Титаренко вивчає екзистенційні аспекти адаптації, зокрема питання, пов'язані з життєвими кризами, самореалізацією та смисложиттєвими орієнтаціями. Її роботи мають особливе значення для розуміння процесів адаптації у кризових ситуаціях. [48]

Ю. Швалб досліджував психологічні механізми адаптації в контексті навчальної та професійної діяльності. Його праці допомагають краще зрозуміти, як люди адаптуються до змін у навчальному середовищі та умовах праці. [46]

Л. Сохань вивчає питання психологічного благополуччя та адаптації особистості до умов, що змінюються, зокрема в професійній діяльності. Її роботи часто зосереджуються на адаптації до стресових та кризових ситуацій. [46]

Ці науковці значно збагатили розуміння адаптаційних процесів людини у різних життєвих контекстах, включаючи професійну діяльність, кризові ситуації та міжособистісні взаємини.

Анна Фройд зробила значний внесок у розуміння адаптації особистості до кризових ситуацій, зокрема через концепцію захисних механізмів Его. Її роботи розглядають, як люди справляються з внутрішніми конфліктами та зовнішніми стресорами, використовуючи психологічні стратегії, які забезпечують тимчасове відновлення рівноваги. [46]

За останні десятиліття були здійснені дослідження, що розширили та поглибили знання з питання адаптації. Економіко-соціальні аспекти адаптації вивчали низка вчених, які розглядали адаптацію у контексті змін соціально-економічного середовища, трудових процесів та глобалізації. Основна увага приділялася вивченню впливу соціально-економічних умов на здатність

особистості пристосовуватися до змін у середовищі проживання, професійній діяльності та суспільстві загалом (М. Хірш-Крейс (Німеччина), П. Хаммерслі (Велика Британія), Е. Гек (Франція) та ін.) [78]

Особливості адаптації діяльності в особливих умовах досліджували вчені, які зосереджували увагу на пристосуванні людини в екстремальних або нестандартних ситуаціях, таких як війна, катастрофи, віддалене перебування або робота в умовах стресу та високих фізичних навантажень. Так, І. Павлов та його послідовники досліджували адаптацію нервової системи до екстремальних стимулів, таких як сильний стрес або фізичне навантаження. Зокрема, він наголошував на механізмах, які допомагають людині адаптуватися до надмірних умов і зберігати психічну та фізичну рівновагу.

К. Левін досліджував психологічні процеси, які допомагають індивідам адаптуватися до колективних кризових ситуацій, зокрема в умовах військових конфліктів та інших екстремальних ситуацій. [58]

У 20-му столітті Ганс Сельє (автор концепції стресу) розглядав адаптаційний процес як стратегію подолання кризових ситуацій через фізіологічні та психологічні механізми, які допомагають людині пристосовуватися до різноманітних стресових факторів. [82]

Дослідження Е. Толмана та інших вчених, пов'язаних з вивченням роботи людей в особливих умовах, таких як лікарі, пожежники або військові, виявило важливість психологічної стійкості та готовності до нестандартних ситуацій. Вони досліджували стратегії, які дозволяють зберігати ефективність у роботі, навіть за умов постійного стресу та високих вимог.

Проблему адаптації в умовах ізоляції та обмежених ресурсів досліджували вчені на прикладі космічних місій та полярних експедицій. Так, В. Бенашвілі вивчав, як ізоляція впливає на психічний стан людей, що перебувають в замкнутих умовах протягом тривалого часу.

Ці дослідження показали, що адаптація до екстремальних умов

потребує як фізіологічної, так і психологічної готовності. Ключовими аспектами є розвиток стійкості до стресу, використання механізмів психічного захисту, а також навчання стратегій управління стресовими ситуаціями для підтримки функціональної діяльності в умовах, що значно перевищують звичайні норми.

Медичний аспект психологічної адаптації вивчали численні вчені, які звертали увагу на фізіологічні, нейропсихологічні та біохімічні механізми, які забезпечують пристосування особистості до стресових ситуацій і змін середовища. Ось кілька ключових дослідників і напрямів:

Г. Сельє - один із основоположників концепції стресу, який запропонував теорію загального адаптаційного синдрому. Він виділяв три стадії стресової реакції: тривога, резистентність і виснаження. Автор стверджував, що адаптація організму до стресових факторів відбувається через нейроендокринні зміни, і ці процеси важливі для розуміння медичних аспектів адаптації. [82]

Е. Крепелін досліджував психосоматичні порушення і зазначав важливість нервової системи в адаптаційних процесах. Він описував, як психічні розлади, зокрема депресії або неврози, можуть виникати внаслідок невдачі в адаптації до зовнішніх умов. [46]

Дж. Коулмен - акцентував увагу на медичних аспектах адаптації до соціальних і психологічних стресорів. Він розробив методи, що допомагають людям адаптуватися до змін у соціумі, враховуючи вплив стресу на фізичне здоров'я. [46]

Вченими було показано, що стрес може призводити до серйозних порушень у роботі серцево-судинної, ендокринної та імунної систем. [35] Порушення адаптації можуть викликати різноманітні фізичні захворювання. [18] Психологічні стратегії, такі як медитація та психотерапія, були визнані ефективними для покращення адаптації та відновлення після стресу, зменшуючи вплив стресових гормонів і покращуючи загальний фізичний стан.

Різноманітність підходів до дослідження адаптації призвела до формування кількох концептуально відмінних напрямів, серед яких виділяються біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікаційний підходи. Кожен з них пропонує своє уявлення про механізми та процеси адаптації, з урахуванням специфіки свого напрямку [14].

Біофізіологічний підхід до вивчення адаптації базується на розумінні того, як фізіологічні системи організму реагують на змінені умови середовища або стресові фактори. Він акцентує увагу на нейрофізіологічних, біохімічних та гормональних процесах, які визначають здатність організму до адаптації. Одним з центральних концептів є теорія стресу Ганса Сельє, про яку ми вже згадували вище.

Біофізіологічні дослідження фокусуються на функціонуванні нервової та ендокринної системи під час стресових навантажень і адаптації до нових фізичних чи психологічних умов. Підхід охоплює вивчення таких феноменів, як зміни в рівнях кортизолу, активація симпатичної нервової системи, а також регуляція серцево-судинної діяльності в умовах стресу.

Психологічний підхід зосереджується на внутрішніх механізмах адаптації, таких як когнітивні стратегії, емоційне реагування та поведінкові моделі, що допомагають особистості адаптуватися до нових обставин. Важливими аспектами цього підходу є психологічні захисні механізми, що сприяють подоланню стресу та підтримці психічного здоров'я. [14].

За теорією З. Фрейда, захисні механізми, як-от витіснення або проекція, є невід'ємною частиною адаптації до стресових ситуацій. Крім того, психологічний підхід включає вивчення особистісних рис, таких як стійкість до стресу, а також ролі соціальної підтримки та адаптаційних стратегій у подоланні кризових ситуацій. В рамках цього підходу досліджуються також психічні порушення, що виникають через невдачу в адаптації, такі як депресія або тривожні розлади.

Інформаційно-комунікаційний підхід акцентує увагу на процесах

обміну інформацією та комунікації в умовах адаптації. Цей підхід розглядає адаптацію як процес інтеграції нових знань і стратегій через комунікацію з іншими людьми та соціумом загалом. Він включає вивчення ролі інформаційних технологій, медіа та соціальних мереж у сприянні або ускладненні процесу адаптації. В умовах швидких технологічних змін або глобальних криз інформаційно-комунікаційний підхід досліджує, як люди отримують, обробляють і застосовують інформацію для адаптації до нових соціальних, економічних або культурних умов. Наприклад, адаптація до цифрових технологій або дистанційної роботи вимагає нових форм комунікації та соціальної взаємодії, що відображає важливість цього підходу в контексті сучасних змін.

Таким чином кожен із цих підходів пропонує важливі інсайти для розуміння адаптації, як фізіологічного, так і психологічного процесу. Біофізіологічний підхід підкреслює фізіологічні зміни в організмі, психологічний - індивідуальні і групові стратегії адаптації, а інформаційно-комунікаційний - роль зовнішнього середовища та технологій у цьому процесі. У комплексному вивченні адаптації ці підходи часто доповнюють один одного, створюючи цілісну картину цього складного і багатогранного феномена. [14, 35, 40, 62].

1.2 Поняття кризи і кризової ситуації та особливості їх впливу на особистість.

Важливим поняттям для нашого дослідження є розуміння сутності і особливостей кризової ситуації. Кризова ситуація у науковій літературі визначається як особливий стан, що виникає внаслідок несподіваних чи значущих змін у зовнішньому середовищі або внутрішньому житті людини, які перевищують її адаптаційні можливості. [31] Цей стан супроводжується порушенням психологічної рівноваги, емоційною напругою та необхідністю перегляду існуючих стратегій поведінки.

Криза може бути викликана неочікуваними подіями (наприклад, втрата

близької людини, природні катастрофи) або поступовими, але глибокими змінами (наприклад, затяжний конфлікт чи соціальна ізоляція). Людина стикається з викликами, які перевищують її ресурси та адаптаційні можливості. Це створює напруження між бажанням відновити стабільність і нездатністю швидко знайти рішення.

Кризові ситуації супроводжуються інтенсивними емоціями, такими як страх, тривога, безнадія чи гнів, що ускладнює раціональне прийняття рішень. [40, 46]

На сьогоднішній день вчені не дійшли єдиного консенсусу щодо визначення поняття кризових ситуацій у житті. Існують різні інтерпретації цього феномена, кожна з яких відображає певний аспект цієї складної категорії. Наприклад, термін «кризова ситуація життя» запропонували Б. Ананьєв та С. Рубінштейн, акцентуючи на важливості цих подій для життєвого розвитку особистості. Т. Кириленко використовує поняття «психотравмуюча ситуація», що підкреслює потенційно руйнівний характер таких ситуацій для психічного здоров'я індивіда. Л. Анциферова, у свою чергу, звертається до терміну «важка життєва ситуація», вказуючи на труднощі, з якими стикається особистість, і які потребують адаптації. «Духовна криза» С. Грофа акцентує увагу на кризах, що торкаються глибинних аспектів внутрішнього світу людини, тоді як Т. Титаренко виділяє «життєву кризу», що охоплює весь життєвий шлях індивіда. Інші дослідники, такі як В. М'ясищев, пропонують термін «значуща ситуація», що вказує на обставини, які мають суттєве значення для життєвих змін, а О.Крупник та Е. Еріксон разом з Д. Маттесоном обговорюють різні форми «кризи» у контексті життєвих змін і розвитку.

Термін «кризова ситуація життя» в роботах українських вчених розглядається як складний соціально-психологічний феномен, що є результатом різких змін у житті особистості, які вимагають від неї значних зусиль для адаптації та переосмислення своєї життєвої стратегії. Зокрема, поняття кризової ситуації у контексті української психології отримало своє

подальше осмислення та розвиток через дослідження таких вчених, як Л. Титаренко, Н. Юр'єва та ін. авторів. Вони розглядають кризові ситуації як важливі етапи розвитку особистості, що можуть стати як джерелом деструктивних змін, так і каталізатором для подальшого особистісного зростання. [48, 54] Важливим аспектом є те, що кожен вчений додає свою інтерпретацію залежно від того, з яким аспектом кризової ситуації він працює: психологічним, соціальним або медичним.

Поняття «духовна криза» - це складний психологічний і екзистенційний феномен, що виникає в результаті глибокого внутрішнього конфлікту, переосмислення життєвих цінностей, втрати сенсу життя або невідповідності між особистісними переконаннями та реальністю. Це явище часто вивчається у контексті трансформаційних процесів особистості та змін її світогляду. [29]

С. Гроф розглядав духовну кризу як можливість глибокого внутрішнього оновлення, яке, хоч і супроводжується стражданнями, може призвести до зростання особистості. У своїй книзі «Spiritual Emergency» він описує такі кризи як «надзвичайні стани свідомості», що мають потенціал для позитивних змін за умови належного керування.

К. Юнг вивчав духовну кризу в контексті «темної ночі душі» - періоду глибокого сум'яття, який передуює інтеграції архетипічних структур у психіку особистості. Він наголошував, що такі стани є важливими для індивідуації, тобто процесу становлення цілісної особистості.

В. Франкл - засновник логотерапії, описував духовну кризу як стан екзистенційного вакууму, коли людина втрачає почуття сенсу життя. У своїй роботі «Людина в пошуках сенсу» він підкреслював важливість знаходження мети, навіть у найскладніших умовах, як ключового фактора подолання духовної кризи. [64]

К. Уїлбер - представник інтегральної психології, вважав духовну кризу частиною процесу духовного розвитку. У своїх працях він акцентував, що такі кризи є наслідком переходу на новий рівень свідомості, де старі

переконання втрачають значення, а нові ще не сформовані.

Е. Кюблер-Росс вивчала духовну кризу в контексті процесу прийняття смерті. Вона описала, як людина проходить через стадії заперечення, гніву, торгу, депресії і, зрештою, прийняття, що може стати основою для духовного зростання.

Духовна криза не завжди розглядається як патологія, а часто як етап особистісного зростання, хоча вона і супроводжується емоційними стражданнями. Ключовим у її подоланні є здатність людини знайти новий сенс і впорядкувати свій внутрішній світ. Підтримка фахівців, таких як психологи або духовні наставники, є важливою для того, щоб духовна криза стала джерелом розвитку, а не руйнування особистості. [29]

Кризові ситуації у науковій літературі поділяють на дві основні групи залежно від природи їх походження та впливу на особистість: [54]

1. Об'єктивні кризові ситуації. Ця група включає ситуації, що виникають через незалежні від особистості фактори. Вони спричинені зовнішніми обставинами, які суттєво змінюють життєві умови людини. До таких ситуацій належать:

- економічні кризи (втрата роботи, фінансові труднощі).
- соціальні конфлікти (війни, масові переселення, соціальна ізоляція).
- природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі).
- медичні проблеми (смерть близької людини, серйозні захворювання).

Об'єктивні кризи впливають на людину незалежно від її волі. Вони вимагають адаптації до зовнішніх змін, які часто супроводжуються високим рівнем стресу.

2. Суб'єктивні кризові ситуації. Ця група криз виникає внаслідок внутрішніх конфліктів, змін у світогляді, системі цінностей або життєвих пріоритетах. Вони пов'язані з особистісними переживаннями та інтерпретацією людиною своїх життєвих подій. Наприклад: екзистенційні кризи (пошук сенсу життя, зміна цінностей); особистісні конфлікти (незадоволення собою, криза ідентичності); переломні життєві етапи (вікові

кризи, зміна соціальних ролей).

Суб'єктивні кризи мають внутрішню природу та залежать від сприйняття людиною свого досвіду. Вони можуть призводити до особистісного зростання, якщо людина успішно долає труднощі. [54]

Об'єктивні та суб'єктивні кризи часто взаємодіють. Зовнішня подія (об'єктивна криза) може спричинити внутрішній конфлікт (суб'єктивну кризу), наприклад, звільнення з роботи може викликати переосмислення життєвих цілей. Такий поділ дозволяє ефективніше аналізувати причини кризових ситуацій і розробляти методи їх подолання.

У своєму дослідженні ми будемо розглядати зовнішні кризи, пов'язані з війною. Такі кризові ситуації охоплюють поняття «надзвичайні» та «екстремальні» ситуації. Розглянемо їхню сутність. Надзвичайні ситуації визначаються як події, що виходять за межі звичних умов життя людини, становлячи серйозну загрозу її фізичній та психічній цілісності, а також спричиняючи порушення соціальної структури спільнот і суспільного порядку. До причин таких ситуацій належать збройні конфлікти, війна, аварії, катастрофи, природні лиха, епідемії, терористичні акти та ін. [20, 22] Характеристика надзвичайних ситуацій включає масштаб поширення, кількість постраждалих та обсяг економічних втрат.

Екстремальні ситуації, своєю чергою, загрожують безпосередньо здоров'ю та життю людини. [40] Їх визначають як несприятливі для життєдіяльності обставини, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів організму. Це можуть бути складні, нестандартні умови, що оцінюються як небезпечні або напружені. Екстремальні ситуації часто провокують сильну емоційну напругу і потребують адаптації, недостатній рівень якої може спричинити посттравматичний стрес, адаптаційні порушення або навіть деструктивну поведінку, як-от алкоголізм, суїцид чи наркоманія. [31]

Таким чином, ці дві категорії ситуацій, попри спільну загрозливу природу, мають різні акценти: надзвичайні ситуації спрямовані на оцінку об'єктивних факторів, тоді як екстремальні зосереджені на індивідуальних

реакціях людини.

Серед усіх видів надзвичайних ситуацій війна та збройні конфлікти мають виняткове значення через їхній масштабний і багатогранний вплив на суспільство. Ці явища неминуче призводять до людських втрат, значного психологічного стресу, масового переміщення населення та серйозних економічних труднощів. [45] У ході військових дій створюються умови та ситуації, які негативно впливають на великі групи людей. До основних чинників такого впливу належать:

- перебування у зоні бойових дій, що стосується як військових, так і цивільного населення;
- перебування під обстрілами або у районах масового ураження;
- потрапляння у полон, викрадення чи утримання як заручників;
- отримання поранень або травм, які становлять загрозу для життя;
- вимушене переселення зі звичних місць проживання;
- свідчення насильницької смерті близьких або знайомих;
- втрата контактів із членами сім'ї та друзями;
- переживання постійного страху за власне життя та безпеку оточуючих;
- неможливість задовольнити базові фізіологічні потреби через нестачу їжі чи води;
- втрата майна та матеріальних ресурсів;
- постійний фокус на питаннях виживання. [45]

Такі фактори створюють ситуації, які спричиняють не лише фізичні втрати, а й серйозні психологічні наслідки, які можуть впливати на особистість у довгостроковій перспективі.

Рациональність поведінки в умовах стресу безпосередньо залежить від того, як організм людини реагує на екстремальні умови, причому ці реакції можуть значно варіюватися. Для ефективного подолання негативного впливу стрес-факторів найбільш оптимальними є адекватні форми реакції, які спрямовані на нейтралізацію або зменшення впливу екстремальних умов. Такі реакції характеризуються активацією вольових якостей

особистості, підвищенням емоційної стійкості та формуванням відповідних адаптивних стратегій поведінки.

Як зазначають Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В., адекватні реакції є основою раціональної поведінки в екстремальних ситуаціях. [42] Однак під впливом значного стресу існує висока ймовірність виникнення неадекватних (дезадаптивних) реакцій. Вони можуть проявлятися у формі адиктивної (залежної), деліквентної (протиправної), агресивної або аутоагресивної поведінки, що посилює негативні наслідки стресових обставин і ускладнює процес адаптації.

Таким чином, розуміння механізмів реакції на екстремальні умови дозволяє прогнозувати можливі поведінкові моделі та розробляти ефективні стратегії для підтримки психологічної стійкості.

Адаптація до екстремальних умов є складним психологічним процесом, який вимагає значних вольових зусиль. [42] Вольові якості забезпечують здатність особистості діяти цілеспрямовано і ефективно в умовах, що викликають сильний стрес або небезпеку. Це твердження має наукове підґрунтя. [11, 49, 57]

Вольові зусилля не лише сприяють мобілізації ресурсів, але й допомагають зберігати психологічну стійкість і ухвалювати раціональні рішення навіть у критичних обставинах. Урахування цього аспекту важливе при створенні програм підтримки людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, таких як надзвичайні ситуації чи збройні конфлікти.

1.3. Адаптивний ресурс особистості та його складові

Адаптивний ресурс особистості є міждисциплінарною категорією, що характеризує здатність індивіда до ефективного пристосування до змінних умов зовнішнього та внутрішнього середовища. [44] Ця здатність забезпечується сукупністю психологічних, соціальних, когнітивних і фізіологічних механізмів, що взаємодіють у процесі регуляції поведінки та підтримки психічного і фізичного здоров'я.

У психології термін «ресурси» означає сукупність внутрішніх і зовнішніх засобів, що допомагають особистості справлятися з життєвими викликами, досягати поставлених цілей і підтримувати психічне та емоційне благополуччя. Ресурси виконують функцію підтримки та забезпечують адаптацію індивіда до складних умов. Саме вони є основою для подолання стресових ситуацій, розвитку адаптивності та самореалізації. [53]

Ресурси поділяються на внутрішні і зовнішні. [48] Внутрішні ресурси - це потенціал особистості, який включає: емоційну стійкість; впевненість у собі; самооцінку та мотиваційні характеристики; розумові здібності (пам'ять, увага та ін.); навички вирішення проблем.

Фізичні ресурси – це енергія, здоров'я, витривалість.

Зовнішні ресурси - це фактори, що існують у середовищі. До них входять підтримка з боку родини, друзів, колег; особливості соціальних зв'язків та інтеграції, матеріальні ресурси і фінансова стабільність; доступ до послуг і засобів забезпечення базових потреб; культурні ресурси (норми, цінності, знання, доступ до освіти тощо). [35, 48]

Таким чином з погляду психології, поняття «ресурси» охоплює сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують особистості здатність ефективно справлятися із життєвими труднощами, досягати цілей і підтримувати стан психічного та емоційного благополуччя. Ці чинники можна розглядати як потенціал особистості

Особистісні та психологічні ресурси є базовими складовими формування ефективних стратегій поведінки, які забезпечують здатність особистості до адаптації та подолання життєвих викликів. Особистісні ресурси, як сукупність індивідуальних можливостей людини, та стратегії поведінки формують механізми психічної регуляції, необхідні для подолання дискомфортних і стресових станів. [35]

Подолання стресового стану - це багаторівневий процес, що включає формування та реалізацію когнітивних дій, таких як аналіз ситуації, пошук рішень і оцінка результатів; поведінкові зусилля (активні дії для зміни

ситуації або пристосування до неї); емоційні реакції (адаптація емоційної сфери, включаючи як захисні, так і пристосувальні реакції). [35]

Цей процес має три ключові компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий.

Регулювальна функція цього механізму забезпечує баланс між вимогами середовища (внутрішнього чи зовнішнього) і ресурсними можливостями індивіда.

Проблематика ресурсів особистості охоплює широкий спектр питань, серед яких: здатність до виживання та адаптації у складних обставинах, ресурси подолання криз, як професійних, так і особистісних, збереження здоров'я і соціальної активності тощо.

Ефективність подолання екстремальних ситуацій залежить від обсягу та якості адаптивних ресурсів, які має особистість. Важливим є не лише їх наявність, але й здатність своєчасно мобілізувати та застосовувати їх у відповідь на виклики. Це дозволяє мінімізувати негативний вплив стресових ситуацій на психофізіологічний стан, зберігаючи ефективність діяльності та здоров'я.

Таким чином, дослідження особистісних ресурсів та їх впливу на подолання життєвих труднощів є ключовим для розробки ефективних психологічних технологій підтримки індивіда в умовах кризи чи стресу.

Феномен адаптаційного ресурсу особистості вивчали багато зарубіжних учених, які зробили вагомий внесок у розвиток цієї тематики в різних аспектах психології. Серед найвпливовіших можна виділити таких дослідників С. Фолкман, К. Роджерс, А. Бандура, Е. Вернер, С. Антоновський [55], М. Селігман та інші автори. Кожен з цих учених досліджував різні аспекти адаптаційних ресурсів, що допомагає інтегрувати знання у комплексне розуміння цього феномена.

Українські вчені також присвячували свої дослідження вивченню адаптаційного ресурсу особистості, зокрема О. Романов, який активно досліджував адаптаційні можливості людини, зокрема в умовах стресу та

криз. Він підкреслював роль когнітивних і емоційних ресурсів у формуванні адаптивних стратегій поведінки. Вчений вважав, що ефективне використання внутрішніх ресурсів особистості дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психічне здоров'я. [46]

Кривцова Н. досліджувала психологічну стійкість та адаптацію в умовах екстремальних ситуацій. Її роботи стосуються вивчення ресурсів адаптації в контексті кризових ситуацій, професійних та особистісних змін, а також вивчення рольових ресурсів у розвитку здатності до адаптації. [46]

В. Моляко - один із яскравих представників української психології, який звертав увагу на психологічні ресурси, що визначають адаптацію особистості до змін соціокультурного середовища. Він вивчав адаптаційні можливості людей, які перебувають у умовах соціальних, економічних або культурних змін, наголошуючи на значенні психосоціальних ресурсів, таких як підтримка близьких та соціальна інтеграція. [46]

І. Лактіонов вивчав стрес та адаптацію особистості до нього в рамках професійної діяльності. Він вважав, що адаптаційний ресурс тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями особистості, такими як рівень стресостійкості та наявність стратегій подолання стресових ситуацій. Вчений акцентував увагу на розвитку психологічних механізмів, які допомагають людині ефективно регулювати емоційні та когнітивні реакції на стрес. [46]

В. Беляєв відзначав значення таких психологічних ресурсів, як позитивне мислення, емоційна стійкість і гнучкість у прийнятті рішень, для успішної адаптації до нових умов.

О. Сумська підкреслювала важливість підтримки соціальних мереж і створення позитивної психологічної атмосфери для збереження здоров'я та ефективної адаптації.

Одна з провідних українських дослідниць в області психології розвитку Г. Костюк, звертала увагу на важливість психологічних ресурсів, таких як самооцінка, внутрішня мотивація та емоційна регуляція, для процесів

адаптації в різних вікових групах. [46]

Шумський В. досліджував психологічні ресурси в контексті професійного вигорання і адаптації до зміни соціально-економічних умов.

Ці науковці досліджували адаптаційні ресурси особистості з різних точок зору - від стресостійкості та емоційної регуляції до соціальних і когнітивних механізмів. Вони звертали увагу на важливість мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для ефективної адаптації та подолання складних життєвих ситуацій.

У своїх дослідженнях О. Колісник розглядає адаптаційний потенціал особистості як процес пошуку та реалізації життєвих стратегій, що дозволяють задовольняти потреби, обумовлені соціальною реальністю та індивідуальними аспектами самоідентифікації. Вона визначає самоідентифікацію як здатність людини відчувати свою приналежність до певної системи цінностей, що притаманна соціальній групі, водночас зберігаючи можливість репрезентувати себе як автономну індивідуальність через прояви адаптаційного потенціалу на різних рівнях. Автор пропонує типологію проявів особистісного потенціалу на основі домінуючих цінностей та смислотворчих програм особистості. [18]

Дослідження О. Колісник демонструють, що адаптаційний потенціал є ключовим фактором у виборі та реалізації життєвих стратегій особистості. Він забезпечує баланс між задоволенням зовнішніх вимог і реалізацією внутрішніх цінностей та прагнень. [18] Типологізація програм дозволяє виявити основні орієнтири, що визначають характер адаптації особистості в соціальному середовищі. Залежно від обраної програми людина або прагне до стабільності та комфорту, або досягнення суспільного визнання, або ж реалізації свого внутрішнього потенціалу. Такий підхід відкриває перспективи для розробки індивідуальних психологічних інструментів підтримки адаптації, орієнтованих на смислотворчі цінності особистості.

Дослідники М. Корольчук і В. Крайнюк у своїх роботах підкреслюють, що адаптаційні можливості особистості тісно пов'язані з базовими

психофізіологічними процесами та активаційними механізмами, які забезпечують ефективне функціонування людини у змінних умовах середовища. Вони акцентують увагу на ролі біологічних та нейропсихологічних чинників у формуванні адаптивного потенціалу. Автори доводять, що адаптаційні можливості особистості є результатом інтеграції психофізіологічних процесів і активаційних механізмів. Вони зазначають, що ефективність адаптації залежить від здатності організму підтримувати баланс між енергетичною мобілізацією та збереженням ресурсів, а також від рівня пластичності нейропсихологічних процесів. [20]

О. Сафін та Ю. Кузьменко зосередилися на аналізі психологічних механізмів, які визначають адаптаційний потенціал особистості в умовах, що значно відрізняються від звичних. Особливі умови життєдіяльності включають ситуації, які характеризуються високою інтенсивністю стресових чинників, нестабільністю середовища та необхідністю постійної перебудови поведінкових стратегій. [43] Автори наголошують, що важливого значення у процесі адаптації до складних умов життя набувають саме особистісні ресурси людини, зокрема її досвід та навички.

Юр'єва Н. та Пасічник В. підкреслюють важливість мотиваційних ресурсів стресостійкості, досліджуючи військовослужбовців Національної Гвардії України. [53] В їхніх дослідженнях підкреслюється, що стресостійкість є критично важливою для ефективного виконання бойових завдань у екстремальних умовах. Дослідження вказує на важливість розвитку структурних компонентів стресостійкості, таких як когнітивно-інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий аспекти. Ці компоненти взаємодіють і сприяють формуванню загальної стресостійкості військовослужбовців. [43. 53]

Адаптаційний потенціал розглядається як інтегральна характеристика, що включає в себе стійку сукупність індивідуально-психологічних і особистісних властивостей, які сприяють успішному пристосуванню до нових умов. [27] Це поняття може включати такі якості, як гнучкість,

усвідомленість, соціально-психологічна терпимість та здатність до внутрішніх змін.

Адаптаційний потенціал може бути представлений двокомпонентною моделлю, що складається з рефлексивного та ресурсного компонентів. Рефлексивний компонент забезпечує загальну готовність особистості до адаптації, тоді як ресурсний компонент включає в себе необхідні інструменти та ресурси для реалізації адаптаційних процесів. [27]

Адаптаційний потенціал виконує кілька функцій:

- 1) здатність швидко і адекватно реагувати на зміни в середовищі;
- 2) вміння зберігати емоційний баланс і психологічну стабільність під час стресових ситуацій;
- 3) соціальна інтеграція, як спосіб, яким особистість взаємодіє з соціальним оточенням та інтегрується в нього. [27]

Адаптаційний потенціал включає різні види адаптивності:

Внутрішньо особистісна адаптивність як здатність справлятися з внутрішніми конфліктами та емоційними станами.

Міжособистісна адаптивність як вміння взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати контакти і підтримувати стосунки.

Компетентісна адаптивність як здатність використовувати знання і навички для вирішення проблем у нових ситуаціях²⁵.

Адаптаційний потенціал є критично важливим для успішної соціальної адаптації, особливо в умовах сучасних соціальних трансформацій. Він допомагає індивідам долати труднощі, пов'язані з змінами в оточенні, та сприяє їхньому особистісному розвитку.

Дослідження Кокуна О. [16], Осьодло В. [37], Стасюк В. [54] та інші автори наголошують, що ефективно адаптуватися може психологічно стійка, вольова людина, добре вмотивована і націлена на досягнення мети.

Таким чином, ефективна адаптація особистості залежить від комплексного поєднання психологічних, соціальних та мотиваційних факторів, які разом формують її адаптаційний потенціал.

1.4. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби

Необхідність воєнної служби в умовах війни є критично важливою для забезпечення національної безпеки, захисту територіальної цілісності та суверенітету держави. Військова служба не лише виконує функцію оборони, але й має соціально-психологічне значення для суспільства.

Основною метою військової служби є захист Вітчизни від зовнішніх загроз. У контексті війни, військовослужбовці виконують завдання, спрямовані на відбиття агресії, що безпосередньо впливає на безпеку країни та її громадян.

Військова служба під час війни передбачає мобілізацію людських і матеріальних ресурсів для підтримки обороноздатності. Це включає призов резервістів, підготовку нових військовослужбовців та забезпечення армії необхідним обладнанням і технікою. В умовах війни кожен громадянин має усвідомлювати свою роль у захисті країни, що підвищує патріотизм та єдність суспільства. На цьому наголошено у Конституції України.[18]

Служба в армії під час війни формує у військовослужбовців навички адаптації до стресових ситуацій, що є важливим для їхньої психологічної стійкості. Підготовка до бойових дій допомагає розвивати волюві якості та здатність до прийняття рішень у критичних умовах. Військовослужбовець повинен бути прикладом патріотизму, стійкості, мужності, дотримуватися військової дисципліни, як визначають статuti Збройних Сил України, накази, керівні документи, розпорядження. [22]

Як ми уже розглядали вище, адаптація індивіда до нових умов життя значною мірою залежить від психологічних характеристик особистості, які визначають здатність адекватно регулювати функціональний стан організму в різних життєвих та діяльнісних контекстах.

Адаптація військовослужбовців є одним із найважливіших процесів, які відбуваються у особи, що вступає на військову службу. [14] Якісна професійна діяльність військових значною мірою залежить від здатності

кожного військовослужбовця ефективно адаптуватися до загальних викликів і загроз, а також до умов міжособистісної професійної взаємодії в межах соціальної групи військової частини чи підрозділу. [24] Успішність процесу адаптації безпосередньо впливає на діяльність військовослужбовця, його мотивацію та прагнення виконувати службово-бойові завдання.

Дослідження вказують на те, що адаптація військовослужбовців до екстремальних умов воєнних дій є ключовою проблемою, яка потребує постійного вдосконалення. [15, 20, 22, 57, 77] Психологічна підготовка та підтримка з боку родини і колег відіграють важливу роль у цьому процесі, оскільки вони можуть зменшити рівень стресу та тривожності, сприяючи швидшій адаптації до нових умов.

Емпіричні дослідження показують, що фактори, які позитивно впливають на адаптацію, включають покращення умов служби, психологічна підтримка процесу адаптації та неформальне спілкування з керівництвом. Водночас існують і негативні чинники, такі як нестача якісного харчування та страх за власне життя. Важливо зазначити, що успішна адаптація не лише сприяє виконанню бойових завдань, але й забезпечує психологічну стійкість військовослужбовців у складних умовах.

Таким чином, адаптація військовослужбовців є складним і багатограним процесом, який потребує комплексного підходу до підтримки їхньої психологічної готовності та фізичної підготовки в умовах бойових дій.

Дослідження українських авторів свідчать про те, що професійна адаптація військовослужбовців є складним і багатограним процесом, який включає в себе кілька ключових компонентів. Наприклад, в роботах Кокуна О. та інших зазначається, що адаптація військовослужбовців до нових умов служби залежить від їхньої психологічної готовності, мотивації та здатності до навчання. [15, 16]

Автор виокремлює такі важливі аспекти професійної адаптації:

1) Оволодіння знаннями та навичками. Військовослужбовці повинні не лише засвоїти теоретичні знання, але й набути практичних навичок, які є критично важливими для виконання службових обов'язків. Це включає в себе навчання тактичним прийомам, використанню техніки та зброї.

2) Формування професійних якостей. Важливими аспектами є розвиток таких якостей, як дисципліна, відповідальність, командний дух і лідерство. Ці характеристики сприяють ефективній взаємодії в колективі та виконанню бойових завдань.

3) Професійна адаптація також включає соціально-психологічну підтримку з боку колег і командирів. Дослідження показують, що позитивне міжособистісне спілкування та підтримка з боку оточення значно підвищують рівень адаптації військовослужбовців.

4) Економічні та соціальні умови також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Наприклад, наявність програм перепідготовки та працевлаштування для демобілізованих військовослужбовців може суттєво полегшити їх перехід до цивільного життя. [15, 16]

Таким чином, професійна адаптація військовослужбовців є комплексним процесом, що вимагає інтеграції різних аспектів - від оволодіння спеціальними знаннями до формування особистісних якостей і соціальної підтримки. Цей процес є критично важливим для забезпечення ефективності військової служби та підвищення конкурентоспроможності військових на ринку праці після демобілізації.

Проблема адаптації особистості, зокрема в умовах військової діяльності, є суттєвою як у теоретичному, так і в прикладному аспектах. Зрозуміло, що питання, пов'язані із забезпеченням ефективної діяльності в специфічних умовах, формуванням нових екологічних відносин у середовищі, де звичайні умови піддаються впливу факторів, пов'язаних із використанням військової техніки, розвитком та мобілізацією захисних механізмів організму, компенсацією порушених зв'язків через негативний вплив зовнішніх чинників і прогнозуванням боєздатності особистості, не

можуть бути вирішені без належного розуміння природи та механізмів адаптаційних процесів.

Наукові дослідження українських авторів підтверджують важливість зазначених аспектів. Вони акцентують увагу на необхідності формування позитивного психологічного клімату в армії, що сприяє розвитку довіри між військовослужбовцями та їхніми командирами. Це, у свою чергу, підвищує загальний моральний дух та ефективність виконання бойових завдань. Адаптація до військової служби передбачає не лише оволодіння спеціальними знаннями та навичками, але й розвиток психологічної стійкості, що є критично важливим для успішного виконання службово-бойових завдань у сучасних умовах. [28, 32]

Екстремальність умов бойових дій виражається в поєднанні різноманітних факторів, які суттєво впливають на психічний і фізичний стан військовослужбовців. Ці фактори включають підвищений рівень потенційної загрози для життя, тривале виконання напруженої діяльності, а також обмеження основних біологічних і соціальних потреб, що можуть призводити до значного стресу та виснаження.

Військовослужбовці часто стикаються з ситуаціями, що викликають страх, паніку та інші негативні емоційні реакції. Наявність бойових або санітарних втрат, а також свідчення жахливих подій можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). [33, 34]

Тривалі бойові дії в умовах обмеженого доступу до ресурсів, таких як їжа, вода та медична допомога, можуть призводити до фізичного виснаження особового складу. Це, в свою чергу, знижує їхню боєздатність і ефективність виконання завдань.

Відсутність контактів із близькими та підтримки з боку колег може посилити відчуття самотності і безпорадності у військовослужбовців. Адже як ми вказували вище, соціальна підтримка є важливим чинником, що сприяє психологічній стійкості.

До того ж бойові дії часто характеризуються непередбачуваністю та

швидкими змінами обстановки, що може викликати у військовослужбовців відчуття втрати контролю над ситуацією. Це збільшує рівень стресу і може призводити до неадекватних реакцій.

Складні погодні умови (холод, спека, опади) та важка місцевість (болота, гори) також негативно впливають на фізичний і психологічний стан військовослужбовців.

Особливо необхідно підкреслити, що військовослужбовці несуть відповідальність не лише за власне життя, але й за життя своїх товаришів по службі, побратимів, що може викликати додатковий психологічний тягар.

Таким чином, екстремальність умов бойових дій є складним комплексом факторів, які взаємодіють між собою і суттєво впливають на адаптацію та психологічну стійкість військовослужбовців. Розуміння цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та підготовки військових до виконання службово-бойових завдань у складних умовах.

Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців і цивільних осіб полягає в характері їхнього досвіду, механізмах адаптації та доступності соціальної підтримки. Військові зазнають більш інтенсивного стресу через бойові дії та фізичні навантаження, тоді як цивільні особи можуть стикатися з емоційними реакціями на травми без відповідної підготовки. До того ж військовий повинен свідомо виконувати свій обов'язок навіть у ситуаціях загрози життю, тоді як цивільні особи стараються уникати загроз і убезпечувати себе і близьких. [42].

Вивчення умов діяльності військовослужбовців є важливим аспектом військової психології та професійної підготовки. Так, Балан М., Колесніченко О., Юр'єва Н. поділяють їх на оптимальні, параекстремальні, екстремальні, паратермінальні, термінальні [3].

Оптимальні умови характеризуються сприятливими факторами, які забезпечують максимальну продуктивність діяльності військовослужбовців. В таких умовах забезпечується адекватне фізичне та психологічне

навантаження, що дозволяє особам ефективно виконувати свої обов'язки без значного стресу або перевтоми. Це можуть бути регулярні тренування, чітко визначені завдання та підтримка з боку командування.

Параекстремальні умови є перехідними між оптимальними і екстремальними. Вони можуть включати ситуації, де військовослужбовці стикаються з певними викликами, але без критичного ризику для життя. Наприклад, це можуть бути навчання в умовах, наближених до бойових, але без фактичного застосування зброї. У таких ситуаціях важливою є готовність до швидкої адаптації та підтримка морального духу.

Екстремальні умови характеризуються високим рівнем небезпеки і стресу. Вони можуть включати реальні бойові дії, де військовослужбовці піддаються ризику для життя і здоров'я. У таких ситуаціях важливою є психологічна стійкість, здатність до швидкого прийняття рішень та ефективного виконання завдань під тиском¹². Психологічні характеристики, такі як витривалість і мотивація, стають критично важливими для успішного виконання бойових завдань.

Паратермінальні умови виникають у ситуаціях, коли військовослужбовці стикаються з критичними подіями, що потребують термінового реагування. Це можуть бути надзвичайні ситуації, такі як аварії або терористичні акти, де час на прийняття рішень обмежений³. У таких умовах важливою є не тільки професійна підготовка, але й здатність до швидкої адаптації та ефективної комунікації в команді.

Термінальні умови є найбільш критичними і небезпечними. Вони характеризуються ситуаціями, коли життя військовослужбовців може бути під загрозою внаслідок бойових дій або інших катастрофічних подій. У таких умовах від військовослужбовців вимагається максимальна концентрація і рішучість для виконання завдань². Психологічна готовність до термінальних ситуацій включає в себе здатність управляти страхом і тривогою, а також підтримувати бойовий дух у колективі.

Розуміння різних умов діяльності військовослужбовців є ключовим для

їхньої підготовки та психологічної підтримки. Кожна категорія має свої специфічні вимоги до особистості військовослужбовця, що включає фізичну підготовленість, психологічну стійкість та моральні якості. Це знання може бути використане для розробки програм навчання та підтримки військових у їхній професійній діяльності.

На теренах України у військовій психології вивчали проблему адаптації та гармонізації професійної діяльності військовослужбовців такі науковці: О. Кокун [15, 16], В. Кравченко, [21], Н. Мась [31], Н. Мельник, В. Осьодло [37], А. Реан, Р. Тараненко, В. Ягупов, Л. Юр'єва [53, 54] та інші автори. У вітчизняній науці психологічні наслідки впливів екстремальних умов діяльності на психологічний стан військовослужбовців розглядаються у двох напрямках: з погляду їхнього впливу на ефективність бойової діяльності (рівень боєздатності); збереження психічного здоров'я особового складу (фізіологічних, психологічних і духовних якостей воїнів, що дозволяє їм повернутися до ефективного виконання службових обов'язків) [44].

Адаптація військовослужбовців до стресових умов службово-бойової діяльності суттєво відрізняється від адаптації в умовах мирного життя. Це зумовлено впливом багатогранного комплексу соціальних і психологічних факторів, які вимагають змін у поведінці військовослужбовців у відповідь на нові вимоги. Освоєння нових стресових умов, в яких перебувають військовослужбовці, пов'язане зі значними витратами нервової енергії, підвищеною збудливістю, напруженістю та нервозністю, а також переживанням негативних емоцій і конфліктами у міжособистісних стосунках. [33, 34] Тому швидкість і ефективність адаптації військовослужбовця до нових умов служби прямо впливають на успішність виконання поставлених завдань.

Коли військовослужбовець опиняється в ситуації підвищеного ризику для життя, він змушений адаптуватися до нових норм і правил, які суттєво відрізняються від тих, що прийняті в мирному житті. Такі зміни в поведінці можуть розглядатися як аномальні в умовах цивільного життя, проте в

контексті військових дій вони стають нормою. У ситуації бойових дій скасовуються заборони на вбивство, а також послаблюються інші соціальні обмеження щодо крадіжок, насильства та подібних дій. Пролонгована загроза смерті істотно трансформує ментальність особи, формуючи специфічне світосприйняття, де межі між добром і злом, героїзмом і злочином розмиваються. Це призводить до зміни ставлення людини як до самої себе, так і до оточуючих, що проявляється у міжособистісних відносинах, втраті емпатії та здатності до любові. [32]

Військовослужбовець потрапляючи у ситуацію підвищеного ризику для життя адаптується до неї. Йому доводиться приймати норми та правила, які істотно відрізняються від правил, що прийняті у мирному житті. Така поведінка поза правилами мирного життя вважається аномальною, але у ситуації військових дій буде вважатися нормальною. У ситуації військових дій знімається заборона на вбивство, слабшає дія інших заборон на крадіжки, насильство та інші. Пролонгована загроза смерті суттєво змінює ментальність людей, формує специфічне світосприйняття, у якому розмиваються межі між добром і злом, героїзмом і злочином. Змінюється ставлення людини як до самої себе, так і до оточуючих, що виражається у міжособистісних відносинах, утраті почуття емпатії, здатності любити [48].

Бойовий стрес - це психологічна реакція на екстремальні та небезпечні ситуації, що виникають під час бойових дій або військової служби. Цей стан є наслідком впливу комплексу психогенних факторів, які включають безпосередню загрозу життю, обстріли, поранення та смерть товаришів по службі. Бойовий стрес проявляється через різноманітні фізичні, емоційні та психологічні симптоми. [41, 49]

Бойовий стрес може мати тривалий характер, і його важко подолати через інтенсивність і тривалість впливу на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Важливо відзначити, що бойовий стрес не слід плутати з бойовою психологічною травмою, яка є серйознішим станом і може включати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). [49]

Бойовий стрес є нормальною реакцією на ненормальні умови, з якими стикаються військовослужбовці. Розуміння цього стану та своєчасна психологічна підтримка можуть суттєво полегшити його наслідки, допомагаючи військовим відновити емоційну та фізичну стабільність. [41]

Бойові стресори можна класифікувати на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки. Специфічні стресори характеризуються підвищеним рівнем стресогенності і включають такі ситуації, як:

- загроза життю та фізичній цілісності військовослужбовця.
- поранення, контузії, каліцтва та дози опромінення.
- загибель близьких людей і товаришів по службі.
- Вражаючі сцени смерті та людських мук.
- випадки загибелі товаришів по службі або мирних громадян, за які військовослужбовець відчуває відповідальність.
- події, що завдають шкоди честі та гідності військовослужбовця.

До неспецифічних стресорів відносяться ті, що можуть бути характерні як для бойової обстановки, так і для інших видів стресових ситуацій. Серед них:

- підвищений рівень потенційної загрози для життя.
- тривале виконання напруженої діяльності.
- тривале обмеження основних біологічних і соціальних потреб.
- різкі та несподівані зміни в умовах служби та життєдіяльності.
- важкі екологічні умови існування.
- відсутність контактів із близькими людьми.
- неможливість змінити умови свого існування.
- інтенсивні та тривалі міжособистісні конфлікти.
- підвищена відповідальність за власні дії.
- загроза загибелі, отримання поранення або потрапляння в полон.

Ця класифікація допомагає зрозуміти різноманітність стресових факторів, з якими стикаються військовослужбовці, і підкреслює важливість їх

психологічної підготовки та підтримки в умовах бойових дій. [77]

Актуальність вивчення адаптаційних процесів та механізмів у військовослужбовців зумовлена сучасними обставинами, що вимагають глибокого аналізу проблеми адаптації до військово-професійної діяльності. Це питання є одним із найважливіших у дослідженнях військової педагогіки та психології сьогодні.

Останні дослідження вітчизняних науковців охоплюють різноманітні аспекти соціально-психологічної адаптації особистості до військової служби загалом та до військової групи зокрема. Проте у військово-психологічній науці все ще відсутня єдина теорія адаптації військовослужбовців.

Серед перспективних напрямків дослідження проблем адаптації військовослужбовців можна виділити:

- бойову адаптацію військовослужбовців в умовах обмежених бойових дій;
- питання соціальної та соціально-психологічної реадаптації воїнів після завершення бойових дій;
- механізми психічної адаптації військовослужбовців до умов служби, включаючи аспекти психічної дезадаптації.

Однак, проблема адаптації військовослужбовців в контексті їх адаптаційних можливостей та структури цих можливостей залишається недостатньо дослідженою. Особливо актуальним є вивчення психологічних особливостей адаптації до діяльності в умовах збройного конфлікту, де важливо враховувати не лише психофізіологічні та характерологічні особливості, але й ціннісно-мотиваційні аспекти у їх взаємозв'язку та взаємовпливі. [54]

Досвід двох світових війн, збройних конфліктів і миротворчих операцій у XX–XXI століттях свідчить про специфіку величини, структури та динаміки санітарних втрат психіатричного профілю. За оцінками вітчизняних та іноземних вчених, психогенні втрати в сучасних війнах можуть становити до 30% і більше від загальної кількості санітарних втрат.

Це підкреслює необхідність врахування психогенних втрат у реаліях сьогодення, оскільки вони значно впливають на перебіг бойових дій більше, ніж фізичні втрати.

Бойові психічні втрати визначаються як втрати особового складу, пов'язані з втратою боєздатності (повної чи часткової) внаслідок психічної травми або розладу, викликаного стрес-факторами бойової обстановки. Види психологічних втрат поділяються на психологічні (психогенні) втрати в бойових умовах; психологічні втрати в умовах повсякденної життєдіяльності; психологічні втрати у надзвичайних (екстремальних) умовах.

Психологічні втрати в бойових умовах зазвичай називаються психогенними втратами. Л. Юр'єва зазначає, що психіка бійця, який не пройшов попередню психологічну підготовку, зазнає незворотних змін через 30-45 діб на фронті, після чого вона не витримує і дає збій. [53]

У нашому дослідженні ми виходимо з того, що саме особистісні адаптаційні ресурси формують реальний потенціал для успішної адаптації до екстремальних життєвих подій. Таким чином, важливим аспектом є пошук особистісних адаптаційних ресурсів, які можуть підвищити здатність комбатантів ефективно адаптуватися до службово-бойової діяльності та сприяти подоланню стресогенних ситуацій, що, у свою чергу, може призвести до зменшення психогенних втрат.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових джерел дає розуміння, що єдиного визначення поняття адаптації серед науковців наразі немає. Безліч проведених досліджень сформували різноманітні теоретичні підходи на проблему адаптації в різних сферах науки. Відмінності понять, які наразі існують, залежать від змісту, методів, результатів адаптаційного процесу, а також враховують різність описів характеристик двох систем, які взаємодіють: індивіда та зовнішнього середовища. Можемо зробити припущення, що вибір стратегії адаптаційного процесу буде індивідуальним, оскільки залежить від психофізіологічних

особливостей індивіда.

Існують різні підходи до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу, внаслідок чого не сформована єдина система понять, не систематизовані класифікації ресурсів, їх властивостей та критеріїв. Терміни «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» в психології застосовуються для позначення широкого кола біоенергетичних, нейродинамічних ресурсів, темпераментальних, характерологічних, вольових та емоційних, інтелектуальних, мотиваційних властивостей особистості, властивостей її оточення, системи її стосунків в соціумі. З аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що адаптаційні ресурси – це спадково-біологічні та набуті протягом життя якості особистості, які забезпечують спроможність успішно адаптуватися до різноманітних вимог життєдіяльності індивіда і проявляються як у фізіологічному плані, так і у психологічному, направляючи поведінку особистості.

Адаптація військовослужбовців до службово-бойової діяльності є багатокомпонентним динамічним утворенням, що здійснюється із використанням адаптаційних ресурсів. Вплив на психіку військовослужбовця, які здійснюють різні бойові стресори, визначається його індивідуально-психологічними особливостями й особистісними якостями, а також професійною підготовкою, характером і рівнем бойової мотивації, наявністю бойового досвіду та його змісту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МОБІЛІЗАЦІЇ

2.1 Загальні питання організації і проведення дослідження

Аналіз наукової літератури щодо сутності та ролі адаптаційних ресурсів, які забезпечують адаптацію військовослужбовців, підтверджує їх важливість для успішної адаптації комбатантів до службово-бойової діяльності. Метою емпіричного дослідження є вивчення особистісних ресурсів, що сприяють адаптації військовослужбовців у контексті загальної мобілізації. Для досягнення цієї мети визначено кілька завдань:

Обґрунтування методів комплексного емпіричного дослідження особистісних адаптаційних ресурсів військовослужбовців у контексті службово-бойової діяльності під час загальної мобілізації.

Вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки їх соціально-психологічних характеристик.

З'ясування ролі особистісних ресурсів у процесі адаптації військовослужбовців до загальної мобілізації.

Емпіричне дослідження функціонування особистісних ресурсів адаптації військовослужбовців залежно від наявності попереднього бойового досвіду.

Аналіз теоретичних джерел з проблеми адаптації фахівців екстремальних професій дозволяє виділити ряд психодіагностичних методик, які можуть бути застосовані в нашому дослідженні.

1) Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА», розроблений С. І. Яковенком, є інструментом, призначеним для оцінки адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності. Ця методика дозволяє визначити рівень адаптованості особи до нових умов, що виникають у

процесі виконання службових обов'язків.

2) Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) є психологічним інструментом, розробленим для оцінки здатності особи справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Ця шкала була створена у 2003 році і з того часу пройшла численні дослідження, що підтверджують її надійність та валідність.

3) Методика «Вольові якості особистості», розроблена М.В. Чумаковим, є психологічним інструментом, що використовується для діагностики вольових якостей індивіда. Ця методика дозволяє оцінити рівень розвитку вольових рис, які є важливими для успішного подолання життєвих труднощів і досягнення поставлених цілей.

4) Тест життєстійкості С. Мадді є психодіагностичним інструментом, розробленим для оцінки життєстійкості (hardiness) особистості. Життєстійкість визначається як система переконань, що дозволяє індивіду ефективно справлятися зі стресами та труднощами, що виникають у житті.

5) Тест-опитувальник Г. Айзенка, відомий як Eysenck Personality Inventory (EPI), був розроблений у 1963 році і є одним із найвідоміших інструментів для оцінки особистісних характеристик. Методика призначена для виявлення двох основних вимірів особистості: екстраверсії-інтроверсії та нейротизму.

Коротко охарактеризуємо обрані психодіагностичні методики.

Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА», розроблений С. І. Яковенком, є важливим інструментом для оцінки адаптаційного стану особистості в умовах стресу та змін. Ця методика призначена для виявлення рівня адаптації військовослужбовців та інших осіб, які стикаються з екстремальними ситуаціями.

Опитувальник складається з 30 блоків тверджень, які охоплюють різні аспекти особистісної адаптації. Респонденти повинні вибрати твердження, яке найбільше відповідає їхньому стану на даний момент. Твердження згруповані за п'ятьма основними шкалами:

1. Задоволення собою та своїм психічним станом.
2. Задоволення ситуацією та її динамікою.
3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків.
4. Задоволення своїм функціональним станом.
5. Задоволення життєдіяльністю.

Кожна шкала має можливість набрати від 0 до 18 балів, що дозволяє отримати кількісну характеристику адаптаційного стану особистості.

Інтерпретація результатів. Результати оцінюються за сумарною шкалою, де особи з показниками більше 13 балів по будь-якій шкалі або загальною сумою понад 45 балів підлягають особливій увазі. Такі результати можуть свідчити про наявність життєвої кризи або потребу в професійній психологічній допомозі, зокрема у психіатра-суїцидолога.

Опитувальник «ОСАДА» є цінним інструментом для оцінки стану адаптації особистості в умовах стресу та екстремальних ситуацій. Його використання дозволяє психологам і психотерапевтам отримати важливу інформацію про психоемоційний стан осіб і своєчасно реагувати на потенційні ризики дезадаптації, що може суттєво вплинути на ефективність корекційних заходів. Опитувальник «ОСАДА» рекомендується використовувати на початкових етапах роботи з особами, які пережили стресові події, для виявлення їхніх потреб у психологічній підтримці. [25, с. 324].

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) була розроблена К. Коннор та Дж. Девідсоном у 2003 році. Ця методика призначена для вимірювання психологічної пружності, що визначає здатність особи відновлюватися після стресових подій, травм або трагедій.

Основні характеристики шкали:

Здатність адаптуватися до змін.

Здатність справлятися з труднощами, які виникають внаслідок змін.

Здатність управляти стресом.

Збереження концентрації та ясності мислення.

Уміння не втрачати мужність перед невдачами.

Здатність справлятися з неприємними емоціями, такими як гнів, біль чи смуток.

Респонденти оцінюють кожен з елементів шкали за 5-бальною системою, де:

0 – ніколи,

1 – зрідка,

2 – іноді,

3 – часто,

4 – майже завжди.

Загальний бал може варіюватися від 0 до 100. Вищі бали вказують на вищий рівень резилієнсу.

Інтерпретація результатів:

Результати шкали класифікуються на три рівні:

0-33: низький рівень резилієнсу,

34-67: середній рівень резилієнсу,

68-100: високий рівень резилієнсу.

CD-RISC широко застосовується в психологічній практиці для оцінки психічного здоров'я, а також для дослідження адаптаційних механізмів у різних групах населення, включаючи військовослужбовців, пацієнтів з психічними розладами та осіб, які пережили травматичні події.

Методика має значну кількість досліджень, що підтверджують її валідність і надійність. Вона стала основою для подальших розробок у сфері психодіагностики та психологічної підтримки.

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона є потужним інструментом для вимірювання психологічної пружності та адаптаційних можливостей особистості. Її використання дозволяє фахівцям отримувати важливу інформацію про здатність індивіда справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих обставин, що може суттєво вплинути на розробку

ефективних програм психологічної підтримки.

Методика «Вольові якості особистості», розроблена М. Чумаковим, є важливим інструментом для діагностики вольових якостей, які є проявом вольової регуляції особистості. Ця регуляція забезпечує свідому діяльність, що ґрунтується на власному рішенні, і має складну системну природу, включаючи різні рівні, фази та стадії.

Методика складається з 78 тверджень, які формують дев'ять шкал, що відображають різні аспекти вольових якостей особистості. Шкали були сформовані емпіричним шляхом за допомогою факторного аналізу прикметників, виділених методом семантичної подібності.

Основні вольові якості, які визначаються за допомогою тесту.

1. Відповідальність. Високі бали отримують відповідальні та обов'язкові респонденти; низькі - безвідповідальні та ненадійні.

2. Ініціативність. Високі бали мають ініціативні та лідерські респонденти; низькі - бездіяльні та пасивні.

3. Рішучість. Високі бали отримують упевнені респонденти; низькі - нерішучі та мінливі.

4. Самостійність. Високі бали мають незалежні респонденти; низькі - залежні від думки групи.

5. Витримка. Високі бали отримують терплячі респонденти; низькі - невитримані.

6. Наполегливість. Високі бали мають стійкі респонденти; низькі - ненаполегливі.

7. Енергійність. Високі бали отримують активні та оптимістичні респонденти; низькі - песимістичні.

8. Уважність. Високі бали мають уважні респонденти; низькі - неуважні.

9. Цілеспрямованість. Високі бали отримують цілеспрямовані респонденти; низькі - нецілеспрямовані.

Інтерпретація результатів.

Бали за шкалами підраховуються на основі ключа до опитувальника. Високий підсумковий бал свідчить про те, що респонденти є відповідальними, енергійними, цілеспрямованими та незалежними, що вказує на їхній лідерський потенціал і здатність до самостійного прийняття рішень. Низький підсумковий бал отримують невпевнені та безініціативні особи, які можуть нехтувати своїми обов'язками в умовах слабого зовнішнього контролю.

Методика «Вольові якості особистості» М. Чумакова є цінним інструментом для оцінки розвитку вольової регуляції поведінки особистості. Аналіз дев'яти шкал дає змогу отримати цілісну картину вольових якостей індивіда, що може бути корисним у психологічній практиці для розробки програм підтримки та розвитку вольових навичок у різних контекстах, зокрема у військовій психології.

Тест життєстійкості, розроблений С. Мадді та адаптований Д. Леонтьєвим і О. Расказовою, є важливим інструментом для оцінки особистісних характеристик, що визначають здатність індивіда справлятися зі стресом і труднощами. Життєстійкість (hardiness) розглядається як система переконань, що допомагає людині залишатися активною та адаптивною в умовах стресу, а також запобігає негативним наслідкам психоемоційного виснаження.

Тест містить 45 запитань, які оцінюють три основні компоненти життєстійкості:

- 1.Залученість (Commitment): установка на активну участь у подіях, що відбуваються.
- 2.Контроль (Control): переконання в тому, що індивід може впливати на результати своїх дій.
- 3.Прийняття ризику (Challenge): установка на сприйняття нових ситуацій як викликів і можливостей для розвитку.

Респонденти оцінюють свої відповіді за 5-бальною шкалою, де 0 означає «ніколи», а 4 – «майже завжди».

Загальний бал життєстійкості

обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма запитаннями.

Високі бали свідчать про високий рівень життєстійкості, що вказує на здатність особи ефективно справлятися зі стресом і труднощами.

Низькі бали можуть свідчити про підвищену уразливість до стресу та труднощів.

Тест життєстійкості застосовується в різних сферах, включаючи психологічну практику, медицину та соціальні служби. Він може бути корисним для оцінки психічного здоров'я військовослужбовців, медичних працівників та інших професійних груп, які стикаються з високими рівнями стресу.

Методика має значну кількість досліджень, які підтверджують її валідність і надійність. Вона стала основою для подальших розробок у сфері психодіагностики та психологічної підтримки.

Тест життєстійкості С. Мадді є ефективним інструментом для оцінки здатності особистості справлятися зі стресом і адаптуватися до змін у житті. Його використання дозволяє фахівцям отримувати важливу інформацію про рівень життєстійкості осіб, що може суттєво вплинути на розробку програм психологічної підтримки та корекції поведінки в умовах стресу.

Методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)»

Тест-опитувальник Г. Айзенка, відомий як Eysenck Personality Inventory (EPI), був розроблений у 1963 році і є одним із найвідоміших інструментів для діагностики особистісних рис, зокрема екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Ця методика базується на теорії Ганса Айзенка, згідно з якою темперамент визначається двома основними вимірами: екстраверсією/інтроверсією та нейротизмом.

Тест містить 57 тверджень, на які респонденти повинні відповісти «так» або «ні».

Шкали: 24 запитання стосуються екстраверсії-інтроверсії; 24 запитання оцінюють рівень нейротизму; 9 контрольних запитань призначені для

оцінки чесності респондента.

Інтерпретація результатів:

Екстраверсія/Інтроверсія: Результати можуть свідчити про тип особистості, що варіюється від чистого інтроверта до чистого екстраверта, з можливими проміжними категоріями (потенційний інтроверт, амбіверт, потенційний екстраверт).

Нейротизм: Високий рівень нейротизму вказує на емоційну нестабільність, дратівливість і імпульсивність, тоді як низький рівень свідчить про емоційну стійкість.

Методика оцінювання:

Респонденти оцінюють твердження за принципом «так» або «ні», що дозволяє отримати кількісні показники за кожною шкалою.

Наявність двох форм (А і В) тесту забезпечує можливість повторного дослідження без впливу пам'яті на відповіді.

ЕРІ широко застосовується в психологічній практиці для діагностики особистісних рис, профорієнтації та досліджень у сфері психології.

Тест має значну кількість досліджень, які підтверджують його надійність і валідність. Він став основою для подальших розробок у сфері психодіагностики.

Тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) є ефективним інструментом для оцінки особистісних характеристик, зокрема екстраверсії та нейротизму. Його використання в різних сферах психології дозволяє отримати цінну інформацію про індивідуальні особливості особистості та їх вплив на поведінку в різних ситуаціях. Ця методика може бути важливою для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості в контексті професійної діяльності та соціальної адаптації.

2.2 Основні етапи дослідження та характеристика вибірки

Емпірична частина дослідження була проведена в жовтні 2023 року на базі благодійної організації «Veteran Hub» у м. Києві.

У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України, віком від 20 до 55 років, всі респонденти чоловічої статі, які були мобілізовані з моменту початку повномасштабної війни з Російською Федерацією, що розпочалася 24 лютого 2022 року. Усі учасники мають досвід попередньої військової служби, яка може бути як строковою, так і контрактною.

Вибірка була поділена на дві групи по 15 осіб залежно від наявності попереднього бойового досвіду. Опитувальники були надані у друкованому вигляді та заповнювалися респондентами самостійно.

Для досягнення загальної мети дослідження було визначено кілька етапів.

На *першому етапі* було проведено аналіз науково-теоретичної літератури з проблем адаптації та особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан їх вирішення. Також було здійснено огляд наукових джерел, що стосуються адаптації, особистісного адаптивного ресурсу та особливостей адаптації військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Визначено підходи до емпіричного розв'язання даної проблеми, сформульовано основні методологічні принципи дослідження, а також були сформульовані робочі гіпотези і зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На *другому етапі* були обрані психодіагностичні методики для оцінки особистісних ресурсів та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за обраними методиками.

На *третьому етапі* здійснено обробку, аналіз, опис та інтерпретацію отриманих даних. Проведено математико-статистичну обробку даних, за результатами якої зроблено висновки про підтвердження або спростування гіпотез дослідження.

Для статистичного аналізу було обрано U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента. U-критерій Манна-Уїтні належить до методів непараметричної статистики і призначений для

аналізу якісних властивостей вибірок. Це ранговий критерій для порівняння вибірок даних та перевірки їх значущості. Критерій може використовуватися для вимірювання даних за інтервальною, порядковою шкалою або шкалою відносин. Коефіцієнт кореляції Пірсона є непараметричною мірою статистичної залежності між двома змінними і використовується для оцінки ступеня лінійної залежності між ними. Інтерпретація кореляції залежить від конкретного контексту та мети дослідження. t-критерій Стюдента є загальною назвою для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Для його застосування необхідно, щоб початкові дані мали нормальний розподіл. У випадку використання двовибіркового критерію для залежних вибірок також потрібно дотримуватися умови рівності дисперсій.

Висновки до розділу 2

Дослідно-експериментальна робота проводилася у жовтні 2023 року на базі благодійної організації «Veteran Hub» у м. Києві. У ньому взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України віком від 20 до 55 років. Вибірка була розділена на дві групи по 15 чоловік у кожній, в залежності від наявності попереднього бойового досвіду.

Емпіричне дослідження було присвячене впливу особистісного ресурсу на адаптацію до екстремальної ситуації. Задля вирішення загальної задачі дослідження було розділене на декілька етапів.

На першому етапі був проведений аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми адаптації та вивчення особистісних ресурсів особистості. Було з'ясовано стан розробленості означеної проблеми та окреслені підходи щодо емпіричного її вирішення.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за обраними методиками.

На третьому етапі виконано обробку, аналіз, опис та інтерпретацію

отриманих даних.

Вибір психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження особистісних адаптаційних ресурсів особистості, таких як життєстійкість, емоційно-вольові якості, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, резилієнтність, які, на нашу думку, впливають на успішну адаптацію до екстремальних ситуацій.

Було обрано такий психодіагностичний інструментарій:

- 1) тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказової);
- 2) шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003);
- 3) методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков);
- 4) методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)»;
- 5) опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко).

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стьюдента.

РОЗДІЛ 3.

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МОБІЛІЗАЦІЇ

3.1. Аналіз фактичних даних

Емпіричне дослідження було проведено у двох групах респондентів, а саме серед військовослужбовців з бойовим досвідом (далі – Група 1) та без такого досвіду (далі – Група 2). Учасники опитування мали вік у межах від 21 до 55 років, при цьому вікове розподілення в обох групах є рівномірним і приблизно однаковим.

Застосування методики «Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко) дозволило виявити рівень адаптації військовослужбовців до кризових ситуацій, зокрема в умовах загальної мобілізації. Діагностична процедура, проведена за цією методикою, дала змогу оцінити, як учасники реагують на стресові обставини та які ресурси вони використовують для адаптації. Результати дослідження представлені на рис. 3.1.

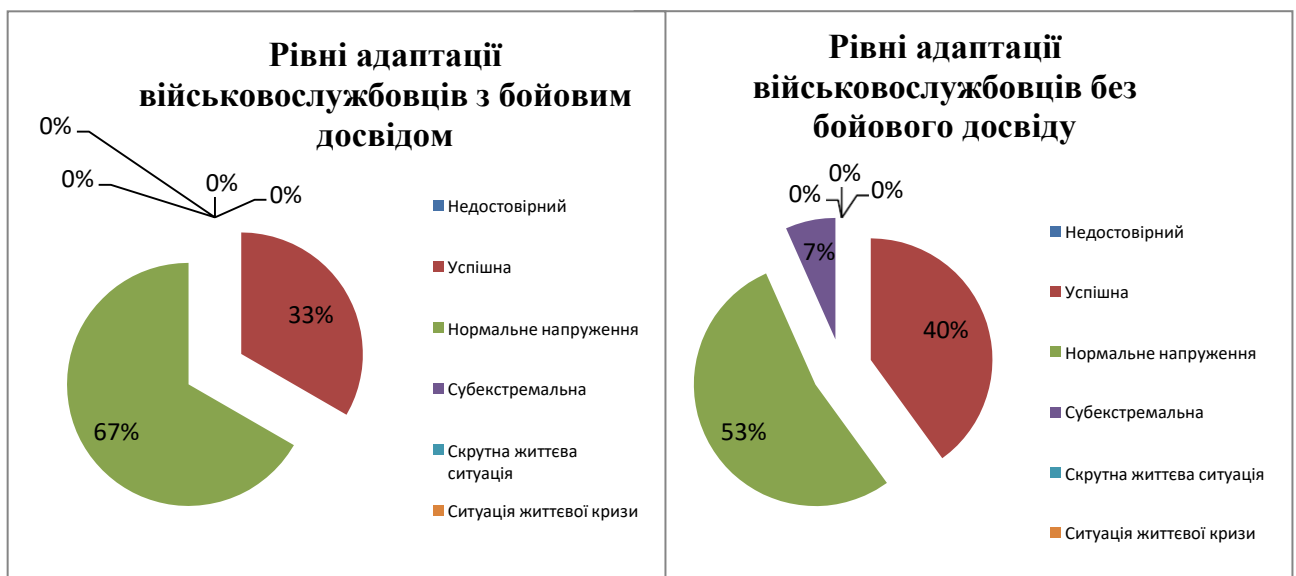


Рис. 3.1. Співвідношення отриманих показників за тестом «ОСАДА» (С.І. Яковенко)

Результати опитування військовослужбовців з бойовим досвідом (Група 1) виявили такі показники:

- Шкала задоволення собою та своїм психічним станом: 47% респондентів висловили задоволення своїм психоемоційним станом, в той час як 53% відчують нормальну напруженість.

- Шкала задоволення ситуацією та її динамікою: 60% учасників задоволені поточною ситуацією, тоді як 40% відчують нормальну напруженість.

- Шкала задоволення сферою міжособистісних відносин: 47% респондентів задоволені своїми міжособистісними стосунками, а 53% відчують нормальне напруження.

- Шкала задоволення своїм функціональним станом: 40% учасників висловили задоволення своїм функціональним станом, тоді як 60% вказали на невелике невдоволення.

- Шкала задоволення життєдіяльністю: 53% респондентів задоволені своїм життєвим становищем, 40% відчують невелике невдоволення, а 7% переживають субекстремальне напруження.

В цілому, по Групі 1, 33% респондентів успішно адаптувалися до нових умов, тоді як 67% відчують нормальну напруженість, що є прийнятним для даної ситуації.

У Групі 2, яка складається з військовослужбовців без бойового досвіду, результати виглядають наступним чином:

- Шкала задоволення собою та своїм психічним станом: 53% респондентів висловили задоволення своїм психоемоційним станом, 40% відчують нормальну напруженість, а 7% переживають субекстремальне напруження.

- Шкала задоволення ситуацією та її динамікою: 60% учасників задоволені ситуацією, тоді як 26% відчують нормальну напруженість і 14% — субекстремальне напруження.

- Шкала задоволення сферою міжособистісних відносин: 47%

респондентів висловили задоволення своїми стосунками, тоді як ще 47% відчують нормальне напруження і 6% — субекстремальне.

- Шкала задоволення своїм функціональним станом: 73% учасників висловили задоволення своїм функціонуванням, а 27% вказали на невелике невдоволення.

- Шкала задоволення життєдіяльністю: 53% респондентів задоволені своїм життєвим становищем, тоді як 47% відчують невелике невдоволення.

Загалом по Групі 2, успішно адаптувалися 40% респондентів. При цьому, 53% учасників відчують нормальну напруженість (на 14% менше порівняно з Групою 1), а ще 7% перебувають у стані субекстремального напруження.

Після спілкування з респондентами, які переживають субекстремальне напруження, були виявлені причини їхнього стану. У Групі 1 один з респондентів зазначив, що його напруженість викликана бажанням бути ближче до подій на лінії зіткнення замість виконання завдань у тилу.

У Групі 2 респонденти висловлювали психологічне напруження через переживання за близьких, які перебувають на передовій. Також було виявлено, що один з респондентів із проблемами в міжособистісних стосунках є інтровертом.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що адаптація обох груп військовослужбовців пройшла успішно. У Групі 1 успішно адаптувалися 33%, у Групі 2 - 40%, що на 7% більше. Нормальна напруженість спостерігається у значної частини учасників обох груп: у Групі 1 - у 67%, а в Групі 2 - у 53%. Кількість респондентів із субекстремальним напруженням однакова в обох групах і становить 7%. Ці результати свідчать про те, що військовослужбовці обох груп мають певні ресурси для адаптації до складних умов служби.

Проведення діагностичної процедури за методикою «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона» (CD-RISC) дало змогу визначити рівень психологічної пружності респондентів, а також їхню здатність ефективно справлятися з

важкими ситуаціями. Ця методика, розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном у 2003 році, є широко визнаним інструментом для оцінки життєстійкості особистості.

Результати дослідження були представлені у вигляді відсоткового співвідношення, що дозволяє чітко проаналізувати рівні резилієнсу серед учасників. Дослідження виявило, що респонденти з різними рівнями життєстійкості демонструють різні реакції на стресові ситуації та здатність до адаптації.

Згідно з отриманими даними, респонденти виявили різний рівень психологічної пружності, що свідчить про їхню здатність до адаптації в умовах стресу. Див. рис. 3.2. Важливо зазначити, що результати тестування можуть бути використані для подальшого розвитку програм психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на підвищення життєстійкості військовослужбовців та інших груп населення.

Дані, отримані за методикою CD-RISC, підкреслюють значущість розуміння механізмів адаптації та резилієнсу в контексті сучасних викликів, з якими стикаються індивіди в умовах кризових ситуацій. Це дозволяє не лише оцінити поточний стан респондентів, але й визначити напрямки для подальшої роботи над підвищенням їхньої психологічної стійкості.

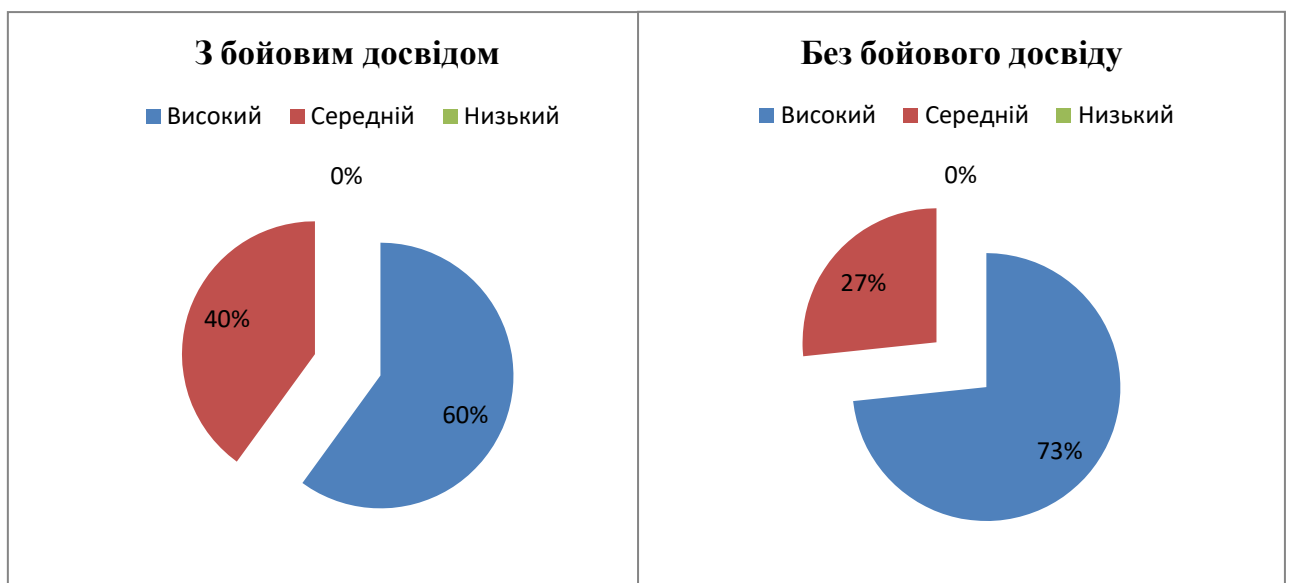


Рис. 3.2 Співвідношення показників за методикою «Шкала резилієнс

Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003)»

За результатами проведеного дослідження, учасники Групи 1 продемонстрували високий рівень резилієнтності у 60% випадків, тоді як 40% респондентів мають середній рівень. У Групі 2, відповідно, 73% опитаних виявили високий рівень резилієнтності, а 27% - середній. Таким чином, в обох групах спостерігається високий рівень резилієнтності. У Групі 1 високий рівень резилієнтності виявлено у 60% респондентів, тоді як у Групі 2 цей показник становить 73%, що на 13% більше порівняно з Групою 1. Високий рівень психологічної пружності свідчить про значну здатність респондентів відновлюватися, адаптуватися та змінюватися після стресових подій і важких ситуацій.

Середній рівень резилієнтності у Групі 1 мають 40% респондентів, у той час як у Групі 2 цей показник становить лише 27%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Цей факт підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців та може слугувати основою для подальших програм підтримки та реабілітації.

*Результати отримані за методикою «Вольові якості особистості»
(М.В. Чумаков)*

Проведення діагностичної процедури за методикою «Вольові якості» (М.В. Чумаков) дало змогу визначити загальний рівень розвитку волі, а також окремі вольові якості особистості, такі як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, уважність і цілеспрямованість. Результати дослідження за методикою «Вольові якості» для Групи 1 представлені на рис. 3.3. Ця методика дозволила не лише оцінити загальний рівень волі респондентів, але й проаналізувати специфічні вольові характеристики, що можуть впливати на їхню поведінку в різних життєвих ситуаціях. Згідно з отриманими даними, результати демонструють різноманітність вольових якостей серед учасників дослідження, що може свідчити про їхню здатність до ефективного

подолання труднощів та адаптації в умовах стресу. Важливість цих характеристик підкреслює необхідність подальшого вивчення вольових рис у контексті психологічної підтримки та розвитку військовослужбовців. Див. рис 3.3.

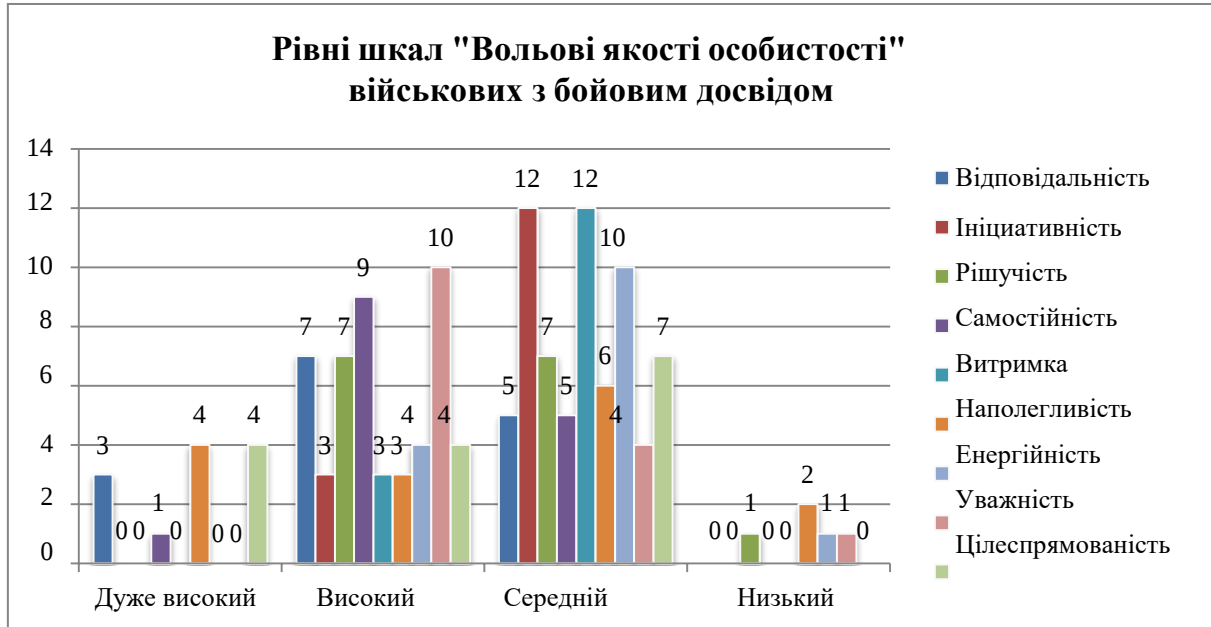


Рис. 3.3 Рівні шкал «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в групі з бойовим досвідом.

Результати дослідження за методикою «Вольові якості» (М.В. Чумаков) для Групи 1

У процесі дослідження за методикою «Вольові якості» були отримані наступні результати для Групи 1:

Шкала Відповідальність: 20% респондентів продемонстрували дуже високі показники; 46% - високі показники; 44% - середні показники.

Шкала Ініціативність: 20% респондентів мають високі показники; 80% - середні показники;

Шкала Рішучість: 47% респондентів виявили високі показники; 47% - середні показники; 6% - низькі показники.

Шкала Самостійність: 7% респондентів продемонстрували дуже високі показники; 60% - високі показники; 33% - середні показники.

Шкала Витримка: 20% респондентів мають високі показники; 80% - середні показники.

Шкала Наполегливість: 27% респондентів продемонстрували дуже високі показники; 20% — високі показники; 40% — середні показники; 13% - низькі показники.

Шкала Енергійність: 27% респондентів виявили високі показники; 66% - середні показники; 7% - низькі показники.

Шкала Уважність: 66% респондентів мають високі показники; 27% - середні показники; 7% - низькі показники.

Шкала Цілеспрямованість: 27% респондентів продемонстрували дуже високі показники; 27% - високі показники; 46% - середні показники.

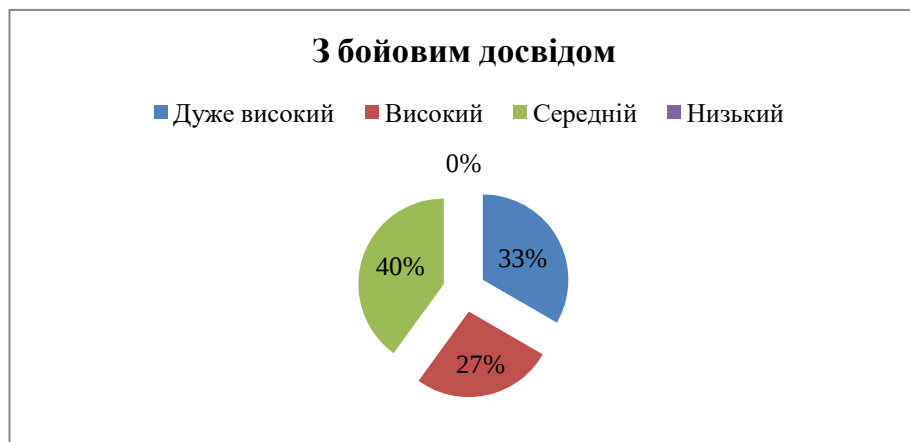


Рис. 3.4. Співвідношення отриманих показників вольових якостей за методикою «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков).

По Групі 1.

Загальні результати: 33% - дуже високі показники, 27% - високі показники. 40% - середні показники.

По Групі 2.

За шкалою Відповідальність: 66% - дуже високі показники, 20% - високі показники та 14% - середні показники.

За шкалою Ініціативність: 27% - дуже високі показники, 46% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Рішучість: 33% - високі показники, 47% - середні показники, 20% - низькі показники.

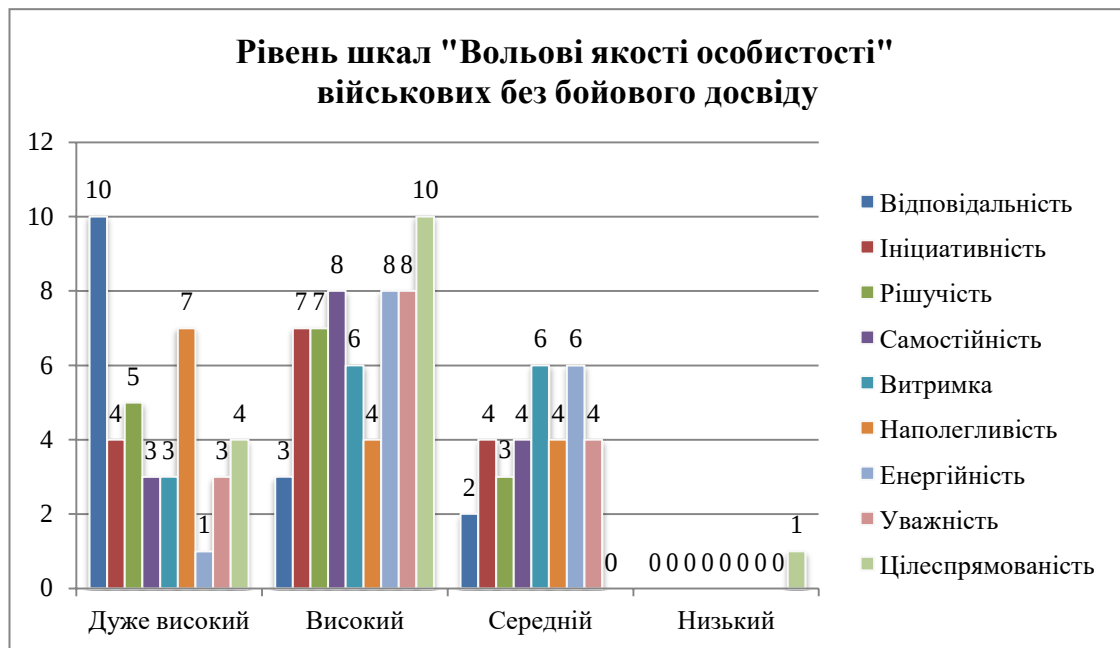


Рис. 3.5 Рівні шкал «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в групі без бойового досвіду.

За шкалою Самостійність: 20% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Витримка: 20% - дуже високі показники, 40% - високі показники, 40% - середні показники.

За шкалою Наполегливість: 46% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 27% - середні показники, 13% - низькі.

За шкалою Енергійність: 7% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 7% - середні показники.

За шкалою Уважність: 20% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Цілеспрямованість: 27% - дуже високі показники, 66% - високі показники, 7% - низькі показники.

Отримані загальні дані подані у вигляді відсоткового співвідношення урис. 3.6.

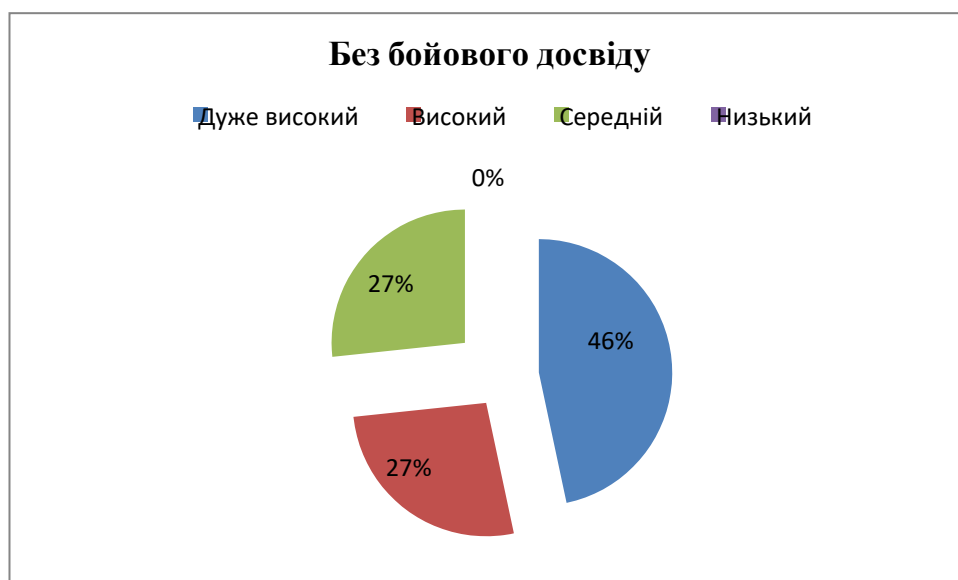


Рис. 3.6 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці

«Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в Групі 2.

Загальні результати: 46% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 27% - середні показники.

Виходячи з наведених результатів, можна зробити наступні висновки:

Рівень вольових якостей:

У Групі 1 дуже високий підсумковий бал мають 33% респондентів, тоді як у Групі 2 цей показник становить 46%, що на 13% більше, ніж у Групі 1. Це свідчить про те, що учасники Групи 2 демонструють вищий рівень розвитку вольових якостей.

Високий підсумковий бал:

Високі бали за вольовими якостями мають 27% респондентів у Групі 1 та 27% у Групі 2. Це вказує на стабільність показників за цією категорією між двома групами.

Характеристики респондентів:

Респонденти з високими підсумковими балами характеризуються такими рисами, як відповідальність, енергійність, цілеспрямованість, незалежність, рішучість та ініціативність. Ці особи здатні ефективно виконувати свої обов'язки, самостійно приймати рішення і мають чіткі життєві цілі, а також бажання їх досягати.

Психологічний стан:

Імовірно, що випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть відчувати більшу фрустрацію та напруженість. Це може бути пов'язано з високими вимогами до себе та очікуваннями оточення.

Середній підсумковий бал:

Середній підсумковий бал у Групі 1 мають 40% респондентів, тоді як у Групі 2 цей показник становить лише 27%, що на 13% менше порівняно з Групою 1. Це свідчить про те, що учасники Групи 1 демонструють більшу адаптацію та стійкість у порівнянні з учасниками Групи 2.

Таким чином, результати дослідження вказують на значні відмінності в рівнях вольових якостей між групами респондентів, що може мати важливе значення для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на розвиток вольових рис у військовослужбовців.

Результати, отримані за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Расказової)

Проведення діагностичної процедури за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Расказової).

Отримані дані дослідження по Групі 1 подані у вигляді співвідношення у рис. 3.7.

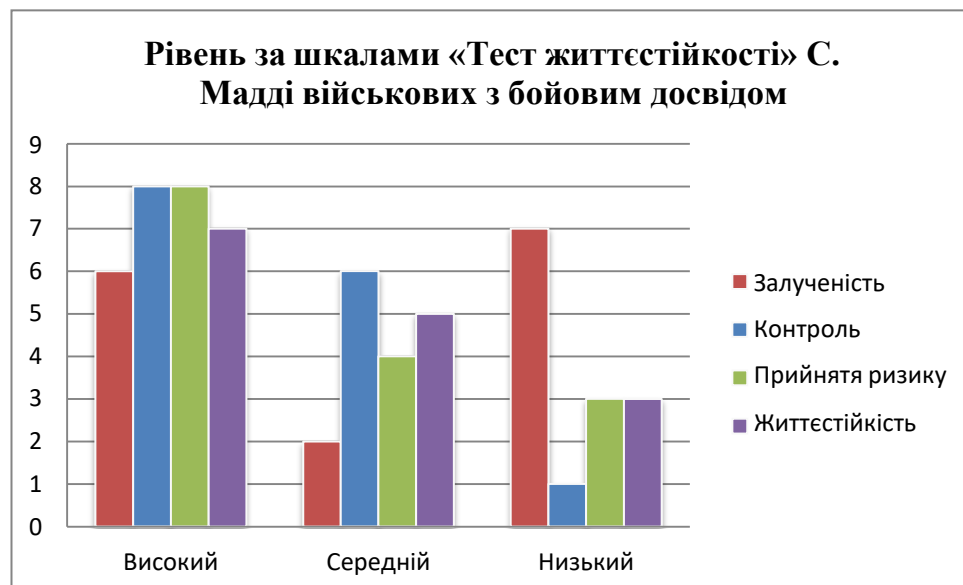


Рис. 3.7 Рівні шкал по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді,

переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Расказової) в Групі 1.

Отримані загальні дані подані у вигляді відсоткового співвідношення рис. 3.8.



Рис. 3.8 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Тестжиттєстійкості» в Групі 1.

У процесі дослідження за методикою «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона» були отримані наступні результати для Групи 1:

Шкала «Залученість»:

40% респондентів продемонстрували високий рівень залученості;

13% - середній рівень;

47% - низький рівень.

Шкала «Контроль»:

53% респондентів виявили високий рівень контролю;

40% - середній рівень;

7% - низький рівень.

Шкала «Прийняття ризику»:

53% опитаних показали високий рівень прийняття ризику;

27% - середній рівень;

20% - низький рівень.

Загальний показник «Життєстійкість»:

47% респондентів мають високий рівень життєстійкості;

33% - середній рівень;

20% - низький рівень.

Переважає більшість респондентів Групи 1, які ведуть проектний спосіб життя, демонструють високі показники за всіма трьома шкалами: залученості, прийняття ризику та контролю. Ці особистості прагнуть до розвитку через отримання знань, як з позитивного, так і з негативного досвіду. Вони усвідомлюють свої ресурси і переконані, що самостійно обирають свій шлях, створюючи нові методи для подолання виникаючих труднощів.

На противагу цьому, особи з конформним способом життя мають низькі показники за шкалами прийняття ризику та контролю, а шкала залученості демонструє середній результат. Цим особам притаманно уникати труднощів і змін.

Адаптаційний спосіб життя характеризується середніми показниками залученості та контролю, тоді як шкала прийняття ризику має низький показник. Такі особистості намагаються пристосовуватися до змін у житті, навіть якщо це викликає дискомфорт.

Прогнозуючий спосіб життя демонструє високі показники контролю та прийняття ризику, а також середній показник залученості. Ці особистості усвідомлюють власні ресурси і сприймають життєві труднощі як можливість їх використання.

Отже, результати дослідження свідчать про різноманітність вольових якостей серед респондентів Групи 1 та їх вплив на способи життя. Високий рівень життєстійкості у більшості учасників вказує на їхню здатність до адаптації та активного подолання труднощів. Це підкреслює важливість розвитку вольових якостей у військовослужбовців для покращення їхньої психологічної стійкості в умовах стресу.

Отримані дані подані у вигляді співвідношення рис. 3.9.

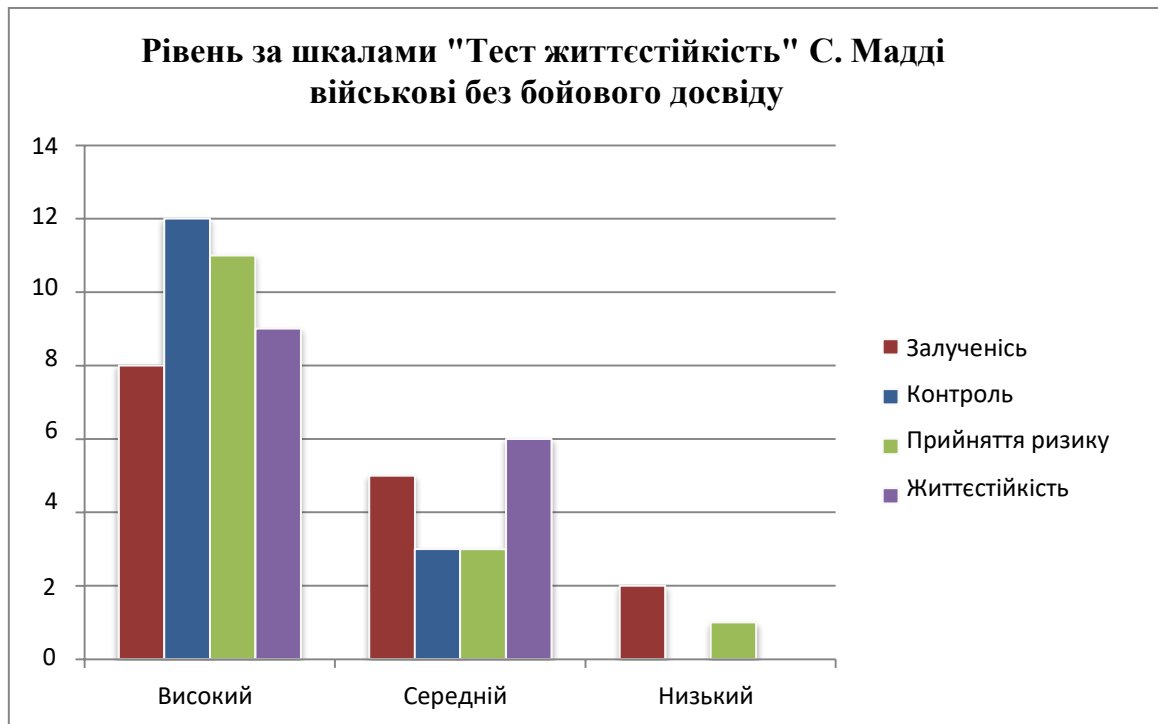


Рис. 3.9 Рівні шкал по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді), переклад і адаптація Д. О. Леонтєва, Є.І. Расказової) в Групі 2.

У процесі дослідження за методикою «Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона» були отримані наступні результати для Групи 2:

Шкала «Залученість»: 53% респондентів продемонстрували високий рівень залученості; 33% - середній рівень; 14% - низький рівень.

Шкала «Контроль»: 80% респондентів виявили високий рівень контролю; 20% - середній рівень.

Шкала «Прийняття ризику»: 73% опитаних показали високий рівень прийняття ризику; 20% - середній рівень; 7% - низький рівень.

Результати для Групи 2 свідчать про високий рівень вольових якостей серед респондентів.

Загалом, результати дослідження для Групи 2 демонструють високу життєстійкість і адаптивність учасників. Високі показники за всіма трьома шкалами вказують на те, що респонденти здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та активно шукати способи подолання труднощів. Це підкреслює важливість розвитку вольових якостей у військовослужбовців для покращення їхньої психологічної стійкості в умовах сучасних викликів.

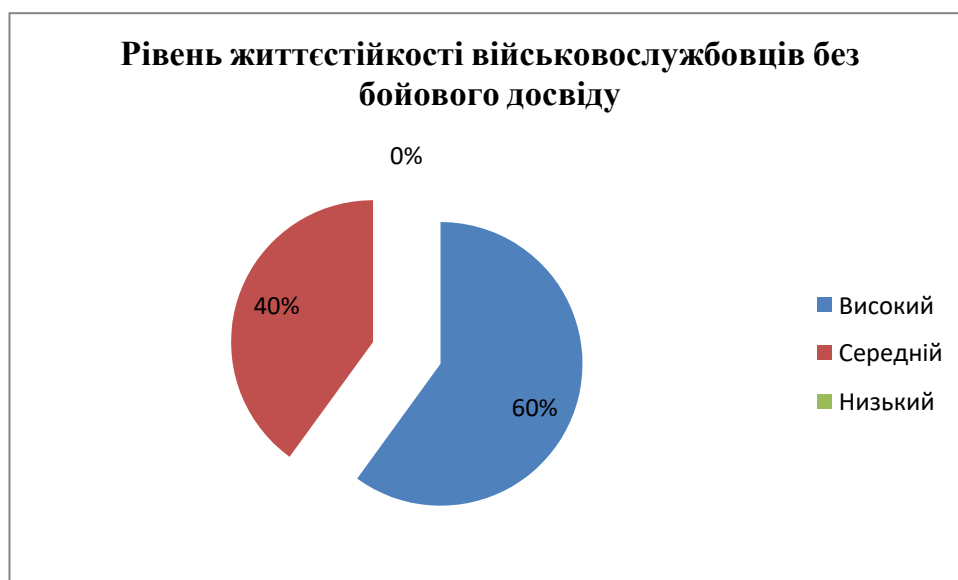


Рис 3.10 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді) в Групі 2.

Згідно з отриманими даними, загальний показник життєстійкості для Групи 2 становить 60%, що свідчить про високий рівень адаптації респондентів. Переважна більшість учасників Групи 2 демонструють високі показники за всіма трьома шкалами: залученість, прийняття ризику та контроль. Це вказує на те, що ці особистості прагнуть до розвитку через отримання знань з досвіду, як позитивного, так і негативного. Вони усвідомлюють свої ресурси та переконані, що самостійно обирають свій шлях, створюючи нові методи для подолання труднощів.

Аналізуючи вищевикладені дані, можна зробити наступні висновки:

У Групі 1 високий загальний показник життєстійкості мають 47% респондентів, тоді як у Групі 2 цей показник становить 60%, що на 13% більше. Висока життєстійкість характеризує особистість як впевнену у своїх силах та здатну справлятися зі стресом, не втрачаючи працездатності.

У Групі 1 середній показник життєстійкості мають 33% респондентів, у той час як у Групі 2 цей показник складає лише 20%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Ці особистості не схильні до стресу в звичайних життєвих ситуаціях. У незнайомих стресових обставинах вони демонструють впевненість у собі і активність, але можуть швидко втомлюватися. Через високу напруженість вони можуть втратити працездатність і погіршити своє

здоров'я.

Низький показник життєстійкості спостерігається у 20% респондентів Групи 1, тоді як у Групі 2 цей показник складає всього 7%, що на 13% менше. Особи з низьким рівнем життєстійкості відчувають невпевненість у своїх силах і важко справляються зі стресом; навіть незначне напруження може призвести до погіршення працездатності та здоров'я.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість розвитку життєстійкості серед військовослужбовців для покращення їхньої адаптації до стресових умов служби. Це може бути корисним для розробки програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Проведення діагностичної процедури за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» дозволило діагностувати екстраверсію-інтроверсію та нейротизм як базисних особистісних вимірів, які описують всю сукупність рис людини. Шкала показує екстраверсію чи інтроверсію. У свою чергу, нейротизм - шкала, що відображає емоційну стійкість або нестійкість, реакцію на зовнішні подразники та стрес.



Рис. 3.11 Показники екстраверсії-інтроверсії за результатами тесту

«Тест-опитувальник Г.Айзенка (ЕРІ)» Група 1



Рис. 3.12 Відсоткове співвідношення показників нейротизм-стабільність за результатами тестування «Тест-опитувальник Г.Айзенка (ЕРІ)» Група 1

У Групі 1 за шкалою «Екстраверсія - Інтроверсія» виявлено 33% - потенційних інтровертів, 40% - амбівертів, 27% - потенційних екстравертів.

Були отримані наступні результати дослідження по Групі 2. Відсоткове відношення результатів рис. 3.13.



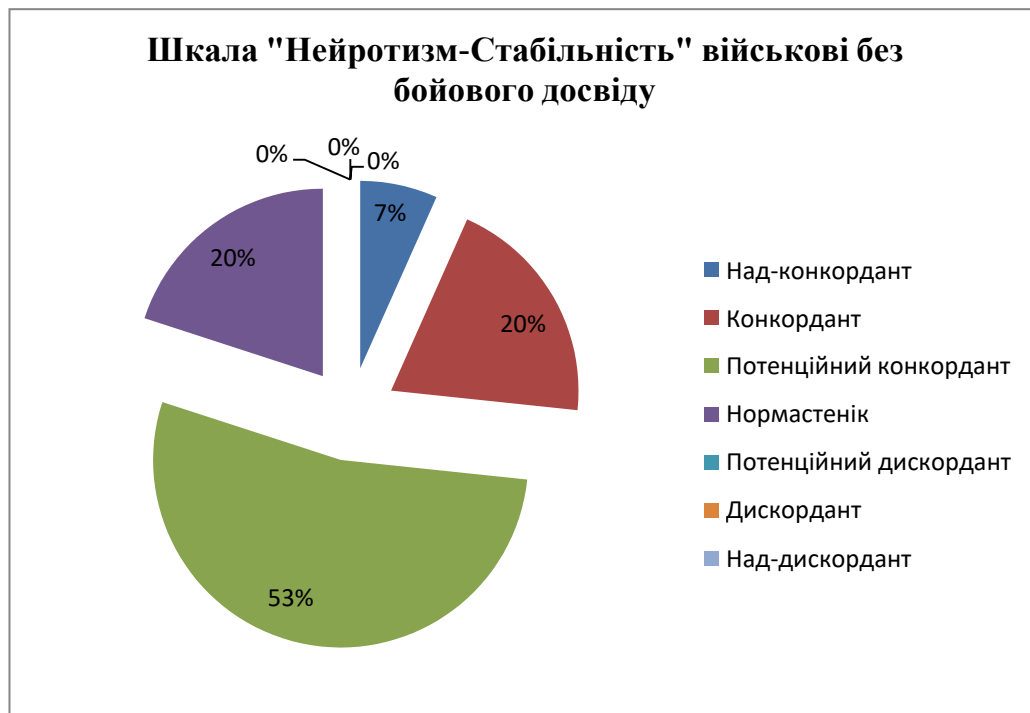


Рис. 3.14 Відсоткове відношення результатів тесту «Тест-опитувальник Г.Айзенка (ЕРІ)» Група 2

У Групі 2 було виявлено, що 20% респондентів є потенційними інтровертами, 67% - амбівертами, а 13%- потенційними екстравертами. Переважна більшість респондентів в обох групах складають амбіверти: у Групі 1 їх частка становить 40%, тоді як у Групі 2 - 67%.

Амбіверти, як правило, проявляють риси як інтровертів, так і екстравертів, знаходячись між цими двома типами особистості. Вони демонструють гнучкість у спілкуванні, здатні легко взаємодіяти з незнайомцями та гармонійно входити в нові компанії. Такі особистості потребують як соціальної взаємодії, так і усамітнення. Вони впевнені в собі і завдяки позитивному настрою та вмінню адаптуватися до різних ситуацій сприймають невдачі як можливість для зростання та підвищення стійкості до стресу. Амбіверти також мають добре розвинуту інтуїцію й креативне мислення, що дозволяє їм оптимістично ставитися до змін і справлятися з труднощами як у групі, так і самотійно.

Серед респондентів Групи 1 спостерігається досить високий відсоток потенційних інтровертів - 33%, тоді як у Групі 2 їх частка становить 20%.

Інтроверти зазвичай характеризуються певною замкнутістю та можуть мати труднощі з соціальною адаптацією. Проте вони володіють значною наполегливістю, добре справляються з монотонною роботою і є акуратними та педантичними. Інтроверти зазвичай стримані у своїх емоціях і оцінюють свої здібності та досягнення більш об'єктивно, ніж екстраверти. Вони здатні визнавати свої помилки та недоліки.

Щодо потенційних екстравертів, то їх частка становить 13% у Групі 1 та 27% у Групі 2. Екстраверти орієнтовані на зовнішній світ, характеризуються прямолінійністю в судженнях і схильністю до зовнішньої оцінки. Потенційні екстраверти успішно виконують завдання, які вимагають швидкого прийняття рішень.

За шкалою «Нейротизм - Стабільність» у Групі 1 виявлено наступний розподіл: 13% - надконкордантів, 20% - конкордантів, 27% - потенційних конкордантів, 33% - нормастеніків та 7% - потенційних дискордантів. У Групі 2 розподіл виглядає наступним чином: 7% - надконкордантів, 20% - конкордантів, 53% - потенційних конкордантів та 20% - нормастеніків.

У обох групах переважна більшість респондентів характеризується значною емоційною стійкістю: у Групі 1 цей показник становить 60%, а в Групі 2 - 80%. Такі особи стійкі до зовнішніх впливів і схильні до лідерства. Однак існує невеликий відсоток респондентів з дуже низьким показником нейротизму: у Групі 1 - 13%, а в Групі 2 - лише 7%. Це може свідчити про наявність психотизму, що характеризується асоціативною поведінкою, неконтактністю, низьким рівнем рефлексії, неадекватними емоційними реакціями, високою конфліктністю та егоцентричністю.

Нормастеніків у Групі 1 виявлено 33%, а в Групі 2 - лише 20%. Ця категорія характеризується врівноваженістю нервових процесів, високою стабільністю та збалансованістю. Лише у Групі 1 було зафіксовано 7% потенційних дискордантів, які демонструють певну емоційну нестабільність. Таким чином, результати дослідження свідчать про різноманіття особистісних рис серед респондентів обох груп та їх вплив на адаптацію до

стресових умов.

3.2. Психологічні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності.

Військовослужбовцям слід проходити систематичну психологічну підготовку, яка включає навчання технік управління стресом, саморегуляції та методів подолання психотравмуючих факторів. Це допоможе їм краще адаптуватися до бойових умов.

Важливо формувати у військовослужбовців психічну стійкість через регулярні тренування, які моделюють бойові умови. Це може включати тактичні ігри, симуляції та інші форми активного навчання, які дозволяють відпрацьовувати реакції на стресові ситуації.

Військовослужбовці повинні бути навчені основним методам самозахисту та виживання в екстремальних умовах. Це включає фізичну підготовку, вивчення технік оборони та способів уникнення небезпечних ситуацій.

Створення підтримуючого середовища в підрозділі є критично важливим. Військовослужбовці повинні мати можливість обговорювати свої переживання, отримувати моральну підтримку від товаришів по службі та командирів.

Психологічне загартування допомагає військовослужбовцям адаптуватися до високих нервово-психологічних навантажень. Це може включати вправи на розвиток витривалості, як фізичної, так і психологічної.

Для підвищення готовності до бойових дій важливо моделювати зовнішні умови бою в навчальному процесі. Це дозволяє військовослужбовцям звикнути до стресових ситуацій і розвинути адекватні реакції на них.

Формування впевненості у власних силах є ключовим аспектом психологічної готовності. Військовослужбовці повинні навчитися визнавати

свої досягнення і здобутки, що сприятиме підвищенню їхньої самооцінки.

Важливо навчити військовослужбовців надавати першу психологічну допомогу собі та своїм товаришам у разі виникнення стресових ситуацій або травм.

Фізична підготовка є важливою складовою психологічної готовності. Регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу і покращують загальний стан здоров'я.

Підтримка з боку родини має велике значення для адаптації військовослужбовців. Важливо забезпечити зв'язок із близькими, щоб вони могли отримувати емоційну підтримку та розуміння.

Військовослужбовцям слід навчитися технікам релаксації, таким як прогресивна м'язова релаксація, медитація або йога. Ці методи допоможуть знизити рівень тривоги та стресу, покращити концентрацію та загальне самопочуття.

Кожен військовослужбовець повинен розробити власні стратегії для подолання стресу, які можуть включати хобі, фізичну активність або інші види діяльності, що приносять задоволення. Це дозволить знизити рівень напруги та покращити емоційний стан.

Рекомендується практикувати психологічну рефлексію, яка включає аналіз власних реакцій на стресові ситуації. Це допоможе військовослужбовцям усвідомити свої емоції та поведінку, а також розвинути навички самоконтролю.

Військовослужбовцям слід активно працювати над усвідомленням своїх сильних і слабких сторін. Це може включати ведення щоденників саморефлексії, де вони можуть записувати свої думки, емоції та реакції на різні ситуації.

Військовослужбовці можуть брати участь у тренінгах з розвитку лідерських якостей. Це сприятиме формуванню впевненості у власних силах і здатності приймати рішення в критичних ситуаціях.

Важливо забезпечити доступ до професійних психологічних послуг для

військовослужбовців. Регулярні консультації з психологом можуть допомогти вирішити особистісні проблеми та покращити загальний психоемоційний стан.

Спільні заходи, такі як спортивні змагання, тренінги або культурні заходи, сприяють зміцненню командного духу та взаємодії між військовослужбовцями. Це допомагає створити атмосферу підтримки і довіри.

Військовослужбовці повинні працювати над розвитком таких вольових якостей, як відповідальність, ініціативність та рішучість. Це може бути досягнуто через участь у групових завданнях і проектах, які вимагають командної роботи та прийняття рішень.

Після виконання завдань важливо проводити аналіз і обговорення бойового досвіду в групі. Це дозволяє військовослужбовцям поділитися своїми переживаннями, обговорити труднощі та знайти шляхи їх подолання.

Створення умов для фізичної безпеки під час виконання службово-бойових завдань є важливим аспектом психологічної готовності. Військовослужбовці повинні бути впевнені у своїй безпеці, що допоможе знизити рівень тривоги.

Важливо розробити чіткі плани дій на випадок різних ситуацій, що можуть виникнути на передовій. Це включає не лише бойові завдання, а й ситуації, пов'язані з безпекою та здоров'ям.

Рекомендується розвивати гнучкість і здатність адаптуватися до нових умов. Це може включати практику прийняття змін як можливостей для розвитку, а не як перешкод.

Важливо навчитися сприймати зміни як частину служби. Військовослужбовці повинні бути готові до адаптації в умовах постійних змін на полі бою.

Важливо навчати військовослужбовців адаптивності - здатності швидко реагувати на зміни в оточенні та адаптуватися до нових умов. Це може бути досягнуто через різноманітні сценарії навчань і симуляцій.

Забезпечення належного харчування, сну та відпочинку є критично важливими для підтримки психічного здоров'я. Військовослужбовці повинні отримувати інформацію про здоровий спосіб життя і його вплив на загальний стан.

Ці рекомендації можуть суттєво покращити психологічну готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, сприяючи формуванню необхідних особистісних ресурсів для успішної адаптації в умовах сучасного бойового середовища.

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали наступне. Високий рівень за шкалою резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003) мають 60% респондентів у Групі 1 та 73% у Групі 2, що свідчить про високий рівень психологічної пружності, здатності відновлюватися, змінюватися, пристосовуватися після переживання стресових подій та важких ситуацій. Середній рівень у Групі 1 було констатовано у 40 % респондентів, у Групі 2 - 27%.

Підсумковий бал за методикою «Вольові якості особистості» (М.В. Чумакова) - дуже високі показники мають 33% респондентів 1 Групи, та 46% - 2 Групи. Високий бал в обох групах отримали 27% респондентів. Це характеризує респондентів як відповідальних, енергійних, які добре виконують свої обов'язки, самостійно приймають рішення, мають лідерський потенціал, чіткі життєві цілі і бажання їх досягати. Імовірно, випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть бути більш фрустрованими і напруженими. Середній бал мають 40% респондентів у Групі 1 та 27% у Групі 2.

За «Тестом життєстійкості» (методика S. Maddi) високий загальний показник життєстійкості у Групі 1 показали 47% респондентів, у Групі 2 - 60%. Висока життєстійкість характеризує особистість як впевнену у своїх силах та здатну справлятися зі стресом, не втрачаючи працездатність.

Середній показник життєстійкості у Групі 1 мають 33% респондентів, у Групі 2 - 20%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Такі особистості не схильні до стресу у звичайних життєвих ситуаціях. У незнайомих стресових ситуаціях впевнені у собі і досить активні, але швидко втомлюються. Через високу напруженість можуть втратити працездатність, погіршитися здоров'я.

Низький показник життєстійкості досить високий у Групі 1 20%, у Групі 2 цей показник складає всього 7%. Особистість з низьким показником життєстійкості невпевнена у власних силах, важко справляється зі стресом, навіть незначне напруження може визвати погіршення працездатності та здоров'я.

Після проведеної методики «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» виявлено, що в обох групах респондентів переважну більшість складають амбіверти у Групі 1 - 40%, у Групі 2 – 67%.

За шкалою «Нейротизм - Стабільність» в обох групах переважна більшість респондентів характеризуються значною емоційною стійкістю у Групі 1 – 60%, у Групі 2 – 80%. Такі люди стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства, емоційноврівноважені.

Після оцінювання стану адаптації військовослужбовців за допомогою опитувальника оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко) виявлено, що успішно адаптувалися 33% респондентів у Групі 1 та 40% у Групі 2. Відчувають нормальну напруженість 67% респондентів у Групі 1 та 53% у Групі 2, що є нормальним для даної ситуації. 7% респондентів у кожній групі перебувають в субекстремальному напруженні.

Отже, за результатами дослідження було виявлено, що більшість респондентів в обох групах успішно адаптувалися до зазначених умов, а також мають високі показники особистісних ресурсів. Різниця у показниках групи з бойовим досвідом (Група 1) та без бойового досвіду (Група 2) виявилася незначною.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-теоретичної літератури засвідчив, що адаптаційні можливості індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості. Адаптація військовослужбовців є одним з найважливіших процесів, що відбувається з людиною, яка прийшла на військову службу. Ефективне виконання службово-бойової діяльності підрозділу залежить від спроможності особисто кожного комбатанта ефективно адаптуватися до загальних загроз та до умов міжособистісної професійної взаємодії в середині соціальної групи військової частини чи підрозділу.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі благодійної організації «Veteran Hub» у м. Києві. У ньому взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України віком від 20 до 55 років, всі респонденти чоловічої статі, які були мобілізовані від початку повномасштабної війни з Російською Федерацією 24 лютого 2022 року. Усі респонденти мають досвід попередньої військової служби (строкова служба або службу за контрактом). Вибірка була розділена на дві групи по 15 чоловік у кожній в залежності від наявності попереднього бойового досвіду. Опитувальники були подані у друкованому вигляді і заповнювалися респондентами самостійно.

З метою організації, проведення та інтерпретації результатів дослідження було розроблено план дослідження, сформовано вибірку, підібрано психодіагностичний інструментарій.

Задля вирішення загальної задачі експериментальний цикл був розподілений на три послідовні етапи, кожен з яких вирішував конкретну частину загальної задачі і ставав базою для подальшого дослідження.

На першому етапі був проведений аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми адаптації та особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан її розв'язання, а також був проведений аналіз наукових джерел проблеми адаптації, особистісного адаптивного ресурсу, особливості

адаптації військовослужбовців до несення службово-бойової діяльності.

Були окреслені підходи щодо емпіричного вирішення даної проблеми, сформовані основні методологічні принципи дослідження, сформульовані робочі гіпотези, а також були зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за вибраними методиками.

На третьому етапі була виконана обробка, аналіз, опис, інтерпретація отриманих даних. Була проведена математико-статистична обробка даних, за результатами якої були зроблені висновки про підтвердження чи спростування гіпотез дослідження.

Для досягнення мети дослідження були підібрані психодіагностичні методики, які призначені для вивчення особистісних адаптаційних ресурсів, а також обрана методика для оцінювання стану адаптації: опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко); шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003); методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков); тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Расказової); методика «Тест-опитувальник Г.Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)».

За результатами дослідження було виявлено, що більшість респондентів в обох групах успішно адаптувалися до зазначених умов, а також мають високі показники особистісних ресурсів за зазначеними вище методиками. Різниця у показниках групи з бойовим досвідом (Група 1) та без бойового досвіду (Група 2) виявилася незначною. Відмінності за показником загального рівня адаптації між групами з бойовим досвідом та без нього не виявились суттєвими. Отже було встановлено, що наявність бойового досвіду впливає на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Було виявлено, що особистісний ресурс «життєстійкість» має найбільший вплив на адаптацію військовослужбовців до зазначених умов, а

саме її складова «Прийняття ризику». Другим по значимості фактором є нейротизм. Незначний вплив має також залученість, а саме на 5% рівні.

Для формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності були надані методичні рекомендації.

Перспективою подальшого дослідження може стати дослідження впливу інших факторів на адаптацію військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. 258 с.
2. Александров Д.О., Охріменко І.М., Дрозд О.Ю. Особливості професійно-психологічної адаптації працівників Національної поліції України до правоохоронної діяльності. *Science and Education*. 2017. Вип.11. С. 35-45.
3. Андрусишин Ю.І. Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №14. Ч. I. 2013. С. 11-18.
4. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10.
5. Балан М.І., Колесніченко О.С., Юр'єва Н.В. Особливості адаптації військовослужбовців Національної Гвардії України до екстремальних ситуацій. *Гуманітарні та правові аспекти безпеки. Честь і закон*. 2017. № 4 (63). С.92- 98.
6. Бараннік В.А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №3. Ч. 1. С. 13-19
7. Беспалько М. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). С.90-96.
8. Буняк Н.А. Загальна психологія. Лекції. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
9. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*.

Психологія. 2021. №64. С. 62-81.

10. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2017. 96с.

11. Дубовик Ю.М. Характеристика основних морально-вольових якостей особистості. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. Харк. нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди. Харків*, 2017. № 2(82). С. 114–124.

12. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS>.

13. 2022.13.8

14. Каськов І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. №4. С. 1-11.

15. Кокур О.М., Лозінська Н.С., Пашко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ. 2020. 70 с.

16. Кокур О.М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №5 (42). С. 185-190.

17. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Прикладна психодіагностика в Національній Гвардії України: метод. посібник. Харків: НА НГУ, 2020. 389 с.

18. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Sociology*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.

19. Конституція України: чинне законодавство зі змінами та допов. Станом на 1 січня 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/> (дата звернення: 03.09.2024р.).

20. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.
21. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
22. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2 (31). С. 137–144. DOI: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>
23. Кузнєцова Л. Є. Теоретичні моделі формування і корекції посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. Молодий вчений. 2018. № 33 (219). С. 75–79.
24. Кузьменко Ю.Г. Емоційно-вольові процеси і психічні стани в діяльності людини, роль саморегуляції. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 29.08.2024р.)
25. Ларіна О.Л. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань: монографія. Кіровоград: НАПН України, 2019. 321 с.
26. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В.Даля, 2018. 302 с.
27. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Збірник наукових праць. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.
28. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 128–140. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>
29. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства

західних армій до українських Збройних Сил. *Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання*: матеріали міжнар наук.-практ. конф., м. Київ, 12 квіт. 2015 р. Київ, 2015. С. 76 – 81.

30. Мала Н., Остополець І.Ю. До проблеми вивчення психологічних особливостей сприйняття та подолання стресових ситуацій // Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри: зб. наук. праць. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. С.36-40

31. Мась Н.М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №3 (40). С. 280-285.

32. Мерц М. А. Сенсожиттєві орієнтації військовослужбовців у період воєнного стану // Психологія і війна : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 23-24 квітня 2024 року) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С.312-316

33. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. 2021. 64 с.

34. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Генеральний штаб Збройних Сил України. Київ, 2012. С. 2014.

35. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.

36. Никифорова О.А. Проблеми психологічної стійкості поліцейських та військових за умов участі у бойових діях. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. 25 лист. 2020. С. 115-118.

37. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. наук. праць. за матеріалами всеукраїнс. наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь 24 берез. 2017 р. Ірпінь, 2017. С. 143-147.

38. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної Гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: посіб./ за ред. І.І. Приходька Харків: НА НГУ, 2017. 127 с.
39. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №6. С. 177-182.
40. Полтавська А.І. Роль та функція емоцій в екстремальних ситуаціях, що пов'язані із професійною діяльністю в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 14. Ч. 1. 2017. С. 252-260.
41. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>
42. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
43. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.
44. Стасюк В.В. Особливості соціально-психологічні адаптації особистості в умовах військової діяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь. 2017. С. 182- 188.
45. Стасюк В.В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУОУ ім. І. Черняхівського, 2016. 412 с.
46. Столярченко О.Б. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
47. Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у

секторі безпеки і оборони України: тези міжвідомчої наук.-практ. конф. м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р. Хмельницький: НАДПСУ, 2018. С. 520.

48. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

49. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. 36-к наук. праць. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

50. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. «Видавництво «Центр учбової літератури» Київ, 2014. С. 249

51. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №2. С. 135-145.

52. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. 2022. № 1 (6). С. 476–486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-476-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486)

53. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної Гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

54. Юр'єва Л.М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика: навчальний посібник: Київ: ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174с.

55. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. Behavioral Health. *Handbook of Health Enhancement and Decease Prevention*. New York. 1984. P. 194-202.

56. Bandura A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191-215.

57. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology. Vienna. 2017. P. 68–71.
58. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ : Erlbaum, 1980. Vol. 13. P. 39-101.
59. Bonnano G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, No 3. P. 265–267.
60. Bonanno G.A. What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75, Issue 5. P. 671-682.
61. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, Issue 1. P. 20-28.
62. Carver C. S. Optimism. *Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 221-244.
63. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. 17 p.
64. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. – London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.
65. Garmezy N. Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*. 1986. Vol. 17, Issue 5. P. 500–521.
66. Goleman D. Emotional intelligence. London: Bloomsbury Publishing, 1996. 369 p.
67. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct . *Social Cognition*. 1989. No 7. P. 113-136.
68. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York:

Springer, 1984

69. Maddi S. The Story of Hardiness : 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2001. Vol. 54. P. 173-185.

70. Masten A. S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ. 1994. P. 3-25.

71. Masten A.S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990. Vol. 2. P. 425-444.

72. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53. P. 183- 189.

73. Neenan M. Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. London: Taylor & Francis, 2017. 200 p.

74. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B. et al. Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *Am J Community Psychol*. Springer Science + Business Media. 2008. Vol. 41, Issue 1-2. P.13.

75. Pearlin L. I. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2-21.

76. Platyniuk O.B. Formation mechanisms of non-psychotic mental disorders in injured combatants as a basis of psychotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2020. Vol. 10. № 12. P. 359–364.

77. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O. (2021). Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model, *Military Behavioral Health*, 9 (3), 289–296. DOI: <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530>

78. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56-67.

79. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No 3. P. 316-331.
80. Ryan R. M. On energy, personality and health: Subjective vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65, No 3. P. 529-565.
81. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journ. of Psychiatry*. 1985. V.147. P. 598-611.
82. Selye H. 1974. Stress without distress. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co
83. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. P. 19–35.
84. Scoloveno R.A Concept Analysis Of The Phenomenon of Resilience. *Simulation Laboratory, Rutgers University Camden*. USA. 2016. Vol. 5. P. 353.
85. Snyder C. R. Hope and health. *Handbook of social and clinical*. Oxford: Oxford University Press, 1991. P. 295–305.
86. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In «*Handbook of Resilience in Children*», New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004.



Звіт про подібності

Метадані

Заголовок

Мала_Н_В_магістерська робота

Автор

Повне ім'я: І. Бондар

Мала Н.В.

Олександр Непша

Назва

Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytskyi

Тривога

У цьому звіті не надається інформація щодо системи оцінювання. Це означає, що в тесті можуть бути використані як правильні, так і неправильні відповіді. Система також може використовувати як правильні, так і неправильні відповіді. Система також може використовувати як правильні, так і неправильні відповіді. Система також може використовувати як правильні, так і неправильні відповіді.

Завдання	В	0
Інтервали	A	95
Мікропроблеми	I	38
Біт-машини	B	0
Парафрази (SmartMarks)	д	225

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності: 17.34%. Це означає, що 17.34% тексту було знайдено в даній базі даних. Значення 17.34% є результатом порівняння тексту з базою даних. Значення 17.34% є результатом порівняння тексту з базою даних. Значення 17.34% є результатом порівняння тексту з базою даних.



21

Дані для даного коффіцієнта подібності: 1



13997

Всього слів

110547

Всього слів