

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«Психологічні особливості адаптації демобілізованих
військовослужбовців до цивільного життя»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи пс242м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Чорний Костянтин Миколайович
Науковий керівник: ст. викладач
Теліков О.В.
Науковий консультант: канд. психол.
наук, доцент Прокоф'єва О.О.
Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А.Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 рік

Чорний Костянтин Миколайович
Психологічні особливості адаптації демобілізованих
військовослужбовців до цивільного життя

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя. Актуальність теми зумовлена тим, що процес демобілізації та повернення до мирного середовища є складним життєвим переходом, який супроводжується зміною соціального статусу, способу життя, ролей, ідентичності та системи міжособистісних взаємин. Для багатьох демобілізованих військовослужбовців повернення до цивільного життя пов'язане з потребою подолання наслідків бойового стресу, налагодження нових соціальних зв'язків, відновлення професійної та сімейної ролі, а також інтеграції військового досвіду у мирну життєву перспективу.

У роботі теоретично досліджено зміст та сутність феномену соціально-психологічної адаптації особистості, структуру і види адаптації, а також психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Показано, що успішна реадаптація потребує не лише зовнішніх умов підтримки, а й достатнього рівня внутрішньої стійкості, саморегуляції, інтернальності, емоційного балансу та здатності до конструктивної перебудови життєвих стратегій.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 чоловіків, з яких 30 є демобілізованими військовослужбовцями, а 30 проходять службу в лавах ЗСУ. У роботі використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та методику «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі». Установлено, що демобілізовані військовослужбовці мають специфічні труднощі адаптації до цивільного життя, пов'язані зі зміною ролей, втратою звичної соціальної підтримки, підвищеною

емоційною вразливістю та потребою в переосмисленні особистої ідентичності. Водночас вони виявляють високий рівень інтернальності, що свідчить про збереження потенціалу до активного самоуправління у процесі адаптації.

На основі результатів дослідження розроблено програму соціально-психологічної підтримки демобілізованих військовослужбовців у процесі їхньої адаптації до цивільного життя та сформульовано рекомендації практичним психологам щодо подолання труднощів реадaptaції, розвитку емоційної саморегуляції, соціальної інтеграції та формування нової життєвої ідентичності.

Ключові слова: демобілізовані військовослужбовці, соціально-психологічна адаптація, цивільне життя, нервово-психічна стійкість, інтернальність, реадaptaція, психологічна підтримка, ресоціалізація.

Chorny Konstantin Mykolayovych

Psychological features of adaptation of demobilized servicemen to civilian life

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological peculiarities of adaptation of demobilized servicemen to civilian life. The relevance of the topic is determined by the fact that the process of demobilization and return to peaceful life is a complex life transition accompanied by changes in social status, lifestyle, roles, identity, and interpersonal relations. For many demobilized servicemen, returning to civilian life is connected with the need to overcome the consequences of combat stress, establish new social ties, restore professional and family roles, and integrate military experience into a peaceful life perspective.

The paper theoretically examines the content and essence of the phenomenon of socio-psychological adaptation, the structure and types of adaptation, and the psychological peculiarities of adaptation of servicemen to civilian life. It is shown that successful readaptation requires not only external support conditions but also a sufficient level of inner resilience, self-regulation, internality, emotional balance, and the ability to reconstruct life strategies constructively.

The empirical study was conducted on a sample of 60 men, including 30 demobilized servicemen and 30 men who continue to serve in the Armed Forces of Ukraine. The study used the method of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond and the method “Assessment of Neuropsychic Stability under Stress.” It was established that demobilized servicemen have specific difficulties in adapting to civilian life related to changes in roles, loss of привычной social support, increased emotional vulnerability, and the need to rethink personal identity. At the same time, they demonstrate a high level of

internality, which indicates preserved potential for active self-management in the adaptation process.

Based on the obtained results, a program of socio-psychological support for demobilized servicemen in the process of their adaptation to civilian life was developed, together with recommendations for practical psychologists regarding overcoming readaptation difficulties, development of emotional self-regulation, social integration, and formation of a new life identity.

Keywords: demobilized servicemen, socio-psychological adaptation, civilian life, neuropsychic stability, internality, readaptation, psychological support, resocialization.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Чорного Костянтина Миколайовича

Науковий керівник: старший викладач Теліков Олександр
Миколайович

Науковий консультант: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва Олеся
Олексіївна

Кваліфікаційна робота: 64 сторінки основного тексту, побудована зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі досліджено теоретичні основи феномену психологічної адаптації, у другому — емпіричні особливості соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, у третьому — психологічний супровід у процесі адаптації до цивільного життя.

Об'єкт дослідження – феномен психологічної адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя та скласти програму щодо формування та розвитку таких навичок.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що демобілізовані військовослужбовці мають певні проблеми з психологічною адаптацією порівняно з військовослужбовцями, які проходять службу.

Завдання дослідження: сформулювати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій; емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного

життя; провести математичний аналіз отриманих результатів; розробити програму щодо формування та розвитку навичок адаптації.

Характеристика вибірки: дві групи по 30 осіб у кожній. Перша група – 30 військовослужбовців, які демобілізувалися зі служби. Друга група – 30 чоловіків, які проходять службу в лавах ЗСУ.

Емпірична база дослідження – Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна».

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу; емпіричні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі»; статистичні – критерій Манна–Уїтні.

Теоретична значущість полягає у поглибленні уявлень про психологічні аспекти реадaptaції ветеранів, подолання стресових переживань, ресоціалізацію, зміну ідентичності та інтеграцію воєнного досвіду у структуру особистості.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що повернення демобілізованого військовослужбовця до цивільного життя є не просто завершенням військової служби, а складним психосоціальним процесом, який часто супроводжується глибокою внутрішньою перебудовою. Після тривалого перебування в умовах бойової або військової реальності людина стикається з необхідністю заново освоювати соціальні ролі, перебудовувати стосунки з родиною, відновлювати професійну ідентичність, змінювати поведінкові звички та адаптуватися до іншого темпу і логіки життя. У багатьох випадках цей процес ускладнюється наявністю бойового стресу, травматичних переживань, емоційної вразливості або соціального нерозуміння з боку цивільного оточення. Саме тому психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців є однією з ключових тем сучасної військової та кризової психології.

У першому розділі кваліфікаційної роботи досліджено теоретичні основи соціально-психологічної адаптації особистості. Автор розглядає адаптацію як динамічний багаторівневий процес, у межах якого особистість входить у нове середовище, змінює систему стосунків із ним, перебудовує поведінкові, емоційні та когнітивні стратегії й досягає відносної рівноваги між власними потребами та вимогами зовнішнього світу. У роботі проаналізовано зміст та сутність соціально-психологічної адаптації, її структуру й різновиди, а також особливу увагу приділено тому, що адаптація має не лише зовнішню, а й глибоку внутрішню психологічну складову, яка охоплює самооцінку, локус контролю, емоційний комфорт, соціальну активність та здатність до рефлексії.

Окремий теоретичний підрозділ присвячено психологічним особливостям адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Автор показує, що для військової особистості служба є не лише професією, а й цілісною системою координат, яка визначає режим життя, структуру часу, характер відповідальності, коло соціальних взаємин та базові поведінкові стандарти. Після демобілізації ця система різко змінюється, що викликає потребу в переосмисленні себе поза межами військової ролі. У роботі підкреслюється, що реадаптація може супроводжуватися кризою ідентичності, втратою звичної підтримки військового колективу, емоційною вразливістю, депресивними чи тривожними станами, а також почуттям нерозуміння з боку цивільного оточення. Це робить процес адаптації не автоматичним, а складним і тривалим.

У змістовному сенсі адаптація до цивільного життя охоплює кілька ключових вимірів. По-перше, це емоційна адаптація, яка пов'язана з відновленням відчуття безпеки, зниженням емоційної напруги, інтеграцією бойового досвіду та подоланням постстресових проявів. По-друге, когнітивна адаптація, що включає зміну життєвих уявлень, смислів, очікувань та внутрішніх моделей контролю над життям. По-третє, соціальна адаптація, яка вимагає налагодження нових або відновлення попередніх зв'язків,

входження в іншу систему взаємин і виконання нових ролей. І нарешті, поведінкова адаптація, що стосується способів реагування на труднощі, вирішення конфліктів, організації повсякденного життя та взаємодії з цивільним середовищем. Саме такий багатовимірний підхід і лежить в основі цього дослідження.

У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя. Автор побудував дослідження як міжгрупове порівняння демобілізованих військовослужбовців і діючих військових. Такий підхід дозволяє не лише описати психологічний стан демобілізованих, а й порівняти його з тими особливостями, які формуються в умовах продовження служби. Завдяки цьому можна точніше побачити, які аспекти адаптації пов'язані саме з переходом до цивільного життя, а не просто з належністю до військового середовища.

Одним із важливих результатів емпіричного дослідження є рівень інтернальності демобілізованих військовослужбовців. У роботі наведено, що 50% демобілізованих мають високий рівень інтернальності, тоді як серед діючих військових цей показник становить лише 25%. Це означає, що демобілізовані частіше схильні брати на себе відповідальність за власні дії, події та результати життєдіяльності. Автор інтерпретує це як наслідок досвіду військової служби, який сформував високий рівень особистісної самостійності та потребу в самоуправлінні у процесі адаптації до мирного життя. Такий результат є важливим, адже демонструє, що демобілізовані мають не лише труднощі, а й значний потенціал до активної саморегуляції та самостійного подолання викликів.

Поряд із цим дослідження акцентує увагу на складності самої реадаптації. Серед провідних труднощів автор виокремлює зміну ролей, стилю життя й соціального статусу, втрату або ослаблення тієї соціальної підтримки, яка була характерною для військового колективу, а також підвищену емоційну вразливість, пов'язану з пережитими травматичними

подіями або зіткненням з байдужістю й нерозумінням з боку цивільного оточення. Усе це створює психологічне тло, на якому адаптація вимагає не лише відновлення звичних життєвих функцій, а й формування нової цивільної ідентичності. Автор також відзначає, що можливі прояви посттравматичних стресових реакцій, тривожних або депресивних станів знижують загальний рівень задоволеності життям і негативно впливають на емоційну сферу демобілізованих.

У логіці дослідження надзвичайно важливим є поєднання потенціалу й вразливості. З одного боку, демобілізовані військовослужбовці можуть мати вищий рівень інтернальності, що говорить про їхню активну позицію та спроможність до особистісного самоуправління. З іншого боку, сам процес переходу до цивільного життя супроводжується значним психологічним навантаженням. Це означає, що робота з цією категорією осіб має спиратися не лише на корекцію проблем, а й на підтримку вже наявних ресурсів. Саме такий підхід робить дослідження психологічно тонким і практично цінним.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто психологічний супровід демобілізованих військовослужбовців у процесі їхньої психологічної адаптації до цивільного життя. Висновки до розділу свідчать, що розроблена програма адаптації спирається на методичні підходи, які сприяють успішному переходу від військового до мирного середовища. Програма націлена на психосоціальну адаптацію, розвиток навичок саморегуляції, емоційного реагування, міжособистісної взаємодії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Важливим аспектом є також формування нової соціальної ідентичності учасників, що є надзвичайно суттєвим для демобілізованих осіб, які втрачають звичну систему ролей і повинні інтегрувати свій військовий досвід у нову життєву реальність.

Автор підкреслює, що програма включає вправи для рефлексії життєвого досвіду та перетворення травматичних переживань на джерела сили. Основною її метою є зміцнення внутрішніх ресурсів учасників, розвиток емоційної саморегуляції та управління стресом через практики

контролю дихання, візуалізації емоцій і конструктивного осмислення пережитого. Це забезпечує не лише короткострокову психологічну підтримку, а й навчає ефективному управлінню емоціями в стресових ситуаціях. Такий акцент на розвитку навичок, а не лише на емоційному «розвантаженні», робить програму особливо цінною у практичному сенсі.

Окремо в третьому розділі підкреслюється, що адаптація демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя є складним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, соціальну та поведінкову адаптацію. Цей процес вимагає комплексного підходу з урахуванням індивідуальних особливостей кожної особи та наявності підтримуючого середовища. Саме тому психологічний супровід має будуватися не як універсальна схема, а як гнучка система допомоги, що враховує рівень емоційної вразливості, особливості життєвої історії, сімейну ситуацію та наявні ресурси особистості. У такому контексті роль практичного психолога полягає не тільки в кризовій допомозі, а й у сприянні новій соціальній інтеграції, формуванні нових смислів та підтримці процесу цивільної реідентифікації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у системі психологічної реабілітації ветеранів і демобілізованих військовослужбовців, у діяльності центрів психічного здоров'я, психологічних служб, громадських і волонтерських ініціатив. Теоретичне значення полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості повернення військового до цивільного життя. Робота поєднує теоретичне осмислення проблеми, емпіричне дослідження особливостей адаптації та прикладну програму підтримки, що робить її важливим внеском у сучасну військову та кризову психологію.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що адаптація демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя є складним і багатовимірним процесом, який охоплює зміну ролей, соціального статусу, системи взаємин, способів емоційного реагування та самоусвідомлення.

Демобілізовані військовослужбовці стикаються з труднощами емоційної, когнітивної та соціальної реадaptaції, однак водночас зберігають важливі ресурси, зокрема високий рівень інтернальності. Розроблена програма соціально-психологічної підтримки та рекомендації практичним психологам мають вагомe значення й можуть бути ефективною основою для супроводу демобілізованих військовослужбовців у процесі їхнього повернення до мирного життя.

Додатково важливо наголосити, що робота формує дуже важливий підхід до демобілізації як до психологічного переходу, а не лише формального завершення служби. У центрі уваги тут перебуває не «повернення колишнього життя», а побудова нового життєвого порядку, у якому військовий досвід інтегрується в цивільну ідентичність без повного заперечення або витіснення. Саме така постановка проблеми відповідає сучасним уявленням про реадaptaцію та робить дослідження особливо цінним для реальної психологічної практики.

У ширшому соціальному контексті результати цього дослідження можуть бути корисними для розвитку системи підтримки ветеранів в Україні, де питання психологічної адаптації до цивільного життя стає дедалі актуальнішим. Вони вказують на потребу у програмах, які поєднують індивідуальну психологічну допомогу, групову підтримку, ресоціалізацію та відновлення життєвої активності. Це робить роботу вагомим внеском у практику допомоги демобілізованим військовослужбовцям.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	6
1.1. Зміст та сутність феномену соціально-психологічної адаптації особистості.....	6
1.2. Структура та види соціально-психологічної адаптації особистості	14
1.3. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя.....	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	27
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	27
2.2. Результати емпіричного соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців.....	30
Висновки до другого розділу	41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	43
3.1. Програма формування та розвитку навичок адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.....	43
3.2. Психологічні рекомендації практичним психологам, по роботі з демобілізованими військовими, з питань їхньої адаптації до цивільного життя.....	56
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-політичні реалії, пов'язані з військовими конфліктами, зокрема в Україні, зумовлюють зростання кількості військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після участі в бойових діях. Перехід від військової служби до цивільного середовища супроводжується складними психологічними змінами, які вимагають відповідної уваги з боку фахівців.

Адаптація до нових умов життя, переосмислення життєвих цінностей, відновлення соціальних зв'язків, а також подолання психотравмуючих наслідків бойового досвіду – усе це становить серйозне випробування для психіки демобілізованої особи. Вивчення психологічних особливостей цього процесу є важливим кроком до забезпечення ефективної підтримки ветеранів.

Адаптації військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після проходження служби в умовах бойових дій. Часто вони стикаються з труднощами у встановленні довірливих стосунків, працевлаштуванні, підтриманні психоемоційної рівноваги. Недостатність психологічної підтримки та соціальних програм адаптації може призводити до розвитку тривожних і депресивних розладів, ПТСР, агресивної або замкнутої поведінки.

Тому дослідження механізмів адаптації, факторів, що її ускладнюють або навпаки – сприяють її успішному проходженню, є надзвичайно актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору.

Об'єкт дослідження – феномен психологічної адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя та скласти програму щодо формування та розвитку таких навичок.

Гіпотеза дослідження – демобілізовані військовослужбовці мають певні проблеми з психологічною адаптацією порівняно з військовослужбовцями, які проходять службу.

Завдання:

1. Визначити сутність та основні компоненти структури соціально-психологічної адаптації особистості.

2. Теоретично визначити специфічні психологічні труднощі, з якими стикаються демобілізовані військовослужбовці в процесі адаптації до нових умов цивільного життя.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

4. Розробити програму, спрямовану на підтримку адаптації демобілізованих військовослужбовців, яка включає етапи та методи психологічної допомоги в процесі їх адаптації.

5. Оформити рекомендації для психологів щодо специфіки роботи з демобілізованими військовослужбовцями, що допомагають покращити їх адаптацію до цивільного життя.

Методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми;

2. емпіричні: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Оцінка нервово-психічної стійкості в стресі»;

3. Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – дві групи по 30 осіб в кожній. Перша група – 30 військовослужбовців, які демобілізувалися зі служби. Друга група – 30 чоловіків, які проходять службу в лавах ЗСУ.

Емпірична база дослідження – Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна».

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні аспекти адаптації демобілізованих військовослужбовців, зокрема в контексті подолання стресових переживань, ресоціалізації, зміни ідентичності та інтеграції воєнного досвіду у структуру особистості. Результати дослідження можуть доповнити існуючі концепції стресу, травми, посттравматичного зростання та соціальної адаптації, а також сприяти формуванню нових підходів до психологічної реабілітації ветеранів.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних, реабілітаційних і корекційних програм, спрямованих на полегшення процесу адаптації демобілізованих осіб. Запропоновані рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, волонтерів та фахівців центрів підтримки ветеранів. Окрім того, результати дослідження можуть стати підґрунтям для формування державної політики у сфері підтримки військовослужбовців після демобілізації.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки. Основний текст викладено на 64 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 9 рисунків. Список використаних джерел – 64 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Зміст та сутність феномену соціально-психологічної адаптації особистості

Теоретичний аналіз адаптації доцільно розпочинати з фундаментальних положень, зокрема з уявлень класичної фізіології, яка трактує адаптацію як універсальну, цілісну та інтегровану реакцію організму. Ця реакція забезпечує збереження життєдіяльності людини в умовах постійних змін навколишнього середовища і розглядається крізь призму системно-динамічного підходу, що акцентує на взаємодії різних рівнів організації живого.

Адаптація виступає не лише як процес, що відбувається у відповідь на зовнішні впливи, а й як фундаментальна властивість будь-якої живої системи, здатної до гнучкого функціонування і саморегуляції. Її основою є здатність до пристосування, що дозволяє зберігати стабільність внутрішнього середовища за умов мінливості зовнішніх факторів. Обсяг і різноманітність умов, до яких система може пристосовуватись, визначають її адаптаційний потенціал – тобто межі фізіологічної та психологічної стійкості, що забезпечують ефективне функціонування в нових або стресогенних ситуаціях.

Адаптаційна здатність людини значною мірою обумовлюється її індивідуально-психологічними характеристиками. Саме ці риси впливають на ефективність регуляції внутрішнього стану організму в умовах змінного життєвого або професійного середовища. Чим розвиненіші адаптаційні ресурси особистості, тим вища її здатність підтримувати стабільне функціонування і продуктивну активність навіть за умов зростаючого зовнішнього навантаження [1; 2].

У межах психологічного розуміння, зокрема психодинамічного підходу, Е. Еріксон тлумачить соціально-психологічну адаптацію як досягнення рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами особистості. Якщо внутрішні прагнення не узгоджуються з умовами навколишнього середовища, виникає внутрішній дисонанс, що проявляється у вигляді тривожності або психологічного напруження [12].

У межах гуманістичного підходу А. Маслоу та Г. Олпорт трактували соціально-психологічну адаптацію як гармонійну та взаємозбагачувальну взаємодію між особистістю та соціальним середовищем. Вони підкреслювали, що основною метою адаптації є не просто пристосування, а досягнення стану психологічного благополуччя, цілісності та внутрішньої гармонії – тобто позитивного духовного здоров'я. На думку А. Маслоу, адаптаційні труднощі та внутрішні конфлікти виникають тоді, коли система особистісних цінностей та ідеалів вступає в суперечність із реальною соціальною ситуацією, що сприймається індивідом як невідповідна або загрозна. Такий дисбаланс може призводити до психологічного напруження, зниження самоактуалізації та зменшення здатності до повноцінного функціонування в суспільстві [11; 12].

К. Роджерс та Р. Даймонд зробили значний внесок у розвиток теорії соціальної адаптації, створивши фундамент для подальших досліджень у цій галузі. Їхній підхід став основою для розробки одного з найбільш відомих і широко застосовуваних діагностичних інструментів, який допомагає оцінити рівень адаптації особистості до соціальних умов. Наукова концепція цих вчених ґрунтується на моделі взаємодії між людиною, її соціальним середовищем та внутрішнім "я". Центральною ідеєю цієї моделі є розуміння особистості як активного суб'єкта свого розвитку, здатного приймати відповідальність за свої вчинки та поведінку. Вони вважали, що здатність особистості усвідомлювати і контролювати свої реакції на зовнішні та внутрішні впливи є ключовою умовою успішної соціальної адаптації. Цей підхід акцентує увагу на важливості самосвідомості та особистісного

розвитку, що дозволяє людині не тільки пристосовуватися до змін у навколишньому світі, але й активно формувати власне місце в ньому [11; 12].

Адаптованість, за визначенням К. Роджерса та Р. Даймонда, розуміється як досягнення гармонії між вимогами соціального середовища та внутрішніми характеристиками особистості. Це включає здатність адекватно оцінювати себе та навколишній світ, активну позицію, гнучкість у поведінці та соціальну компетентність. Ключові ознаки адаптованої особистості співпадають із ознаками особистісної зрілості, серед яких є почуття власної гідності, здатність поважати інших, готовність до реальної діяльності та взаємодії, а також усвідомлення своїх проблем і бажання їх вирішити. В протилежність цьому, дезадаптація проявляється в неприйнятті себе та інших людей, використанні захисних механізмів у сприйнятті власного досвіду, а також у відсутності гнучкості при розв'язанні проблем [11; 12].

Однією з відомих теорій адаптації після травмуючих (стресових) подій є теорія когнітивної адаптації Тейлора. Відповідно до цієї теорії, коли люди опиняються у складних ситуаціях, таких як серйозна хвороба або катастрофа, вони намагаються відновити відчуття контролю над своїм життям і ситуацією. В таких умовах люди шукають нове розуміння події та намагаються підвищити її значущість. Адаптація відбувається через зміну сприйняття ситуації, що дозволяє сформувати «позитивну ілюзію», яка сприяє поліпшенню загального відчуття благополуччя [20].

У рамках теорії відносин психічну адаптацію можна розглядати як складний процес, що передбачає формування внутрішньої системи цінностей та значень. Ця система не виникає миттєво, а розвивається поступово в процесі накопичення життєвого досвіду та взаємодії з навколишнім середовищем. Психічна адаптація охоплює цілу низку процесів, таких як створення, корекція та трансформація досвіду, який формується під час переживань і емоційних реакцій людини в різноманітних життєвих ситуаціях. Ключовим аспектом є здатність особи осмислювати свій досвід та рефлексувати на нього, оскільки це дозволяє не лише засвоювати нові

стратегії, але й створювати нові способи реагування на подібні ситуації в майбутньому. У психологічному контексті важливим критерієм психічної адаптації є якість переживань людини, оскільки це безпосередньо впливає на її здатність ефективно функціонувати в умовах змінюваного середовища.

В результаті теоретичного аналізу наукової літератури, присвяченої адаптації, було виділено кілька ключових аспектів цього поняття:

1. Адаптація розглядається як здатність організму або особистості адаптуватися до постійно змінюваних умов навколишнього середовища, забезпечуючи відповідну реакцію на нові виклики. Цей аспект підкреслює важливість гнучкості та здатності швидко реагувати на зміни, що відбуваються в середовищі.

2. Адаптація трактувалася як процес, у ході якого людина або система адаптується до змін у зовнішньому середовищі, пристосовуючи свої стратегії поведінки, емоційні та когнітивні реакції до нових обставин. Це включає в себе як короткострокові, так і довготривалі процеси корекції та пристосування до змін у навколишньому середовищі.

3. Адаптація також може розглядатися як досягнення стійкості та стабільності в умовах, що вже змінилися, коли організм або особистість знаходять свою рівновагу в нових умовах. Це означає, що після серії змін та корекційних дій, індивід або система здатні забезпечити ефективне функціонування та підтримання стабільного стану в новому середовищі [6].

Адаптація виступає важливим механізмом, через який особистість виявляє свій внутрішній потенціал, використовуючи зміни, що відбуваються в навколишньому середовищі, як можливість для розвитку нових способів взаємодії як із зовнішнім світом, так і з власним внутрішнім «я». Цей процес є необхідним для збереження цілісності особистості, забезпечуючи здатність ефективно функціонувати в умовах змін і викликів.

Психологічний зміст адаптації охоплює кілька ключових аспектів:

1. Свідоме сприйняття змін у навколишньому середовищі. Це здатність помічати і розуміти зміни, що відбуваються навколо, а також оцінювати їхній вплив на особистість, що є необхідною умовою для адаптаційного процесу.

2. Рефлексія над власною реакцією на нові обставини. Це процес осмислення того, як зміни у середовищі впливають на індивіда, і аналіз того, як реагує особистість на ці зміни, що допомагає глибше зрозуміти себе та свої можливості для адаптації.

3. Саморегуляція адаптаційного потенціалу. Йдеться про здатність особистості контролювати і коригувати свої реакції на зміни, пристосовуватися до нових умов і підтримувати внутрішню рівновагу. Цей процес включає розвиток гнучкості у взаємодії зі світом і з собою.

4. Зміна способів взаємодії з оточуючим середовищем. Задача адаптації полягає не тільки в реакції на зміни, але й у здатності розвивати нові способи взаємодії з навколишнім світом, що дозволяє особистості краще інтегруватися в нові умови життя.

5. Виражена орієнтація на власне «Я». Це може виникати через збільшення потреби в самовизначенні та самовираженні, особливо в умовах зміни середовища, коли індивід шукає способи вираження своєї унікальності та цінності в нових обставинах.

Таким чином, адаптація є динамічним процесом, що дозволяє особистості знайти баланс між зовнішніми умовами і внутрішніми потребами, сприяючи її розвитку та самореалізації.

Адаптація також визначається як процес, що залежить від соціально-психологічних факторів і сприяє формуванню у людини стану адаптованості. Як зазначає Бикова А. Л., соціально-психологічна адаптованість може бути розглянута як здатність особистості взаємодіяти з іншими людьми та групами без виникнення значних конфліктів. У такому процесі індивід успішно виконує свої соціальні обов'язки, задовольняє свої потреби в спілкуванні і взаємодії, а також відчуває впевненість у собі. Адаптованість особистості охоплює ефективне використання її внутрішніх ресурсів і

здібностей, що дозволяє реалізувати її особистісний потенціал у значущих для неї сферах діяльності [6].

Андросович К. А. зазначає, що адаптація є процесом досягнення оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем у контексті виконання конкретної діяльності. Цей процес дає змогу індивіду задовольняти свої поточні потреби і досягати важливих цілей, одночасно підтримуючи психічне та фізичне здоров'я. Важливим аспектом є узгодженість між психічною активністю особистості та вимогами, які ставить перед нею оточення [2].

У психологічних дослідженнях сутність адаптації зосереджена на індивідуальних особистісних рисах та загальній структурі особистості. Зокрема, акцент робиться на взаємодії особистості з соціальним середовищем, виявленні особистих цінностей і потенціалу, а також на активності індивіда.

У науковій літературі також розглядається адаптація як процес, пов'язаний з соціалізацією та розвитком людини. Деякі підходи підкреслюють, що адаптація є безперервним процесом, який триває весь час, тоді як інші вказують, що адаптивні механізми активізуються тільки у відповідь на проблемні ситуації [5; 9].

Під час теоретичного аналізу ми також звернули увагу на підхід, що розглядає адаптацію в контексті категорії «неадаптивності» особистості. У цьому підході функціонування системи оцінюється залежно від того, наскільки її цілі узгоджуються з досягнутими результатами.

Адаптивність проявляється в гармонії між поставленими цілями та досягнутими результатами, коли всі елементи системи працюють в єдиному руслі. У той же час неадаптивність посилюється, коли виникає розрив між метою та реальними результатами: намір не відповідає вчинкам, задум не реалізується, або дії не призводять до очікуваного ефекту. Це протиріччя є важливим чинником у динаміці розвитку особистості.

Прояви неадаптивності, чи то у вигляді «необхідності адаптації», чи виявлення «активно-неадаптивних тенденцій», можуть бути помітні в усіх сферах життєдіяльності особистості. Це стосується не лише взаємодії з навколишнім світом, природою, іншими людьми, але й внутрішньої сфери, зокрема, емоційного та когнітивного стану. Неадаптивні процеси можуть впливати на розвиток і динаміку особистості, одночасно зберігаючи її цілісність. Вони стають важливим чинником у формуванні та розвитку особистості, оскільки через подолання цих труднощів людина може адаптуватися до нових умов і стати більш стійкою.

Ресурси адаптації особистості включають різноманітні психологічні аспекти, які сприяють соціально-психологічній адаптації. Серед них:

1. Система цінностей та здатність сприймати позитивні соціальні норми, що визначають поведінкові орієнтири особистості.
2. Взаємозв'язок між уявленнями про себе та ідеалізованим образом, що допомагає підтримувати відчуття власної значущості та сприяє розвитку внутрішньої гармонії.
3. Високий рівень саморефлексії, що дозволяє особистості аналізувати свої вчинки, розуміти власні емоції та мотиви і коригувати поведінку відповідно до змінюваних умов.
4. Здатність до емпатії та доброзичливості, що дозволяє більш ефективно взаємодіяти з іншими людьми і адаптуватися до соціальних вимог.
5. Контроль над імпульсами і емоціями, що сприяє емоційній стабільності та дозволяє впоратися зі стресовими ситуаціями.
6. Розвиненість адаптивних аспектів інтелекту, які не завжди можна виміряти стандартними психометричними тестами, але які включають гнучкість мислення, здатність до вирішення проблем і стратегічного планування.
7. Ефективність захисних психологічних механізмів, що дозволяють уникати неконтрольованих емоційних реакцій та підтримувати психологічну стабільність в умовах стресу або конфлікту.

8. Присутність почуття гумору та здатність ставитися до парадоксальних або складних ситуацій з позитивним налаштуванням, що дозволяє знижувати рівень стресу та адаптуватися до нових викликів[10; 16].

Підсумовуючи наведене, можна сказати наступне:

1. Адаптація є складним і багаторівневим процесом, який охоплює взаємодію людини з природним та соціальним середовищем. Класифікація адаптації на різні типи та рівні є важливою для наукового вивчення цього явища, оскільки вона дозволяє детальніше вивчити різноманітні аспекти адаптивних процесів і вважається конструктивним підходом для аналізу.

2. Механізм, який визначає рівень розвитку адаптації, базується на взаємодії між різними рівнями ієрархії: індивідуум і вид, особа і популяція, людина і суспільство, етнос і людство. Крім того, важливо враховувати біологічні та соціальні потреби особистості, оскільки вони значною мірою впливають на процеси адаптації.

3. Мета, яка безпосередньо пов'язана з основною потребою, є центральним регулятором процесу адаптації. Ця потреба є системоутворюючим чинником, який організовує та спрямовує адаптивні зусилля особистості.

4. Характеристика того, як саме особистість адаптується до нових умов, залежить від її психологічних особливостей. Ці особливості, зокрема рівень розвитку особистості, проявляються через механізми, які регулюють її поведінку, діяльність і здатність до адаптації.

5. Успішність адаптації оцінюється не тільки через здатність до виживання та соціальної інтеграції, але й через загальний стан здоров'я, здатність розвиватися відповідно до свого потенціалу, а також через внутрішнє відчуття власної самоцінності і самооцінки.

6. Процес адаптації людини до нових умов має чітко виражену часову динаміку. Різні етапи адаптації відображаються на психологічних змінах, які проявляються як на рівні поточного стану особистості, так і на рівні її стабільних особистісних характеристик.

Отже, різні підходи до розуміння адаптації охоплюють широкий спектр відносин людини з оточуючим середовищем, починаючи від загальних форм взаємодії і закінчуючи детальнішим аналізом конкретних аспектів цього процесу. Останній аспект враховує соціальні характеристики середовища, такі як навчання соціальним нормам і цінностям, формування ставлення до них, організацію діяльності та взаємодії між людьми, а також роль особистості в цих процесах і її здатність вирішувати виникаючі проблеми.

Адаптація, як складний і багатовимірний процес, може бути розглянута як і як процес, і як стан особистості. Ця складність полягає в тому, що механізми адаптації реалізуються поступово, крок за кроком, і на кожному етапі цього процесу можуть виникати нові вимоги та виклики, які потребують відповідних змін і корекцій.

1.2. Структура та види соціально-психологічної адаптації особистості

Питання структури, різновидів та сутності адаптації особистості залишаються предметом активних досліджень на сьогодні. Адаптація, як складний і багатогранний процес, може проявлятися в різних формах, що залежать від умов, в яких знаходиться індивід, та його потреб.

1. Фізіологічна адаптація – це процес, коли організм пристосовується до фізичних характеристик навколишнього середовища, таких як кліматичні умови, висота, атмосферний тиск та інші природні фактори. Вона включає в себе зміни в організмі, що допомагають ефективно функціонувати в нових фізичних умовах.

2. Психологічна адаптація – це здатність особистості адаптуватися до психологічних викликів, які можуть виникати у вигляді стресу, емоційного напруження, переживань через втрату або інші важкі життєві обставини. Цей процес передбачає розвиток внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та збереження психічного благополуччя.

3. Соціальна адаптація – процес пристосування особистості до соціальних норм, цінностей і вимог, характерних для певної соціальної групи або культури. Вона передбачає вміння інтегруватися в суспільство, взаємодіяти з іншими людьми та виконувати ролі, які очікуються в соціальному середовищі.

4. Економічна адаптація – це здатність особистості пристосовуватися до економічних умов, зокрема до змін в роботі, фінансовому стані, умовах праці та можливостях для заробітку. Вона включає в себе здатність ефективно реагувати на економічні виклики та адаптувати свої фінансові стратегії до нових реалій.

5. Культурна адаптація – процес пристосування до культурних особливостей нового середовища, таких як мова, традиції, звичаї та інші культурні фактори. Це включає в себе освоєння культурних норм і практик, що дозволяє людині успішно функціонувати в іншій культурі або суспільстві.

6. Соціально-психологічна адаптація – це комплексний процес, що охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти. Він включає в себе здатність особистості налагоджувати взаємодію з іншими людьми, формувати здорові стосунки, адекватно комунікувати та інтегруватися в соціальне середовище. Цей тип адаптації вимагає балансу між індивідуальними психологічними потребами та соціальними вимогами.

Таким чином, адаптація особистості є багатогранним процесом, що охоплює різні сфери життя і потребує здатності людини адаптуватися до змін у фізичному, психологічному, соціальному та культурному контекстах [10; 16].

У дослідженнях І.А. Георгієвої визначено кілька рівнів адаптації, що відображають різні ступені пристосування особистості до умов навколишнього середовища та соціальних ситуацій. Кожен рівень характеризується особливими властивостями та проявами адаптаційних процесів:

1. Ефективна адаптація – це найвищий рівень адаптації, який відзначається гармонійною інтеграцією особистості в нове середовище або умови. Така адаптація передбачає високу здатність особи успішно справлятися з викликами, підтримувати емоційну та соціальну стабільність, а також ефективно реагувати на зміни у зовнішньому світі. Людина з ефективною адаптацією здатна не лише пристосовуватись, а й активно діяти в нових умовах, зберігаючи високий рівень психологічного благополуччя.

2. Неповна або нестійка адаптація – цей рівень адаптації характеризується тим, що особистість демонструє змінний або частковий рівень адаптованості. У певних ситуаціях або умовах рівень адаптації може знижуватись, що веде до труднощів у взаємодії з іншими людьми, виникнення стресу чи емоційних проблем. Нестійка адаптація може проявлятися в коливаннях у поведінці або в здатності ефективно справлятися з тими чи іншими соціальними чи психологічними викликами.

3. Деадаптація – це стан, при якому адаптаційний процес порушується, що призводить до значних труднощів у пристосуванні до нових умов чи соціальних ситуацій. Деадаптація вказує на серйозні порушення в інтеграції особистості в соціальне середовище, що може супроводжуватися стресами, тривожністю, депресією чи іншими психологічними розладами. Людина з деадаптацією не здатна ефективно справлятися з вимогами, що ставляться до неї з боку навколишнього середовища, що може призвести до серйозних особистісних та соціальних проблем.

Ці рівні адаптації дозволяють краще розуміти складність процесу пристосування людини до змін, а також визначати, які аспекти цього процесу потребують підтримки та розвитку для досягнення більш ефективного інтеграційного досвіду [17].

А.І. Кавалеров підкреслює складність механізмів фізіологічної, психічної та соціальної адаптації, вважаючи їх не лише окремими складовими загального адаптаційного процесу, а й різними варіантами адаптивних реакцій. Згідно з його підходом, ці три рівні адаптації

взаємодіють між собою, впливаючи один на одного, і разом визначають загальний рівень функціонування організму. Такий інтегрований підхід дозволяє розглядати адаптацію як динамічний і функціональний стан, що постійно змінюється і відображає здатність організму пристосовуватися до нових умов.

І.Н. Орленко підкреслює, що людина є складною біо-соціальною системою, в якій взаємодіють різноманітні аспекти її існування, а тому адаптація є багаторівневим процесом. Він виділяє три основні рівні функціональної адаптації: фізіологічний, психічний та соціальний, кожен з яких має свої особливості і механізми.

1. Фізіологічна адаптація відображає здатність організму пристосовуватись до змін зовнішнього середовища на фізичному рівні, що включає біологічні та фізіологічні процеси.

2. Психічна адаптація охоплює здатність особистості змінювати свої психологічні стратегії, емоційні реакції і когнітивні установки для пристосування до нових умов.

3. Соціальна адаптація стосується процесу інтеграції особистості в соціум, взаємодії з іншими людьми, адаптації до соціальних норм та правил.

Окрім цього, Орленко зазначає, що психічна адаптація та психофізіологічна адаптація є різними аспектами загального процесу адаптації. На його думку, у структурі адаптації доцільно виділяти такі рівні:

1. Психофізіологічна адаптація – це процес, у якому фізіологічні та психологічні компоненти працюють разом для забезпечення ефективного функціонування організму в нових умовах.

2. Психологічна адаптація – орієнтована на зміни у психічному стані особистості, що включає здатність адаптувати емоції, установки та поведінку до змін навколишнього світу.

3. Соціальна адаптація – інтегрує соціальні аспекти, такі як взаємодія з іншими людьми, розуміння та прийняття соціальних норм, що визначають можливість ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

Таким чином, вчений розглядає адаптацію як комплексний процес, що охоплює всі аспекти життєдіяльності людини, і наголошує на важливості взаємодії між фізіологічними, психічними і соціальними рівнями адаптації для забезпечення гармонійного розвитку особистості в нових умовах [29].

Психічна адаптація є активною функцією особистості, що забезпечує взаємодію між поточними потребами індивіда, вимогами навколишнього середовища та змінами в умовах життя. О.А. Донченко, використовуючи структурно-рівневий підхід, виокремлює такі рівні психічної адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний [19].

М.М. Слюсаревський трактує адаптацію в контексті психіки як процес, що складається з трьох компонентів, включаючи різні рівні психічної регуляції: біологічний, індивідуально-особистісний та особистісно-середовищний. Кожен із цих рівнів має складну структуру, яка охоплює пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні та практичні аспекти [19].

За Паньковичем О.С., зазвичай виділяють чотири основні типи адаптації: середовищну, біологічну, соціальну та психологічну. Проте на сьогодні психічну і соціальну адаптацію часто розглядають окремо одна від одної. На початкових етапах дослідження цих типів адаптації їхній взаємозв'язок був чітко відзначений, однак з часом, для спрощення аналізу, дослідники почали поступово ігнорувати цей взаємозв'язок, фокусуючись на кожному типі окремо [19].

Іноді соціальну адаптацію розглядають як соціально-психологічний процес, що враховує не лише соціальні, але й психологічні аспекти взаємодії особистості з оточенням. В.О. Татенко виокремлює три основні підходи до дослідження соціальної адаптації. Перший підхід ґрунтується на психоаналітичній теорії, де акцент ставиться на внутрішніх психічних конфліктах та механізмах, що впливають на адаптацію особистості до соціальних умов. Другий підхід базується на принципах гуманістичної психології, що підкреслює важливість самореалізації та розвитку особистості в контексті соціальних відносин. Третій підхід пов'язаний з когнітивною

соціальною психологією, де основна увага приділяється процесам обробки інформації, сприйняття соціального середовища та взаємодії з ним на основі когнітивних структур. Кожен з цих підходів вносить свій унікальний вклад у розуміння процесу соціальної адаптації [19].

Адаптація, зокрема психічна, є критично важливим процесом для встановлення ефективних взаємозв'язків між індивідом та його середовищем. Висока значущість психічної адаптації обумовлена унікальними пристосувальними процесами людини, які відрізняються від подібних механізмів у тварин. Ефективність психічної адаптації залежить від її психофізіологічного і соціально-психологічного аспектів, оскільки ці фактори впливають на витрати енергії та обробку інформації.

У психологічних дослідженнях вивчається, як особистість адаптується до зовнішнього середовища, і вважається, що цей процес відбувається через усвідомлення. Адаптація аналізується в різних галузях науки, таких як психологія особистості, педагогічна, юридична, медична психологія та акмеологія, де кожна дисципліна досліджує специфічні аспекти цього процесу в контексті своїх задач і об'єктів дослідження [2; 16; 23].

К. А. Андросович підходить до соціально-психологічної адаптації як до важливого компонента професійної адаптації, наголошуючи на необхідності комплексного підходу в її дослідженні. Він вважає цей процес інтеграцією соціальних, психологічних та біологічних аспектів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах змінюваного середовища.

С.Г. Барвік трактує соціально-психологічну адаптацію як динамічний, безперервний процес, в якому особистість активно і гнучко змінюється відповідно до вимог зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому психологічну стабільність і здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми. Цей процес дозволяє людині адаптувати свої внутрішні ресурси та стратегії поведінки до змін, що відбуваються в її життєвому контексті.

У наукових дослідженнях також робиться розрізнення між індивідуальною та популяційною психічною адаптацією. Індивідуальна

адаптація стосується особистісних змін, які відбуваються в конкретній людині, тоді як популяційна адаптація відноситься до колективних змін, які можуть відбуватися в групах або навіть в цілому в соціумі. Межа між цими двома формами адаптації є умовною, і на практиці часто розглядають популяційну адаптацію як специфічну форму соціальної адаптації, оскільки вона також впливає на взаємодію з соціальними структурами та культурними практиками [5; 6].

Існує наукова точка зору, що психологічна адаптація більше орієнтована на індивідуальний рівень, ніж на видовий, і тому вона має за мету підсилення унікальних особистісних рис і особливостей кожної людини. В результаті цього підходу кожна особистість може адаптуватися до умов життя, зберігаючи свою індивідуальність і самобутність.

Підсумовуючи, можна сказати, що в психології існують різноманітні підходи до розуміння сутності та структури адаптації, що призводить до різних інтерпретацій психічної та психологічної адаптації. Деякі дослідники виділяють їх як окремі форми адаптаційного процесу, хоча на практиці важко чітко відокремити адаптацію на рівнях фізіології, психіки та психології, оскільки ці аспекти тісно взаємопов'язані. Водночас, такий підхід можна трактувати як логічний, оскільки він ґрунтується на єдності психічної діяльності людини. Однак важливо зазначити, що надмірне розмежування цих рівнів може призвести до недооцінки важливості унікальних особливостей психічної та соціально-психологічної адаптації.

1.3. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є складним та багатовимірним психосоціальним процесом, який супроводжується значними трансформаціями в системі цінностей, міжособистісних відносинах, професійній ідентичності та способах емоційного реагування. Перехід від

військового середовища до умов цивільного буття часто супроводжується порушенням звичного способу життя, втратою структурованості, чіткої ієрархії, соціальної підтримки з боку побратимів та передбачуваності середовища.

Згідно з результатами досліджень А. В. Абабкова та Ю. М. Швалба, одним із провідних психологічних чинників, що значною мірою ускладнює процес адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після завершення служби, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей розлад виникає як наслідок тривалого перебування в екстремальних умовах, зокрема безпосередньої участі в бойових діях, коли особистість зазнає значного психоемоційного напруження, що виходить за межі її звичних адаптаційних можливостей.

Травматичний досвід, пов'язаний з небезпекою для життя, втратою побратимів, постійною загрозою, руйнує базові відчуття безпеки та довіри до навколишнього світу. Унаслідок цього у демобілізованих військовослужбовців формуються стійкі симптоми, зокрема підвищена тривожність, гіпервозбудливість, емоційна нестабільність, імпульсивність, а також схильність до дратівливості, агресивних реакцій або, навпаки, емоційної відстороненості. Ці прояви значно ускладнюють встановлення продуктивної міжособистісної взаємодії, обмежують здатність до емпатії, спілкування та побудови нових соціальних зв'язків у цивільному середовищі.

Крім того, ПТСР часто супроводжується униканням певних ситуацій або соціальних контактів, які можуть нагадувати про травматичний досвід, що ще більше сприяє ізоляції та соціальній дезадаптації. У ряді випадків це призводить до формування замкненого способу життя, втрати соціальних ролей, труднощів у сфері працевлаштування, а також розвитку вторинних психосоматичних розладів чи залежностей. Як зазначають дослідники, у таких умовах адаптація до мирного життя вимагає не лише часу, а й цілеспрямованої психологічної підтримки, реабілітаційних програм та

створення безпечного соціального простору, який сприятиме поступовому подоланню наслідків психотравмуючих подій.

Таким чином, посттравматичний стресовий розлад є не просто емоційною реакцією на пережите, а комплексним порушенням, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості, суттєво впливаючи на ефективність процесу адаптації до мирного способу життя.

Адаптаційний процес також ускладнюється конфліктом між військовою та цивільною ідентичністю. Військова служба формує специфічний тип особистості, орієнтований на дисципліну, субординацію, командну взаємодію та оперативність, тоді як цивільне життя вимагає гнучкості, ініціативності, здатності до самостійного прийняття рішень та адаптації до непередбачуваних умов (І.О. Ємельянов, 2019). Зміна соціальної ролі супроводжується зниженням самооцінки, почуттям втрати значущості та професійної маргіналізації.

Психологічна адаптація до цивільного життя вимагає наявності внутрішніх ресурсів, таких як емоційна стабільність, рефлексивність, здатність до планування майбутнього та налагодження нових міжособистісних контактів. Значну роль у цьому процесі відіграють соціальна підтримка (з боку родини, спільнот ветеранів, психологів), професійна переорієнтація, а також доступ до психологічної допомоги та психотерапії.

Р. П. Попелюшко підкреслює, що особистісні характеристики комбатанта відіграють визначальну роль у процесі його адаптації до нових умов життя після повернення з військової служби до мирного середовища. Психологічний перехід до цивільного життя є надзвичайно складним, оскільки особистість ветерана формується під впливом багатьох чинників, зокрема бойового досвіду, що значно змінює усталені моделі реагування на зовнішні стимули. У поведінці осіб, які брали участь у бойових діях, спостерігається одночасне співіснування двох типів поведінкових стратегій: новоутворених, які виникли як реакція на стресогенні ситуації, пов'язані з

війною, та тих, що були притаманні особистості до початку участі у бойових діях.

Цей своєрідний «внутрішній конфлікт» між довоєнними установками та тими, що виникли внаслідок бойового досвіду, зумовлює потребу психіки в самозахисті від надмірних або повторних травматичних впливів. При цьому варто наголосити, що характер і форми такої захисної поведінки мають індивідуальну специфіку і залежать від психофізіологічних особливостей особистості, попереднього досвіду та рівня психологічної стійкості.

До основних проявів захисних механізмів у цьому контексті можна віднести підвищену психомоторну збудливість, надмірну активність або, навпаки, емоційну апатію, соціальну відчуженість, агресивність як спосіб реагування на загрози, а також прояви психічної регресії – повернення до більш примітивних або раніше засвоєних форм поведінки. У ряді випадків спостерігається вдавання до деструктивних способів саморегуляції, зокрема зловживання алкоголем або вживання психоактивних речовин, що є свідченням спроби уникнути внутрішньої напруги та впоратися з посттравматичними симптомами.

Таким чином, адаптаційна поведінка комбатанта значною мірою обумовлюється поєднанням його індивідуальних психологічних якостей та набутих у військових умовах реактивних стратегій, що потребує комплексного психодіагностичного підходу та адресної психосоціальної підтримки під час реінтеграції в цивільне середовище.

В. І. Вус акцентує увагу на тому, що одним із ключових чинників успішної соціальної реінтеграції осіб, які брали участь у бойових діях, є їхнє залучення до трудової діяльності після демобілізації. На думку дослідника, процес повернення до професійного життя має важливе значення не лише в економічному, а й у психологічному аспекті, адже сприяє відновленню структури повсякденного життя, формуванню почуття стабільності та включенню до соціальних взаємозв'язків.

Водночас учений звертає увагу на те, що чимало ветеранів не готові відновити свою трудову активність у тій формі, в якій вона існувала до їхньої участі у військових діях. Навіть за умов законодавчо закріплених гарантій щодо збереження за демобілізованими робочого місця, часто спостерігається внутрішній опір або емоційне відторгнення щодо повернення до попередньої професійної діяльності.

Цей феномен, за словами В. І. Вуса, пояснюється низкою психологічних причин. По-перше, після перебування в умовах підвищеної небезпеки та екстремальних навантажень звична трудова діяльність може сприйматися як незначуща, монотонна або така, що не відповідає новій системі цінностей, сформованій у бойових умовах. По-друге, у колишніх військовослужбовців нерідко знижується рівень мотивації до мирної праці, що зумовлено як проявами посттравматичних розладів, так і загальним переосмисленням життєвих пріоритетів. По-третє, трудова реадаптація ускладнюється недостатнім рівнем психологічної підтримки, відсутністю механізмів гнучкої професійної переорієнтації та соціальної підготовки до повернення на ринок праці.

Таким чином, хоча на формальному рівні держава забезпечує юридичні умови для збереження трудових прав ветеранів, однак на практиці реінтеграція до професійного середовища часто блокується психологічними бар'єрами, що вимагає додаткових реабілітаційних заходів, у тому числі індивідуальної психологічної допомоги, професійного консультування та програм перекваліфікації. Лише комплексний підхід до проблеми повернення до трудової діяльності здатен забезпечити повноцінне включення колишніх військовослужбовців у мирне життя.

Таким чином, психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових змін, що відбуваються в умовах трансформації особистісного статусу. Для ефективної реінтеграції необхідне створення системної

підтримки, яка враховувала б специфіку військового досвіду та сприяла б формуванню нової ідентичності в умовах мирного співжиття.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Соціально-психологічна адаптація є складним процесом, що включає здатність особистості інтегруватися в нові соціальні й психологічні умови, зберігаючи баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами. Це не лише механізм адаптації до змін навколишнього середовища, а й основа для внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя. Важливими аспектами є гнучкість у реагуванні на стреси, підтримка соціальної інтеграції та взаємодія з оточенням без конфліктів.

Ключовими факторами є індивідуальні особливості особистості, такі як рівень адаптаційних ресурсів, самосвідомість і здатність до саморегуляції. Адаптація дозволяє особистості реагувати на зміни в навколишньому світі, зберігаючи психологічну рівновагу та сприяючи самореалізації й самоактуалізації. Це є необхідним для досягнення стабільності в нових умовах і розвитку нових способів взаємодії з зовнішнім середовищем, що забезпечує гармонійну взаємодію з оточенням та психологічну стабільність.

2. Сучасні дослідження показують, що адаптація включає кілька рівнів – від ефективної адаптації, яка характеризується гармонійною інтеграцією особистості в нові умови, до дезадаптації, що вказує на серйозні порушення в інтеграції в соціальне середовище. Різні аспекти адаптації взаємодіють між собою, зокрема фізіологічні, психічні та соціальні рівні, утворюючи цілісну структуру, в якій кожен з компонентів впливає на інші. Зокрема, психічна адаптація займає центральне місце, оскільки вона є активним процесом, що забезпечує інтеграцію внутрішніх потреб особистості з вимогами зовнішнього середовища.

3. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – це складний і тривалий психосоціальний процес, ускладнений наслідками бойового досвіду, зокрема посттравматичним стресовим розладом. Він супроводжується емоційними, когнітивними та поведінковими труднощами, конфліктом між військовою та цивільною ідентичністю, втратою соціальної значущості та професійною дезорієнтацією. Успішна реінтеграція потребує системної підтримки: психологічної допомоги, реабілітаційних програм, соціального оточення та професійної переорієнтації, з урахуванням індивідуальних особливостей ветеранів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Адаптація демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя є важливою проблемою, яка має глибокі соціально-психологічні аспекти, що включають відновлення соціальних зв'язків, інтеграцію в цивільне суспільство та подолання наслідків бойових травм. Демобілізація військовослужбовців після виконання завдань у зоні конфлікту є не лише фізичним, але й психологічним процесом, що вимагає значних зусиль для реінтеграції в мирне життя. Зміни в соціальному статусі, адаптація до нових умов життя, переосмислення особистої ідентичності та відновлення емоційного благополуччя є важливими складовими цієї адаптації.

Об'єкт дослідження – феномен психологічної адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя та скласти програму щодо формування та розвитку таких навичок.

Гіпотеза дослідження – демобілізовані військовослужбовці мають певні проблеми з психологічною адаптацією порівняно з військовослужбовцями, які проходять службу.

Задачі:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя.

3. Провести математичний аналіз отриманих результатів.

У процесі організації емпіричного дослідження було реалізовано кілька послідовних етапів, кожен з яких мав своє цільове призначення.

На першому етапі основну увагу було приділено формуванню вибірки учасників дослідження – респондентів, які стали основою для подальшого аналізу. Здійснено підбір двох дослідницьких груп, відповідно до цілей і завдань дослідження.

Другий етап передбачав визначення та добір відповідних психодіагностичних методик, а також безпосереднє проведення психологічного тестування. На цьому етапі застосовувалися емпіричні методи збору даних, включаючи вибір діагностичного інструментарію та реалізацію процедур обстеження.

Третій етап включав реалізацію основної частини дослідження: проведення тестування, інтерпретацію отриманих результатів і перевірку висунутої гіпотези. На заключній фазі дослідження було здійснено як якісний, так і кількісний аналіз зібраної інформації. Це дало змогу перейти до аналітичного осмислення отриманих даних і формулювання висновків.

Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики – зокрема, описова статистика, перевірка статистичних гіпотез, графічна та таблична візуалізація результатів. Технічну підтримку аналізу забезпечували програми Excel і SPSS Statistica.

Узагальнення отриманих результатів здійснювалося шляхом інтерпретації та систематизації емпіричних даних із подальшою інтеграцією в загальний науковий контекст. Використовувалися підходи класифікації, структурування та узагальнення, що дозволило побудувати цілісну картину досліджуваного явища.

Характеристика вибірки – дві групи по 30 осіб в кожній. Перша група – 30 військовослужбовців, які демобілізувалися зі служби. Друга група – 30 чоловіків, які проходять службу в лавах ЗСУ.

Для дослідження прояву самооцінки юнаків були використані наступні діагностичні методи:

1. Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для виявлення рівня адаптованості особистості до соціального середовища, а також вивчення супутніх особистісних характеристик. Інструмент являє собою опитувальник із 101 твердженням, які сформульовані у безособовій формі (в третій особі однини) без використання займенників. Такий формат покликаний мінімізувати ефект соціальної бажаності та знизити ймовірність свідомої відповідності респондентів твердженням, які вони сприймають як бажані або позитивні.

У межах методики виділено шість ключових інтегральних параметрів: "Адаптація", "Визнання інших", "Інтернальність", "Самосприйняття", "Емоційна комфортність" та "Прагнення до домінування". Кожен із цих показників обчислюється за окремою методикою. Результати інтерпретуються з урахуванням встановлених нормативних значень, що дозволяє оцінити індивідуальні особливості адаптаційного процесу та визначити рівень психологічної інтеграції особистості в соціум.

2. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості» використовується для виявлення осіб, які можуть мати прояви психоемоційної нестійкості та бути схильними до дезадаптивних реакцій у стресових обставинах. Інструмент містить 84 запитання, на які учасники відповідають у форматі «так» або «ні».

Цей підхід дозволяє зафіксувати початкові сигнали можливих порушень, ще до їх повного прояву, і оцінити ймовірні наслідки для психічного стану, поведінки та здатності до ефективної діяльності. Обробка результатів також дає змогу виявити важливі аспекти біографії респондента, його поведінкові особливості та рівень психічної стабільності в різноманітних життєвих ситуаціях.

2.2. Результати емпіричного соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців

Перший крок діагностики мав на меті виявити особливості прояву соціально-психологічно адаптації демобілізованих військовослужбовців. Для цього була застосована методика оцінки соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом. Результати даного етапу наведені нижче на рис. 2.1.-2.7.

Аналіз результатів діагностики соціально-психологічної адаптації військовослужбовців за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда свідчить про наявність виразних відмінностей між демобілізованими військовими та тими, хто продовжує проходити службу у лавах Збройних сил України.

Зокрема, високий рівень адаптації зафіксовано лише у 10% демобілізованих, тоді як серед діючих військовослужбовців цей показник становить 33%, що в понад три рази вище. Середній рівень адаптації виявлено у 48% демобілізованих та 50% діючих, що є майже ідентичним. Водночас низький рівень адаптації характерний для 42% демобілізованих військових, тобто майже для кожного другого, тоді як серед діючих військовослужбовців цей показник сягає лише 17%.

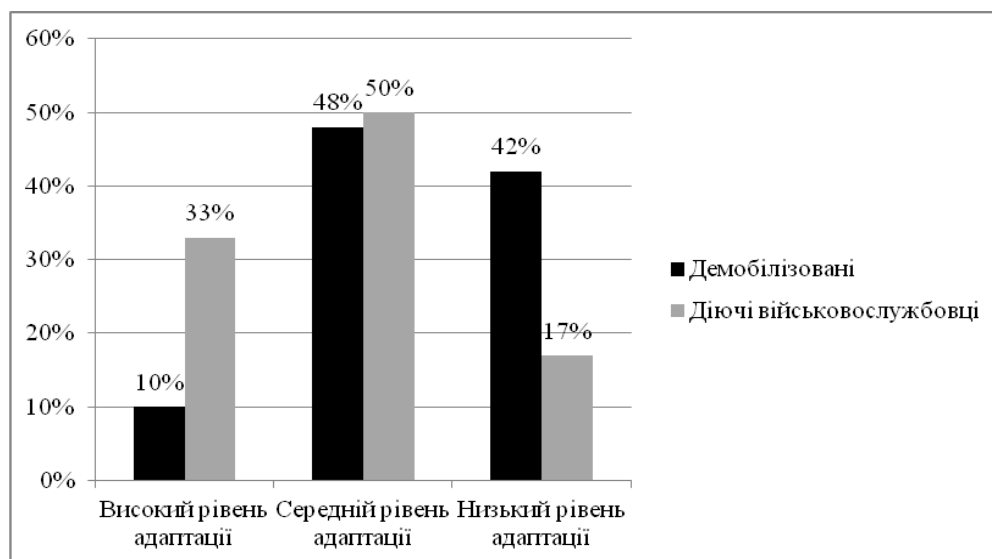


Рис. 2.1. Загальний рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Припускаємо, що причинами таких показників можуть бути:

1. Різка зміна соціального статусу та середовища: демобілізовані військовослужбовці втрачають звичну структуру життя, чітку ієрархію, ціннісну визначеність і відчуття приналежності до колективу, що знижує рівень їхньої соціально-психологічної адаптації. Натомість діючи військовослужбовці залишаються в стабільному, хоч і стресогенному, середовищі.

2. Постстресові стани та симптоми ПТСР: демобілізовані військові частіше зіштовхуються з психологічними наслідками бойового досвіду – тривожністю, депресією, порушенням сну, емоційним виснаженням, що негативно впливають на рівень їхньої адаптації до цивільного життя.

3. Недостатня підготовка до переходу до мирного життя: відсутність ефективних програм ресоціалізації та психологічної підтримки після демобілізації знижує здатність до саморегуляції, формування нових соціальних ролей та ефективної комунікації в нових умовах.

4. Втрачений сенс і життєві орієнтири: у процесі військової служби у бійців часто формується чітке уявлення про власну місію, цінності й мету. Після повернення до мирного життя це почуття може втрачатися, що призводить до екзистенційної фрустрації та відчуття внутрішнього вакууму.

5. Відсутність або дефіцит соціальної підтримки: демобілізовані військовослужбовці нерідко стикаються з нерозумінням, байдужістю або навіть стигматизацією з боку цивільного населення, що ускладнює процес інтеграції в соціум.

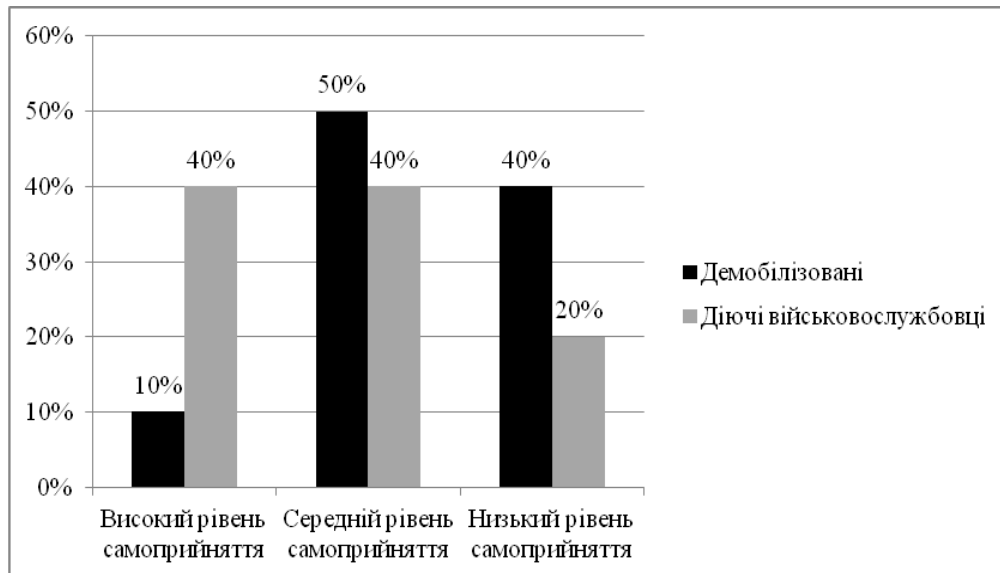


Рис. 2.2. Рівень самоприйняття військовослужбовцями

Такі результати (рис. 2.2.) можуть свідчити про те, що військова служба створює умови для підтримки позитивного образу «Я», що базується на виконанні важливої соціальної місії, наявності чітких ролей, ієрархії та структурованої системи оцінки діяльності. Це сприяє формуванню стабільного рівня самоповаги та внутрішньої згоди із собою.

Натомість демобілізація часто супроводжується кризою ідентичності, втратами соціального статусу, зниженням впевненості у власній значущості та цінності, що може провокувати фрустрацію та самозаперечення. Зниження рівня самоприйняття у демобілізованих (40%) може бути наслідком втрати відчуття контролю, труднощів із самореалізацією в цивільному житті, а також можливих проявів посттравматичних розладів, що впливають на самооцінку і сприйняття себе як повноцінної особистості.

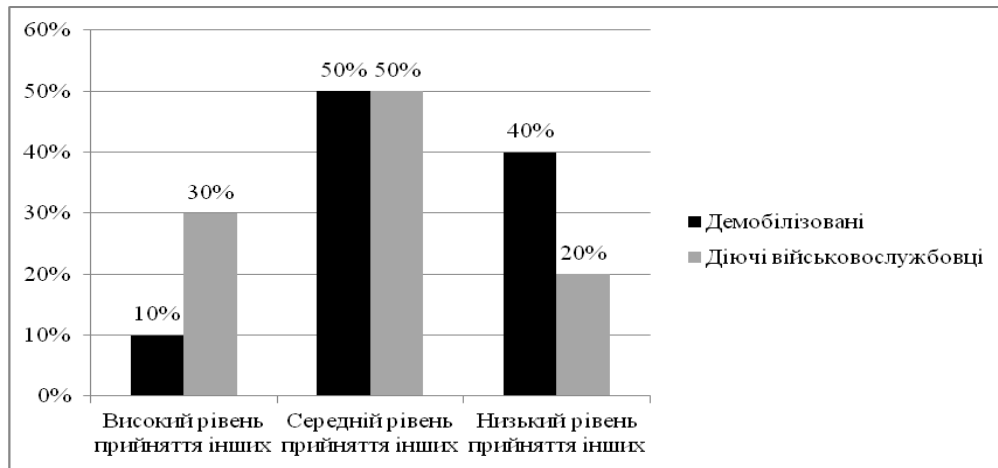


Рис. 2.3. Рівень прийняття інших військовослужбовцями

Прийняття інших як інтегральна характеристика соціальної адаптації та емоційної зрілості відображає здатність до емпатії, толерантності, відкритості до взаємодії та відсутності виражених бар'єрів у спілкуванні. Діючі військовослужбовці демонструють вищий рівень соціальної відкритості та прийняття інших, що може бути зумовлено кількома факторами:

1. Командна діяльність, яка вимагає постійної кооперації, взаємодії та довіри між членами військового колективу.
2. Сильна згуртованість та «почуття плеча», що виникає в умовах бойового братерства.
3. Єдина мета і спільні ризики, які знижують рівень міжособистісних конфліктів і сприяють розвитку позитивного соціального сприйняття.

У демобілізованих військовослужбовців частіше спостерігається зниження рівня прийняття інших, що може бути наслідком:

1. Дезадаптації після повернення до мирного життя, коли особистість стикається з новими, часто непередбачуваними соціальними викликами та бар'єрами.
2. Втрати відчуття приналежності до спільноти, яке підтримувалося в армійському середовищі, що може призводити до формування відчуженості.

3. Фрустрованих очікувань стосовно підтримки та розуміння з боку цивільного населення.

4. Наявності посттравматичних змін, які можуть знижувати здатність до емпатії, підвищувати рівень підозрливості або уникнення контактів.

5. Формування захисних механізмів, що зменшують відкритість у міжособистісних взаєминах як реакція на травматичний досвід або втрату значущих людей.

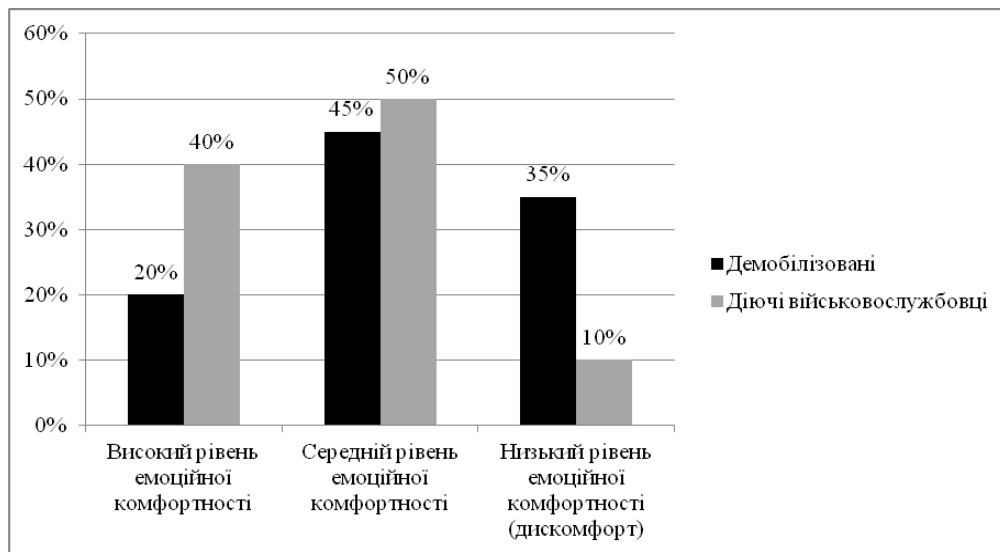


Рис. 2.4. Рівень емоційного комфорту військовослужбовців

Порівняльний аналіз вказує (рис. 2.4.) на те, що діючі військовослужбовці демонструють значно вищий рівень емоційної стабільності.

Натомість демобілізовані військовослужбовці демонструють нижчу емоційну комфортність, що свідчить про емоційне неблагополуччя значної частини цієї групи. Ймовірними психологічними причинами такого стану є:

1. Складність процесу реадаптації до цивільного життя, що включає зміну ролей, стилю життя, соціального статусу.

2. Втрати або відсутність соціальної підтримки, характерної для військового колективу.

3. Підвищена емоційна вразливість, пов'язана з пережитими травматичними подіями або зіткненням з байдужістю або нерозумінням з боку цивільного оточення.

4. Можливі прояви посттравматичних стресових реакцій, депресивних або тривожних станів, які знижують загальний рівень задоволеності життям і впливають на емоційну сферу.

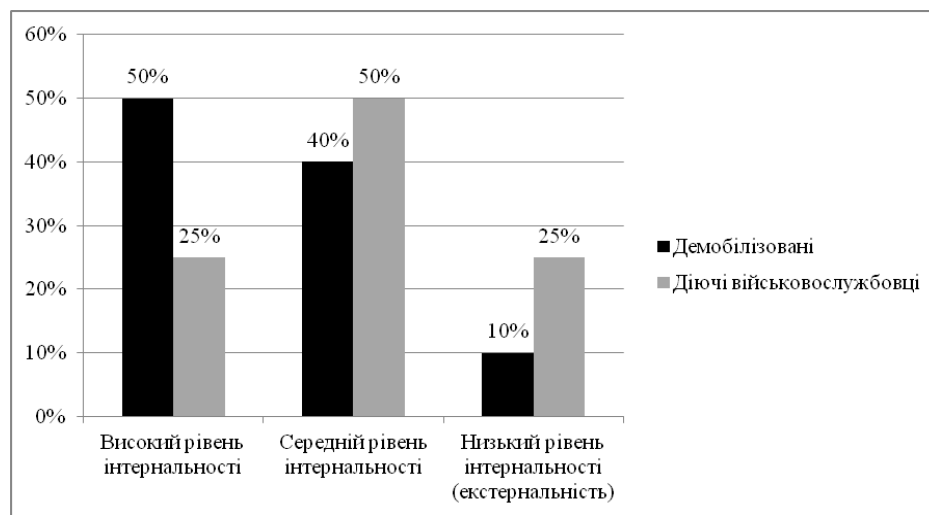


Рис. 2.5. Рівень інтернальності військовослужбовців

Серед демобілізованих військовослужбовців 50% мають високий рівень інтернальності, що свідчить про їхню тенденцію брати на себе відповідальність за власні дії, події та результати життєвої діяльності. Це може бути наслідком досвіду військової служби, який формує високий рівень особистісної самостійності, а також спроб активного самоуправління під час адаптації до цивільного життя.

Діючі військові, навпаки, демонструють нижчий рівень інтернальності: лише 25% з них мають високий показник. Основна частина (50%) перебуває на середньому рівні, а ще 25% мають низьку інтернальність, що може свідчити про схильність до екстернального стилю пояснення подій.

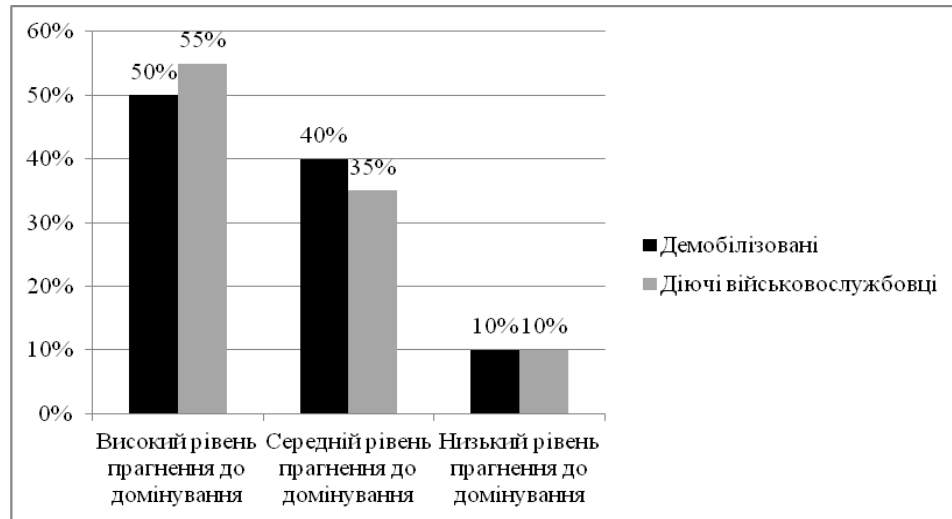


Рис. 2.6. Рівень прагнення військовослужбовців до домінування

Хоча обидві групи демонструють порівняно високі показники домінантності, діючі військові частіше проявляють цю рису, що узгоджується з поточним виконанням ролей, де домінування підтримується як функціонально необхідна поведінкова установка. Демобілізовані військові, хоча і демонструють дещо нижчі показники, продовжують зберігати високий рівень потреби у впливі та контролі, що потребує підтримки процесів соціальної адаптації, особливо в умовах нових міжособистісних та професійних відносин.

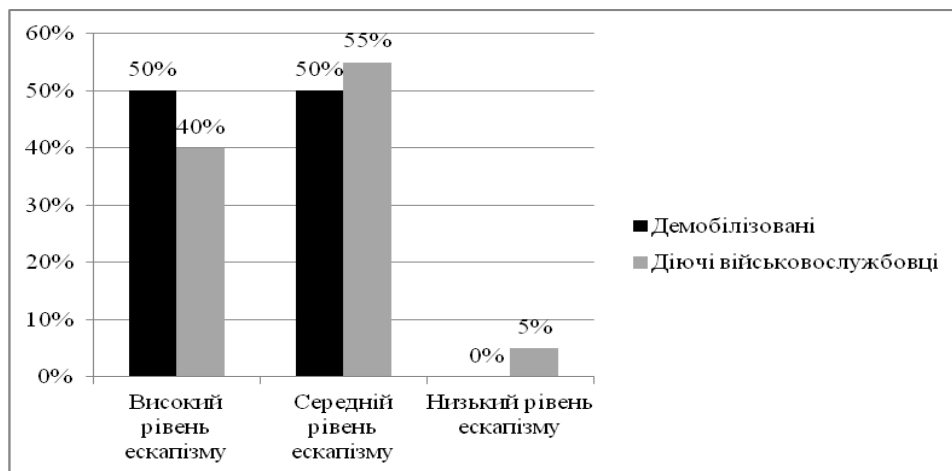


Рис. 2.7. Рівень ескапізму військовослужбовців

Демобілізовані військові виявляють загалом вищий рівень ескапізму, що, ймовірно, пов'язано з відсутністю чіткої структури повсякденної діяльності, труднощами соціальної адаптації, можливо, ПТСР або розчаруванням після повернення до мирного середовища.

У діючих військових ескапізм менш виражений, що може пояснюватися наявністю чіткої ієрархії, завдань і зовнішнього контролю, які обмежують прояв втечі у фантазії або відмову від дійсності.

На цьому ж етапі був проведений математичний аналіз отриманих даних, з метою перевірки закономірності отриманих результатів та формування подальших висновків та перевірки сформульованої гіпотези. Для цього нами був застосований критерій Манна-Уїтні. Він дає можливість виявити закономірність відмінностей прояву певної ознаки (соціально-психологічної адаптації) між двома групами. Результати математичного аналізу наведені нижче в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Математичний аналіз отриманих результатів

Параметри соціально-психологічної адаптації	Вибірка	Ранги	U кр
Інтегральна адаптованість	Демобілізовані	456,5	120,5*
	Діючі військовослужбовці	714,5	
Самоприйняття	Демобілізовані	563,5	135,5*
	Діючі військовослужбовці	847,5	
Прийняття інших	Демобілізовані	658,5	125,5*
	Діючі військовослужбовці	795,5	
Емоційний комфорт	Демобілізовані	560,5	90,5*
	Діючі військовослужбовці	734,5	
Інтернальність	Демобілізовані	846,5	140,5*
	Діючі військовослужбовці	695,5	
Прагнення до домінування	Демобілізовані	781,5	425,5
	Діючі військовослужбовці	775,5	
Ескапізм (уход від проблем)	Демобілізовані	736,5	395,5
	Діючі військовослужбовці	781,5	

Інтегральна адаптованість – значення $U = 120,5^*$ свідчить про статистично значущу перевагу діючих військовослужбовців за рівнем загальної адаптованості. Це може вказувати на вищий рівень особистісної організованості, відповідність умовам служби, сформовані механізми подолання труднощів у чинних військовослужбовців.

Самоприйняття – за цим параметром також виявлено достовірні відмінності ($U = 135,5^*$), що свідчить про вищий рівень позитивного ставлення до себе у військовослужбовців, які перебувають у строю. Ймовірно, це пов'язано з наявністю чіткої соціальної ролі, визнанням з боку товаришів по службі та включеністю у військову спільноту.

Прийняття інших – показник $U = 125,5^*$ вказує на статистично значущу різницю між групами, причому діючі військовослужбовці демонструють вищу здатність до прийняття інших людей. Це може бути зумовлено злагожденістю групи, необхідністю взаємної підтримки в умовах служби та колективною відповідальністю за спільні дії.

Емоційний комфорт – наявність статистично значущих відмінностей ($U = 90,5^*$) свідчить про нижчий рівень емоційного благополуччя у демобілізованих військовослужбовців. Отже, перехід до цивільного життя може супроводжуватися труднощами в емоційній сфері, зокрема зростанням тривожності, нестабільністю настрою та зниженням відчуття безпеки.

Інтернальність – відмінності за цим параметром також є статистично значущими ($U = 140,5^*$), що вказує на вищу інтернальність у демобілізованих осіб, тобто більшу суб'єктивну відповідальність за події власного життя. Це може бути наслідком необхідності самостійно ухвалювати рішення у мирному середовищі, поза чіткими військовими інструкціями.

Прагнення до домінування – за цим параметром статистично значущих відмінностей не виявлено ($U = 425,5$). Отже, схильність до домінування є приблизно однаковою у представників обох груп, що може відобразити загальні риси особистості військовослужбовців, незалежно від статусу служби.

Ескапізм (уникнення проблем) – також не виявлено значущих відмінностей ($U = 395,5$). Це вказує на однакову тенденцію до психологічного відходу від труднощів як у діючих, так і в демобілізованих військових. Можливо, такий механізм виконує адаптаційну функцію в умовах психоемоційного напруження, хоча потребує подальшого дослідження щодо його конструктивності або деструктивності.

Отримані результати свідчать про вищу соціально-психологічну адаптованість діючих військовослужбовців, що проявляється у більшому емоційному комфорті, прийнятті себе та інших, а також загальній здатності до ефективного функціонування в соціумі. У свою чергу, демобілізовані особи продемонстрували вищу інтернальність, що може вказувати на підвищене усвідомлення особистої відповідальності за власну долю, але й водночас – потребу в додатковій психологічній підтримці для подолання труднощів адаптації до умов мирного життя.

Наступний крок мав на меті виявлення рівня прояву нервово-психічної стійкості військовослужбовців. Тобто здатності витримувати та переносити психічне навантаження та стреси. Результати даного кроку представлені нижче на рис. 2.8.

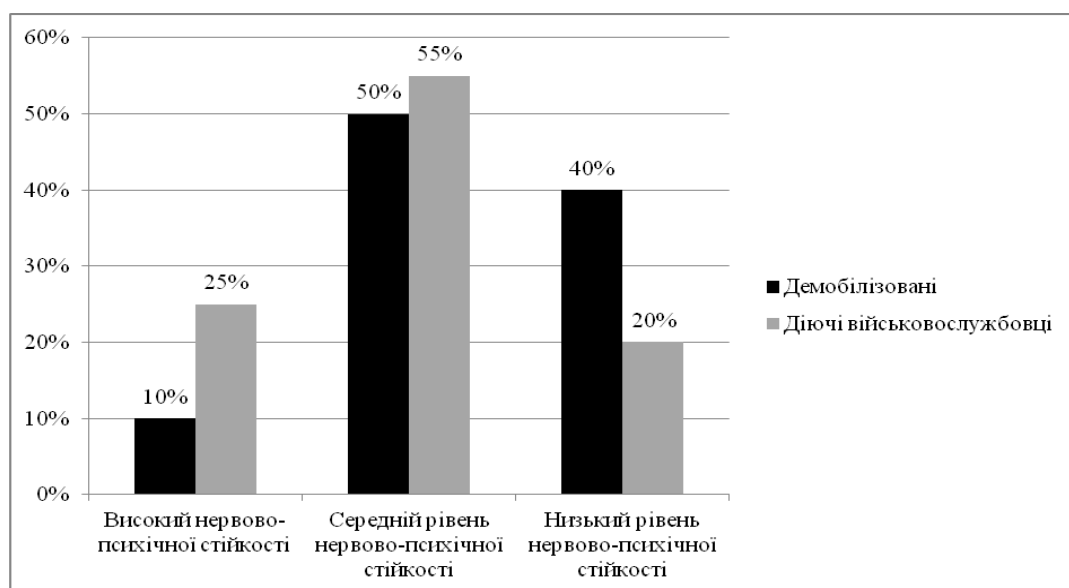


Рис. 2.8. Прояв нервово-психічної стійкості військовослужбовців

Як ми можемо бачити на рис. 2.8. дані діагностики засвідчують суттєві відмінності у рівнях нервово-психічної стійкості (НПС) між демобілізованими та діючими військовослужбовцями. Зокрема, лише 10% демобілізованих військовослужбовців продемонстрували високий рівень НПС, що у 2,5 раза нижче порівняно з діючими військовими (25%). Натомість 40% демобілізованих мають низький рівень стійкості, що вдвічі перевищує відповідний показник серед діючих військовослужбовців (20%).

Переважання середнього рівня НПС в обох групах (50% серед демобілізованих і 55% серед діючих) свідчить про відносну стабільність основної частини військовослужбовців, однак високі показники низької стійкості у демобілізованих осіб викликають занепокоєння і вимагають пояснення.

В таблиці 2.2. ми навели результати перевірки закономірності отриманих результатів.

Таблиця 2.2.

Математичний аналіз отриманих результатів

	Вибірка	Ранги	U кр
Нервово-психічна стійкість	Демобілізовані	652,5	135,5*
	Діючі військовослужбовці	865,5	

Аналіз за допомогою U-критерію Манна–Уїтні виявив статистично значущу різницю між демобілізованими та діючими військовослужбовцями ($U = 135,5$; $p \leq 0,05$). Вищі рангові суми у діючих військових (865,5 проти 652,5) свідчать про вищий рівень нервово-психічної стійкості в цієї групи.

Це може бути пояснено такими факторами:

1. Актуальна бойова готовність та підвищений самоконтроль, що підтримуються у службовому середовищі;
2. Постійна залученість до колективу та чітке структурування діяльності, що сприяє збереженню психоемоційної рівноваги;

3. Включеність у дисципліновану систему взаємопідтримки, де менше можливостей для прояву дезадаптивних емоційних реакцій.

У демобілізованих військовослужбовців показник нервово-психічної стійкості виявився нижчим, що, ймовірно, пов'язано з поствоєнним стресом, відсутністю чіткої структури життя, а також з дезадаптаційними труднощами, які супроводжують перехід до цивільного життя. У таких умовах підвищується ризик емоційного виснаження, тривожності, труднощів у саморегуляції.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного дослідження було виявлено:

1. Істотні відмінності між демобілізованими та діючими військовослужбовцями, що вказує на складнощі переходу від військового до цивільного способу життя. Зокрема, демобілізовані бійці демонструють нижчий рівень загальної адаптації, емоційного комфорту, самоприйняття та прийняття інших, що може бути наслідком психологічних травм, втрати структури і підтримки, притаманних військовому середовищу, а також недостатньої ресоціалізаційної підтримки після завершення служби.

У той же час, частина демобілізованих військовослужбовців виявляє високий рівень інтернальності, що вказує на збереження відповідального ставлення до власного життя та прагнення до самоуправління, незважаючи на труднощі адаптації. Для діючих військовослужбовців характерним є вищий рівень емоційної стабільності, соціальної відкритості, самоповаги та домінантності, що є наслідком чіткого статусу, спільної мети, згуртованості та структурованої взаємодії у військовому середовищі.

Отже, процес демобілізації супроводжується низкою адаптаційних викликів, які вимагають цілеспрямованих заходів підтримки, включаючи психологічну допомогу, розвиток програм ресоціалізації, зміцнення соціальних зв'язків та сприяння формуванню нової ідентичності. Без

належного супроводу перехід до мирного життя може призводити до дезадаптації, емоційного виснаження та зниження якості життя ветеранів.

2. Проведене дослідження рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців дозволило виявити суттєві відмінності між демобілізованими та діючими військовими. Статистично значущі результати, отримані за допомогою U-критерію Манна–Уїтні, засвідчують, що діючі військовослужбовці демонструють вищу нервово-психічну стійкість порівняно з демобілізованими. Це пояснюється наявністю чіткої структури діяльності, соціальної підтримки та актуальної бойової готовності у діючих військових. Натомість у демобілізованих військових фіксується вищий рівень низької стійкості, що може бути пов'язано з труднощами адаптації до мирного життя, втратою чіткої життєвої структури та наслідками пережитого бойового досвіду. Отримані результати вказують на необхідність розробки та впровадження системи психологічної підтримки та реабілітації для демобілізованих військовослужбовців з метою зниження ризиків емоційного виснаження і дезадаптації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Програма формування та розвитку навичок адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя

Мета тренінгу – сприяння успішній психосоціальній адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя шляхом формування навичок саморегуляції, емоційного реагування, міжособистісної взаємодії, конструктивного вирішення конфліктів та особистісної ідентифікації у нових життєвих умовах.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з основними психологічними аспектами адаптації до мирного життя.
2. Допомогти усвідомити особистий адаптаційний досвід і пов'язані з ним труднощі.
3. Розвивати навички емоційної саморегуляції та управління стресом.
4. Формувати навички ефективного спілкування і вирішення конфліктів.
5. Сприяти формуванню життєвих орієнтирів та нової соціальної ідентичності.

Цільова аудиторія – демобілізовані військовослужбовці, які повернулися до цивільного життя та мають труднощі з адаптацією.

Очікувані результати:

1. Покращення емоційного стану учасників;
2. Зниження рівня тривоги, агресії, напруження;
3. Підвищення впевненості у соціальних контактах;
4. Формування нових життєвих орієнтирів;
5. Підвищення здатності до саморефлексії та самопомоги.

Модуль 1. Знайомство та створення безпечного простору.

Мета модуля – формування атмосфери довіри та емоційної безпеки у групі, встановлення перших соціальних контактів, зниження емоційної напруги, викликані участю в груповій роботі та пережитим бойовим досвідом.

Вправа «Ім'я та асоціація».

Мета:

1. Створення першого контакту між учасниками;
2. Позитивне самопредставлення;
3. Формування інтересу одне до одного.

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та підбирає до нього позитивну характеристику або образ, що починається на ту саму літеру. Наприклад: «Я – Максим, і я можу бути миролюбним» або «Я – Олег, як океан – глибокий». Потім наступний учасник повторює імена всіх попередників і додає своє.

Психологічний ефект. Вправа активізує увагу, стимулює пам'ять, знижує соціальну тривожність через ігровий елемент, допомагає учасникам асоціювати імена з позитивними характеристиками.

3. Обговорення правил групи.

Мета:

1. Формування спільної відповідальності;
2. Зниження страху оцінювання;
3. Підкріплення етичних принципів роботи.

Тренер пропонує групі сформулювати основні правила, які забезпечують комфорт і довіру. Наприклад:

- Конфіденційність;
- Активне слухання;
- «Правило стоп» (можливість зупинити обговорення, якщо воно викликає надмірний дискомфорт);
- Не перебивати;
- Поважати досвід іншого.

4. Вправа «Дерево групи».

Мета:

1. Створення символічного образу групи як єдиного цілого;
2. Підсилення почуття приналежності;
3. Візуалізація внеску кожного учасника в загальний процес.

Інструкція. Тренер малює стовбур дерева на великому аркуші. Кожному учаснику пропонується створити листок (вирізати або намалювати), на якому він пише:

1. Своє ім'я;
2. Одну якість, яку він приносить у групу (наприклад: «терпіння», «уважність», «відвага»);
3. Одне очікування від участі в тренінгу.

Усі листки прикріплюються до дерева. Наприкінці вправи учасники разом дивляться на дерево як символ спільності.

Модуль 2. Усвідомлення адаптаційного досвіду.

Мета: рефлексія досвіду служби та повернення, усвідомлення труднощів перехідного періоду.

1. Вправа «Мій шлях» (малюнок життєвої дороги: до служби, під час служби, після повернення).

Мета:

1. Осмислення особистої життєвої історії в контексті військового досвіду;
2. Рефлексія змін, що відбулися в учаснику на різних етапах його життя;
3. Пошук логіки розвитку життєвого шляху та актуалізація особистих ресурсів.

Інструкція. Тренер роздає учасникам матеріали та пропонує створити символічне зображення свого життєвого шляху у вигляді дороги. Важливо включити три основні етапи:

1. Життя до служби (минуле): події, що вплинули на становлення особистості, цінності, сімейне чи професійне життя.

2. Період служби: значущі переживання, зміни, виклики, здобутий досвід.

3. Повернення до мирного життя (теперішнє й майбутнє): теперішні емоції, очікування, прагнення, страхи, ресурси.

Кожен учасник вільно інтерпретує свою "дорогу": вона може бути прямою, звивистою, з перешкодами, розгалуженнями, символами тощо. Після завершення учасники (за бажанням) презентують свої роботи в колі, коротко описуючи:

1. Що найбільше запам'яталося з кожного етапу?

2. Які труднощі або виклики були?

3. Що допомагало долати їх?

4. Куди веде шлях зараз?

2. Вправа «Точка болю – точка сили» (ідентифікація ресурсів у складних переживаннях).

Мета:

1. Осмислення пережитих складних або травматичних подій через пошук внутрішніх ресурсів;

2. Зміцнення особистісної ідентичності шляхом трансформації болісного досвіду в ресурс;

3. Підвищення усвідомленості щодо власної сили, витривалості, навичок самодопомоги.

Інструкція. Тренер пропонує кожному учаснику пригадати одну подію, яка була для нього особливо складною, болісною, навіть травматичною. Це може бути конкретний момент під час служби або після повернення.

Учасникам пропонується відповісти письмово на наступні запитання:

1. Опиши «точку болю»:

○ Яка це була подія?

○ Які почуття викликала?

○ Що втратив або чим ризикував у той момент?

2. Що допомогло пережити цю подію?

- Люди, цінності, дії, внутрішні переконання?
- Які навички або якості проявилися у тебе тоді?

3. Що ти виніс із цього досвіду?

- Яку силу, ресурс або життєвий урок ти виявив?

Після індивідуального письмового опрацювання учасники можуть поділитися своїми рефлексіями в малій групі або в колі (за бажанням).

Модуль 3. Емоційна саморегуляція і подолання стресу.

Мета: навчити учасників розпізнавати та регулювати свої емоції, знижувати рівень тривожності.

1. Вправа «Контейнер» (візуалізація метафори контейнеру для «зберігання» емоцій).

Мета:

1. Навчити учасників техніці тимчасового "відкладання" важких емоцій і думок;
2. Забезпечити внутрішній контроль над переживаннями у кризових або стресових ситуаціях;
3. Зниження емоційної напруги та тривожності.

Інструкція. Учасники зручно сідають, заплющують очі та налаштовуються на спокійне, рівне дихання. Психолог спокійним голосом пропонує уявити контейнер – особистий, надійний, безпечний простір, де можна тимчасово зберігати свої тривожні або надмірно болісні думки, образи, спогади чи емоції. Контейнер може бути будь-яким: сейф, скриня, шафа, банківський термінал – усе, що викликає відчуття контролю і безпеки.

Слова тренера (приклад): "Уяви контейнер, в який ти можеш вкласти все, що зараз надто важке або що відволікає тебе. Це місце – твоє, і тільки ти вирішуєш, коли і як до нього повертатися. Ти можеш «покласти» туди образи, спогади, страхи, гнів – усе, що не хочеш тримати в голові в цю мить. Коли покладеш усе, що хочеш, закрій контейнер і залиш його там, де тобі спокійно."

Після завершення візуалізації учасники повертаються до "тут і тепер", відкривають очі, обговорюють свій досвід (за бажанням).

2. Вправа «Дихання квадратом» (техніка контрольованого дихання).

Мета:

1. Зменшення фізіологічних проявів тривоги та стресу;
2. Нормалізація дихання й активізація парасимпатичної нервової системи;
3. Розвиток навички самозаспокоєння у напружених ситуаціях.

Інструкція. Тренер пояснює учасникам, що «дихання квадратом» – це техніка, де кожна з чотирьох фаз дихання триває однаковий час (наприклад, по 4 секунди):

1. Вдих – 1-2-3-4
2. Затримка дихання – 1-2-3-4
3. Видих – 1-2-3-4
4. Пауза – 1-2-3-4

Процедура:

Учасники сидять рівно, спина пряма, плечі розслаблені. Тренер кілька разів веде групу голосом у дихальному ритмі, після чого учасники виконують вправу самостійно.

3. «Щоденник емоцій» (домашнє завдання).

Мета:

1. Розвивати емоційну усвідомленість і здатність до самоспостереження;
2. Виявлення повторюваних емоційних патернів;
3. Формування навички «заземлення» через фіксацію емоційного стану.

Інструкція. Учасникам пропонується вести особистий «щоденник емоцій» протягом тижня (або всього курсу), фіксуючи наступні дані:

- Дата / час
- Ситуація / подія
- Відчуті емоції (що саме?)
- Рівень інтенсивності (0–10 балів)

- Фізичні відчуття у тілі
- Моя реакція (поведінка / думки)
- Що мені допомогло / могло б допомогти?

Можна додати колонку для малюнків, символів або кольорів, які виражають настрій.

Модуль 4. Комунікативні навички.

Мета: розвивати ефективне спілкування, активне слухання, вербальну й невербальну взаємодію.

1. Вправа «Активне слухання» (завдання на віддзеркалення почуттів партнера).

Мета:

1. Формування навичок уважного, емпатійного слухання;
2. Розвиток здатності до «віддзеркалення» емоцій і змісту висловлювань партнера;
3. Підвищення рівня взаєморозуміння в міжособистісному спілкуванні.

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари. Один із них виконує роль «спікера», інший – роль «слухача». Спікер протягом 3–5 хвилин ділиться певною життєвою ситуацією або актуальним досвідом (наприклад, як пройшов день, що хвилює, що викликає труднощі після демобілізації). Завдання слухача – не оцінювати, не перебивати, не радити, а лише уважно слухати й віддзеркалювати:

1. коротко перефразувати суть сказаного («Я почув, що для тебе це було важко...»);
2. називати передбачувані емоції партнера («Ти, мабуть, відчував розчарування/злість/безсилля...»);
3. підтримувати невербально (кивки, зоровий контакт, відкрита поза).

Потім ролі змінюються.

Обговорення: після завершення – групова дискусія.

3. Вправа «Що я чую – що я хочу сказати» (навчання ясному вираженню думок і почуттів).

Мета:

1. Розвиток навичок асертивного (відкритого, впевненого) спілкування;
2. Зниження кількості непорозумінь і конфліктів через неправильну інтерпретацію слів;
3. Усвідомлення різниці між сприйнятим і дійсним змістом комунікації.

Інструкція. Учасникам пропонуються короткі ситуації (побутові, службові, родинні), в яких зафіксовано комунікативну напругу. Наприклад:

- «Ти знову запізнився. Скільки можна тебе чекати?!»
- «Та ти нічого не розумієш!»
- «Мені здається, що ти мене ігноруєш...»

Завдання:

1. Один учасник читає фразу, інший – інтерпретує, що він *чує* (емоційно й змістовно), і *як би відповів*.

2. Потім обговорюють: чи відповідь була ясною? Чи відповідає вона реальному посилю?

3. Далі тренер пропонує переформулювати фразу у стилі «Я-висловлювання», наприклад:

- Замість: «Ти мене не слухаєш!»
- Сказати: «Мені важливо відчувати, що ти чуєш мене. Коли ти відволікаєшся, я злюся й почуваюсь ігнорованим.»

Модуль 5. Вирішення конфліктів і самозахист.

Мета – формування асертивної поведінки та навичок вирішення конфліктних ситуацій.

1. Вправа «Моя реакція» (аналіз способів реагування у конфлікті).

Мета:

1. Усвідомлення власних автоматичних реакцій у ситуаціях конфлікту;
2. Визначення особистих стилів поведінки (агресивний, пасивний, асертивний);
3. Розвиток саморефлексії як ресурсу для конструктивної комунікації.

Інструкція. Тренер роздає учасникам картки або бланки з описом кількох конфліктних ситуацій (наприклад, хтось навмисно перебиває, знецінює, ігнорує думку тощо).

Завдання учасників:

1. Обрати одну ситуацію, яка викликає резонанс.
2. Записати або обговорити в міні-групі:
 - Що я зазвичай відчуваю в такій ситуації?
 - Як я реагую (слова, поведінка, внутрішній стан)?
 - Чи ця реакція допомагає вирішити ситуацію?
 - Як би я хотів/хотіла реагувати?

Обговорення:

- Які стратегії є найбільш продуктивними?
- Які з них характерні для військової служби, але не завжди ефективні в цивільному житті?
- Які ресурси потрібні, щоб змінити звичну реакцію?

2. Вправа «Конфліктна сцена» (ігрове моделювання з подальшим аналізом).

Мета:

1. Практичне відпрацювання ефективних стратегій поведінки в конфлікті;
2. Формування навичок емоційного самоконтролю та комунікативної гнучкості;
3. Розвиток здатності бачити ситуацію з різних позицій.

Інструкція. Група об'єднується у підгрупи по 3–4 особи. Кожна підгрупа отримує сценарій типового конфлікту після повернення з війни (наприклад: непорозуміння з членами сім'ї, конфлікт із роботодавцем, суперечка з представником установи тощо).

Завдання:

1. Розіграти сцену конфлікту максимально природно, з емоціями.

2. Проаналізувати поведінку сторін: що сприяло загостренню? Які емоції домінували?

3. Повторити сцену, використовуючи «я-повідомлення», активне слухання, асертивну поведінку.

Обговорення:

- Що змінилося у повторному програванні?
- Які навички були найефективнішими для зниження напруги?
- Як ці стратегії можна використати у реальному житті?

Психологічний ефект:

Моделювання дає змогу безпечно експериментувати з новими формами поведінки, отримувати підтримку й конструктивний зворотний зв'язок. Це сприяє перенесенню навичок у повсякденне життя.

Модуль 6. Життєві цілі та ресурси.

Мета – стимулювання до планування майбутнього, визначення ресурсів, мотивації до змін.

1. Вправа «Колесо життя» (оцінка балансу сфер життя).

Мета:

1. Усвідомлення рівня задоволеності різними сферами життя;
2. Визначення сфер, які потребують уваги;
3. Стимулювання до постановки особистих цілей.

Інструкція. Учасникам пропонується заповнити «Колесо життя», де кожен сектор відповідає одній із важливих життєвих сфер (наприклад: здоров'я, родина, стосунки, робота, фінанси, особистий розвиток, дозвілля, духовність).

Завдання:

1. На шкалі від 0 до 10 оцінити ступінь задоволеності кожною сферою.
2. З'єднати точки між секторами, утворюючи форму «колеса».
3. Подумати, які сфери потребують покращення, і що можна зробити для цього.

Обговорення в групі (добровільно):

- Що стало несподіванкою?
- Які сфери потребують більше уваги після повернення з армії?
- Що допоможе зробити «колесо» більш збалансованим?

Психологічний ефект:

Сприяє структуризації уявлень про власне життя, допомагає учасникам відчутти контроль над змінами і визначити пріоритети.

2. Вправа «Моє завтра» (створення позитивного образу майбутнього).

Мета:

1. Активізація уяви та формування надії;
2. Створення внутрішньої мотивації до розвитку та інтеграції в мирне життя;
3. Зменшення тривожності, пов'язаної з майбутнім.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам заплющити очі та уявити себе через 1 рік після повернення. Потім задає навідні запитання:

- Де ви живете?
- Що ви робите зранку?
- Хто вас оточує?
- Яку справу виконуєте?
- Що вас радує у вашому дні?

Після цього учасники зображають на аркуші «Моє завтра» – малюнок або колаж з позитивним образом свого майбутнього.

3. Вправа «Мої ресурси» (вправа на ідентифікацію внутрішніх і зовнішніх опор).

Мета:

1. Усвідомлення особистих джерел сили та підтримки;
2. Посилення психологічної стабільності;
3. Підвищення здатності до саморегуляції в кризових ситуаціях.

Інструкція. Учасникам пропонується поділити аркуш на три частини з такими заголовками:

1. Мої внутрішні ресурси (сили характеру, навички, досвід, віра);

2. Мої зовнішні ресурси (люди, місця, організації, середовище);
3. Що я можу використовувати вже зараз (ресурси, які доступні негайно).

Модуль 7. Профілактика повторної травматизації та ПТСР.

Мета – формування навичок самодопомоги у кризових ситуаціях, усвідомлення симптомів ПТСР.

1. Вправа «Червоні прапори» (виявлення тригерів та ранніх симптомів емоційного виснаження).

Мета:

1. Розпізнавання особистих сигналів перевантаження та стресу;
2. Формування уважного ставлення до власного психоемоційного стану;
3. Профілактика вигорання та посттравматичних реакцій.

Інструкція. Учасникам пропонується згадати ситуації, коли вони відчували емоційне виснаження, роздратування або безпомічність. Після цього вони відповідають на запитання:

1. Як я фізично це відчуваю?
2. Що змінюється в моїй поведінці?
3. Які думки з'являються?
4. Як це впливає на мої стосунки з іншими?

Далі учасники створюють список «своїх червоних прапорів» – ознак того, що вони починають втрачати внутрішній баланс.

Обговорення:

1. Чи помічали ви ці «прапори» раніше?
2. Як ви зазвичай реагуєте?
3. Що можна зробити інакше, щоби запобігти загостренню?

2. Вправа «Психологічна аптечка» (створення особистого набору технік допомоги самому собі).

Мета:

1. Активізація знань і навичок самодопомоги;
2. Формування власної «системи реагування» на стрес;

3. Зміцнення відчуття безпеки і впливу на своє психічне здоров'я.

Інструкція. Учасникам пропонується створити власну «психологічну аптечку» – список або образний набір методів, які допомагають їм заспокоїтися, знизити напругу, повернути відчуття рівноваги.

Приклади «інгредієнтів»:

- Дихальні вправи (наприклад, «дихання квадратом»);
- Контакт з природою;
- Підтримуючі фрази;
- Улюблена музика;
- Розмова з другом;
- Творчість тощо.

Психологічний ефект:

3. Вправа «Безпечне місце» (візуалізаційна вправа).

Мета:

1. Формування внутрішнього ресурсу для стабілізації емоцій;
2. Зниження тривожності;
3. Навичка швидкого повернення до стану психологічної безпеки.

Інструкція. Учасникам пропонується зручно сісти, заплющити очі, розслабити тіло. Ведучий повільно промовляє: «Уявіть місце, де вам добре, затишно і безпечно. Це може бути реальне або вигадане місце. Подивіться довкола. Що ви бачите? Які звуки чуєте? Яка температура, запахи? З ким ви там або чи самі? Як ви себе відчуваєте в цьому місці?»

Через кілька хвилин: «Запам'ятайте це місце. Ви можете повертатися до нього подумки щоразу, коли відчуватимете тривогу чи втому. Повільно повертайтеся у цю кімнату. Відкрийте очі.»

Рефлексія:

- Яким було ваше безпечне місце?
- Що ви відчували?
- Чи легко було зосередитися?

Модуль 8. Завершення та рефлексія

Мета – підбиття підсумків, рефлексія здобутого досвіду, закріплення результатів.

1. «Скринька досвіду» (учасники символічно «запаковують» знання, які забирають із собою).
2. «Лист самому собі» (побажання на майбутнє).
3. Коло прощання.

3.2. Психологічні рекомендації практичним психологам, по роботі з демобілізованими військовими, з питань їхньої адаптації до цивільного життя

Адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов мирного життя є складним та багатовимірним процесом, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Вона супроводжується потребою у переосмисленні ідентичності, відновленні соціальних зв'язків, подоланні наслідків бойових психотравм, налагодженні життєвих перспектив. У цьому контексті психологічна допомога має бути спрямована не лише на зниження симптомів стресових розладів, а й на формування внутрішніх ресурсів та сприятливих зовнішніх умов для соціальної інтеграції.

Нижче ми описали ряд рекомендацій для практичних психологів, які працюють з демобілізованими військовослужбовцями:

1. Проведення первинної психологічної діагностики:
 - 1) Застосовувати комплексні методики психодіагностики для виявлення наявних психоемоційних порушень (тривожність, депресивні симптоми, посттравматичний стресовий розлад).
 - 2) Враховувати індивідуальні особливості адаптації, рівень мотивації до змін, наявність підтримуючого соціального середовища.
 - 3) Використовувати скринінгові інструменти (наприклад, опитувальники на ПТСР – PCL-5), проєктивні методи або напівструктуровані інтерв'ю.

2. Налагодження довірливого контакту:

- 1) Формування атмосфери прийняття, безумовної поваги до досвіду ветерана, уникнення осуду або знецінення.
- 2) Підкреслення конфіденційності, добровільності участі у роботі, чітке пояснення цілей і завдань консультативного процесу.
- 3) Застосування активного слухання, емпатійного реагування, підтримки суб'єктної позиції клієнта.

3. Психосвітня робота:

- 1) Надання інформації про природу адаптаційних труднощів, нормальність реакцій на стрес та травматичний досвід.
- 2) Ознайомлення з механізмами функціонування психіки після бойових дій, можливими проявами ПТСР, депресії, агресивності, емоційного оніміння.
- 3) Проведення занять або індивідуальних бесід із використанням психоедукаційних матеріалів.

4. Психологічна підтримка у формуванні нової ідентичності:

- 1) Сприяння в інтеграції військового досвіду у структуру «Я-образу» демобілізованого, уникнення ідеалізації або повного витіснення воєнної частини життя.
- 2) Допомога у пошуку нових соціальних ролей, життєвих смислів, способів самореалізації в цивільному середовищі.
- 3) Створення умов для поступового переходу від ідентичності «військового» до ідентичності «цивільної особи», з урахуванням унікального досвіду та компетентностей клієнта.

5. Робота з емоційними травмами та ПТСР:

- 1) Використання елементів когнітивно-поведінкової терапії, травмофокусованих підходів, технік десенсибілізації і переробки травматичного досвіду (EMDR).
- 2) Опрацювання симптомів повторного переживання, уникання, гіперзбудження, негативних переконань щодо себе, інших і світу.

3) Формування навичок саморегуляції, стабілізації емоційного стану, заземлення у моменті «тут і тепер».

6. Формування навичок соціальної взаємодії:

1) Проведення тренінгових занять або індивідуальної роботи з розвитку комунікативних навичок, подолання ізоляції, конфліктності.

2) Створення безпечного середовища для вербалізації досвіду, відновлення довіри до соціуму, розвитку толерантності до соціальних відмінностей.

3) Підтримка у налагодженні стосунків у родині, з друзями, у професійному середовищі.

7. Робота з родинним оточенням:

1) Психологічна просвіта членів сім'ї щодо можливих змін у поведінці та емоційній сфері ветерана.

2) Сімейне консультування з метою відновлення довіри, ефективного спілкування, розподілу ролей і відповідальності.

3) Підтримка процесу адаптації родини до нової життєвої ситуації.

8. Сприяння самореалізації та професійній адаптації:

1) Підтримка у пошуку нової професійної ролі, розширення уявлень про можливості працевлаштування, навчання.

2) Допомога в усвідомленні власних сильних сторін, набутих навичок і ресурсів, які можуть бути застосовані в цивільному житті.

3) Мотивація до активної життєвої позиції, формування віри у власні сили та перспективи.

9. Профілактика рецидивів та підтримка у довготривалій перспективі:

1) Проведення регулярного психологічного моніторингу та супроводу у післятерапевтичний період.

2) Розробка індивідуальних стратегій подолання труднощів, включаючи опанування кризових ситуацій.

3) Залучення до груп підтримки, волонтерських або громадських ініціатив, де можливий обмін досвідом та взаємна підтримка.

Отже, робота практичного психолога з демобілізованими військовослужбовцями потребує високого рівня професійної чутливості, глибоких знань у галузі психотравматології, адаптаційної психології та етичної відповідальності. Інтеграція емоційної підтримки, освітніх компонентів та практичних навичок дозволяє сприяти успішному поверненню ветеранів до повноцінного життя у мирному суспільстві.

Висновки до третього розділу

1. У розробленій програмі для адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя визначено методичні підходи, що сприяють успішному переходу від військового до мирного середовища. Програма націлена на психосоціальну адаптацію, розвиток навичок саморегуляції, емоційного реагування, міжособистісної взаємодії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Важливими аспектами є також формування нової соціальної ідентичності учасників.

Програма включає вправи для рефлексії життєвого досвіду та перетворення травматичних переживань на джерела сили. Основною метою є зміцнення внутрішніх ресурсів учасників, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції та управління стресом через практики контролю дихання та візуалізації емоцій. Це забезпечує не лише короткострокову психологічну підтримку, а й навчає ефективному управлінню емоціями в стресових ситуаціях.

2. Адаптація демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя є складним процесом, який охоплює емоційну, когнітивну, соціальну та поведінкову адаптацію. Цей процес вимагає комплексного підходу з урахуванням індивідуальних особливостей кожної особи та наявності підтримуючого середовища. Практичні психологи повинні застосовувати різноманітні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з розвитку соціальних навичок, а також надавати психоосвітні ресурси та

підтримку у формуванні нової ідентичності ветеранів. Важливим аспектом є також включення родини в процес адаптації, оскільки відновлення взаєморозуміння та довіри є необхідною складовою. Регулярний моніторинг і підтримка, включаючи участь у групах підтримки та громадських ініціативах, сприяють успішній інтеграції ветеранів до мирного суспільства, відновлюючи їх емоційну стабільність та соціальні зв'язки.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Соціально-психологічна адаптація особистості – це багатовимірний процес пристосування до змін, що охоплює не лише засвоєння нових соціальних норм та умов, а й збереження внутрішньої рівноваги та особистісної цілісності. Вона передбачає здатність індивіда підтримувати баланс між зовнішніми вимогами середовища та власними потребами, зберігаючи при цьому психоемоційну стабільність. Основу ефективної адаптації становлять такі якості, як гнучкість, стресостійкість, самосвідомість, саморегуляція та вміння взаємодіяти з оточенням без конфліктів. Адаптованість сприяє як збереженню психологічного благополуччя, так і реалізації потенціалу особистості у змінених життєвих обставинах.

Адаптаційний процес має багаторівневу структуру, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. У цьому контексті центральне місце посідає психологічна адаптація, яка є активним механізмом узгодження внутрішніх потреб з реаліями зовнішнього середовища. Успішна адаптація визначається як гармонійна інтеграція у нові умови життя, тоді як дезадаптація супроводжується значними порушеннями соціального функціонування, зниженням особистісного ресурсу та погіршенням психоемоційного стану.

2. Особливої уваги потребує адаптація військовослужбовців до цивільного життя, яка відбувається у контексті глибоких трансформацій особистісної, професійної та соціальної ідентичності. Цей процес ускладнюється наслідками участі у бойових діях, наявністю симптомів посттравматичного стресового розладу, зниженням емоційної стабільності, проблемами у міжособистісній взаємодії та втратою звичних соціальних ролей. Реінтеграція у мирне життя потребує комплексного підходу – психологічної та соціальної підтримки, реабілітаційних заходів, створення

сприятливого мікросоціального середовища та умов для професійної переадаптації з урахуванням індивідуальних ресурсів і потреб ветеранів.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили значущі розбіжності між демобілізованими та діючими військовослужбовцями, що свідчить про складність процесу переходу від військової служби до мирного життя. Демобілізовані учасники дослідження загалом виявляють нижчий рівень психологічної адаптації, зокрема емоційного комфорту, самоприйняття й здатності до прийняття інших. Це може бути наслідком впливу бойових травм, втрати звичного порядку та системи підтримки, характерної для військового середовища, а також нестачі ефективних програм ресоціалізації після служби.

Попри це, у частини демобілізованих військовослужбовців зберігається високий рівень інтернальності – внутрішнього контролю та відповідальності за власне життя, що свідчить про наявність ресурсів до подолання труднощів адаптації. Водночас діючі військові демонструють вищий рівень емоційної стійкості, соціальної відкритості, впевненості у собі та здатності до лідерства. Ці характеристики підтримуються чіткою структурою служби, колективною підтримкою та наявністю спільної мети.

Дослідження також виявило, що нервово-психічна стійкість значно вища у діючих військовослужбовців. Це пов'язано з організованим середовищем, постійною включеністю у професійну діяльність та відчуттям належності до команди. Натомість у демобілізованих осіб спостерігається більший ризик психологічного виснаження, що може ускладнювати процес адаптації до мирного життя.

4. У розробленій програмі для полегшення адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя визначено методи, які допомагають ефективно здійснити перехід від військового до мирного середовища. Програма фокусується на психосоціальній адаптації, розвитку вмінь саморегуляції, емоційного реагування, міжособистісних відносин та здатності вирішувати конфлікти конструктивно. Важливими елементами є

також допомога у формуванні нової соціальної ідентичності учасників. Програма включає вправи, які сприяють рефлексії життєвого досвіду і перетворенню травматичних переживань на джерела сили. Головною метою є зміцнення внутрішніх ресурсів учасників та розвиток навичок емоційної саморегуляції і управління стресом за допомогою технік дихальних практик і візуалізації емоцій. Це забезпечує не тільки тимчасову психологічну підтримку, але й навчання ефективному управлінню емоціями в стресових ситуаціях.

5. Процес адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя є складним і охоплює емоційну, когнітивну, соціальну та поведінкову сфери. Для його успішного завершення необхідний комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості кожної людини та забезпечує наявність підтримуючого середовища. Психологи повинні застосовувати різні методи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, тренінги для розвитку соціальних навичок, а також надавати психоосвітні ресурси та допомогу у формуванні нової ідентичності ветеранів. Важливим аспектом є також залучення родини до процесу адаптації, адже відновлення взаєморозуміння та довіри є необхідним для успішного переходу. Регулярний моніторинг і підтримка, зокрема участь у групах підтримки та громадських ініціативах, сприяють успішній інтеграції ветеранів у мирне суспільство, відновлюючи їх емоційну рівновагу та соціальні зв'язки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (19 квіт. 2017, м. Київ) / заг.ред. Т. В. Семигіної. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2017. 96 с.
2. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
3. Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. № 3 (35). С. 13–18.
4. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Видво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
5. Артеменко С. В. Проблеми соціально-правового захисту військовослужбовців у контексті реформування Збройних Сил України. *Актуальні проблеми реформування Збройних Сил та інших військових формувань України*. 2006. № 1. С. 31-41.
6. Багрій В. Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2013. Вип. 2. С. 7–10.
7. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». *Збірник наукових праць РДГУ*. 2016. Вип. 6. С. 18–21.
8. Бикова А. Л. Складові ефективної адаптації персоналу. *Молодий вчений*. 2016. №12. С. 640-646.

9. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. *Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9, вип. 9 С. 58-66.
10. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
11. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології*. 2018. № 3. С. 54-60.
12. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовцівучасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № (1) 15. С. 106–110.
13. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 2 (41). С. 42–45.
14. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник /. 2-е вид. К. : ВД Професіонал, 2005. 224 с.
15. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3 (44). С. 137–141.
16. Варій М. Й. Загальна психологія. 3-тє видання, випр. і доп. Львів: «Центр учбової літератури», 2019. 1007 с.
17. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 14. С. 215-221.

18. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. 212 с. С. 82-84.
19. Ветлинський С. О. Соціальний захист військовослужбовців в умовах проведення антитерористичної операції. *Ефективність державного управління*. 2016. Вип. 4. С. 198–205.
20. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2016. С. 300-305.
21. Ворона П. В. Шляхи соціальної реабілітації учасників українсько-російської війни на сході України: зарубіжний досвід. *Вісник НУЦЗ України*. Серія: Державне управління. 2018. С. 109–120.
22. Вус В. І. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей*. 2019. Вип. 43 (46). С. 95–106.
23. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2018. Вип. 5. С.433 442.
24. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.
25. Гриб А. Є. Проблеми в родинах військовослужбовців в період миру і АТО. Сучасний стан і тенденції розвитку сучасної європейської науки: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (2 лют. 2016, м. Київ). Київ: ФОП Рогальська І. О., 2016. Т. 1. С. 85.

26. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / П. В. Волошин та ін. Харків: ДУ Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. 67 с.

27. Донченко О. А., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін Основи соціальної психології: Навчальний посібник; за ред.. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.

28. Дьоміна Г. А. Як уберегти воїна АТО від самогубства на війні та вдома. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукр. науковопрактичної конференції (28 лют. 2018, м. Маріуполь). Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 229–231.

29. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.

30. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1. С. 5–16.

31. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. –[2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.

32. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник Київського ін-ту бізнесу та технологій*. 2016. Вип. 3 (31). С. 26-33.

33. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

34. Іващенко С. Н., Шахліна Л. Я., Лазарева О. Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Випуск 3 (72). С. 63–67.

35. Кавалеров А. І., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.
36. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. *Управління розвитком*. 2019. № 14. С. 19-21.
37. Кислий В. Д., Шамсутдінова І. С. Сучасний стан роботи щодо профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців. *Новітні технології – для захисту повітряного простору* : тези доповідей (11-12 квіт. 2018, м. Харків). Харків: ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2018. С. 569–570.
38. Ковальчук О. П. Особливості прояву спонукальної складової професійної діяльності військовослужбовців, які беруть участь в АТО. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка*, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. Вип. 32. С. 196–205.
39. Кокоша А. В., Заєць С. С. Особливості соціально-психологічної роботи з учасниками АТО в Черкаському регіоні. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. Ч. 2. С. 18–21.
40. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. К.: ГНОЗІС, 2020. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.
41. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
42. Кондратенко О. О. Аспекти психологічної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО в організації безпеки життєдіяльності територіальних громад. *Проблеми розвитку публічного управління в Україні* : матер. наук.-практ. конф. за міжнар. уч. до 100-річчя запровадження державної служби України (12-13 квіт. 2018, м. Львів). Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2018. С. 306–309.

43. Кондратенко О. О. База даних медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО як необхідний елемент підвищення ефективності державного управління. *Формування публічної служби, чутливої до людей з особливими потребами: цифрові технології* : матеріали наук.-практ. конф. за міжн. участю (10 лист. 2017, м. Київ). Київ: НАДУ, 2017. С. 140–143.

44. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.

45. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М. С. Корольчука. Київ: КНТЕУ, 2014. 275 с.

46. Кравченко М. В. Основні проблеми соціального захисту учасників АТО. *Аспекти публічного управління*. 2015. № 11-12. С. 36–43.

47. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 120–127.

48. Литвиненко Л. І. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Логос, 2015. Вип. 11. С. 34–51.

49. Лозинська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 26 с.

50. Ломакін Г. І. Соціально-психологічний супровід учасників бойових дій в часи подолання життєвих кризових ситуацій. *Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (28-29 лист. 2014, м. Харків). Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2014. С. 191–193

51. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: метод. посібник. Харків: Оберіг, 2014. 168 с.
52. Максименко С. Д. Медична психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 2-е вид. Київ: Слово, 2014. 516 с.
53. Мельник А. П. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 176–185.
54. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Галагенко О. О., Галагенко В. В., Вашкіте І. Д. Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у демобілізованих учасників АТО, які перебувають на реабілітації в санаторно-курортних умовах. *Український вісник психоневрології*. 2016. Т. 24. Вип. 2. С. 69–73
55. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
56. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2018. 448 с.
57. Орленко И. Н. Социальная дезадаптация как объект социальнофилософского исследования. *Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал*. 2017. №2 (35). С. 71–79.
58. Орленко И. Н. Социально-философское понимание социализации как фактора социальной дезадаптации. *Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал*. 2016. №2. С. 65–75.
59. Affleck G., Tennen, H., & Gershman, K.. Cognitive adaptations to high-risk infants the search for mastery, meaning and protection from future harm. *American Journal of Mental Deficiency*. 1985. Vol. 89(6). pp. 653-656.
60. Berry J. W., Poortinga Y. H., Breugelmans S. M., Chasiotis A. & Sam D. L. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. New York: CambridgeUniversity Press. 2011. 650 p

61. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E. Martinez C. R., «Toward a Positive Psychology of Immigrants», *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 14(4). Pp. 23-30.
62. Степаниця С. Л. Соціальна адаптація як невід'ємна складова соціалізації особистості. Гілея: науковий вісник, збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. : ВІР УАН, 2011. 736 с.
63. Triandis H. C. «Culture and Conflict». *International Journal of Psychology*. 2017. № 35(2), p. 148.
64. Ward C., A. Kennedy. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, Issue 4. P. 659–677.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Заголовок

Чорний_К_Диплом_Психологічні_особливості_адаптації_демобілізованих

Автор Науковий керівник / Експерт

ЧорнийОлександр Непша

Гідрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

13590

Кількість слів



КЦ

107431

Кількість символів