

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

**«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка
Назва освітньої програми

24042

Номер індивідуального навчального плану студентки

Виконала: здобувачка II курсу, групи СРМ-24-11 Вікторія МАТВЄЄВА
Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник, кандидат педагогічних наук, доцент Наталія ГОЛОВА
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
зав. кафедри соціальної роботи
і соціальної педагогіки

кандидат педагогічних наук, доцент Олена ВАСИЛЕНКО
Підпис Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 листопада 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

правляється студент Матвеева Вікторія Дмитрівна на захист дипломного проекту (роботи)
(прізвище, ім'я, по батькові)

спеціальністю 231 - Соціальна робота

тему: Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя

дипломний проект (робота), рецензія і довідка про перевірку на плагіат додаються.



Декан факультету

[Signature]
(підпис)

М. Поряєвська
(ім'я, прізвище)

ДОВІДКА УСПІШНОСТІ

Матвеева В.Д. з 2024 по 2025 роки повністю виконав навчальний план спеціальності з таким поділом оцінок за:

базисною шкалою: відмінно 37,50 %, добре 62,50 %, задовільно 0,00 %.

по шкалі ЄКТС: А 18,75 %, В 31,25 %, С 50,00 %, D 0,00 %, E 0,00 %.

Методист факультету

[Signature]
(підпис)

Смоєнко С.М.
(ім'я, прізвище)

ВИСНОВОК КЕРІВНИКА ДИПЛОМНОГО ПРОЄКТУ (РОБОТИ) ТА ОБГРУНТУВАННЯ ОЦІНКИ

Студент

на Матвеева Вікторія Дмитрівна в якості керівника дипломного проекту (роботи) провела дослідження на тему "Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя". Робота виконана на високому рівні, відповідає вимогам наукової роботи. Матвеева В.Д. продемонструвала глибоке розуміння теми, а також вміння аналізувати та синтезувати інформацію. Робота є цінним внеском до розуміння соціальної адаптації військовослужбовців.

керівника дипломного проекту (роботи)

Керівник дипломного проекту

[Signature]
(підпис)

Видеєнко
(ім'я, прізвище)

" " " 202

ВИСНОВОК КАФЕДРИ ПРО ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ)

Дипломний проект (роботу) розглянуто. Студент Матвеева В.Д. допускається до захисту цього проекту (роботи) в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної педагогіки
(назва)

[Signature]
(підпис, ім'я, прізвище)

" 10 " чудове

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 23 Соціальна робота


Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної
педагогіки

 Олена ВАСИЛЕНКО

протокол № 5 від 19 грудня 2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Вікторії МАТВЄЄВОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя».

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія ГОЛОВА, кандидат педагогічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: оцінка адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність 200»; оцінка рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров); Діагностика соціально-психологічної адаптації (Роджерса-Даймонда). Дослідна робота проводилась на базі Інформаційно-консультаційного агентства. В дослідженні взяло участь 3 демобілізованих військовослужбовців м.Хмельницького.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя, поняття соціальної адаптації особистості у наукових дослідженнях, причини фактори соціальної дезадаптації військовослужбовців, особливо соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час адаптації до умов цивільного життя, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне вивчення особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя, дослідження особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя, комплексна програма соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя, наук

практичні рекомендації фахівцям соціальних служб, висновки до адаптації демобілізованих військовослужбовців, висновки до висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень 3 рисунки, 5 таблиць).

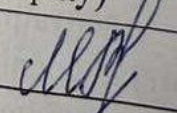
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

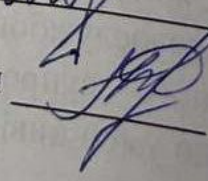
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 09 грудня 2024 р.	Виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01 лютого 2025 р.	Виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 лютого 2025 р.	Виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 червня 2025р.	Виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 листопада 2025	Виконано
6	Загальні висновки.	До 16 листопада 2025	Виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	18 листопада 2025 р.	Виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 грудня 2025 р.	Виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	24 грудня 2025 р.	Виконано

Здобувач  Вікторія МАТВЄЄВА

Керівник роботи  Наталія ГОЛОВА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя»

Здобувач Вікторія МАТВЄЄВА

Керівник Наталія ГОЛОВА

Кваліфікаційна робота включає 88 сторінок, з них 63 сторінки основного тексту, 3 рисунки, 5 таблиць, перелік джерел посилання складає 50 найменувань (з них 5 на іноземній мові), 4 додатків.

Ключові слова: соціальна адаптація, фахівець соціальної роботи, демобілізовані військовослужбовці, соціально-психологічна допомога соціальний супровід.

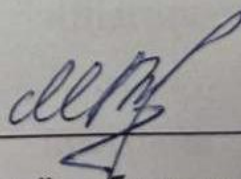
Об'єктом дослідження є соціально-психологічний супровід демобілізованих військовослужбовців

Предмет дослідження: форми, методи, напрями соціально-психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців в умовах цивільного життя.

За результатами дослідження розроблено соціально-психологічну тренінгову програму «Саморегуляція та адаптація», метою якої є сприяти адаптації до цивільних умов життя, формування адекватної самооцінки, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, а також практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, педагогів, викладачів закладів вищої освіти, щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями.

Одержані результати можуть бути корисними у роботі фахівців соціальної роботи, в соціальних службах, навчальних закладах, громадських організацій, реабілітаційних центрах, у закладах вищої освіти та по роботі з персоналом у військових частинах.

Здобувач _____



Вікторія МАТВЄЄВА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 202

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	10
1.1 Поняття соціальної адаптації особистості у наукових дослідженнях.....	10
1.2 Причини та фактори соціальної дезадаптації військовослужбовців.....	16
1.3 Особливості соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя.....	24
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	37
2.1 Дослідження особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя.....	37
2.2 Комплексна програма соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя.....	47
2.3 Науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо роботи з соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців.....	54
Висновки до розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	63
ДОДАТОК А. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність 200».....	69
ДОДАТОК Б. Методика оцінки рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров).....	76
ДОДАТОК В. Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»(Роджерса-Даймонда).....	80

ДОДАТОК Г. Комплексна програма для військовослужбовців з дезадаптаційними проявами у поведінці.....83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наша країна для забезпечення територіальної цілісності, змушена проводити повномасштабні військові дії по усій території держави. Війна попускає через себе багатотисячні маси захисників та захисниць, повертаючи їх після демобілізації назад у громадянське суспільство, вносячи в нього всі особливості мілітаризованої свідомості і роблячи істотний руйнівний вплив на подальший розвиток нашого суспільства.

Траєкторія негативного впливу військових дій на нашу державу надзвичайно велика. При цьому набагато більший масштаб мають «послаблюючі» та «відтерміновані» наслідки війни, що впливають не тільки на психосоматичне здоров'я бійців, а й деформують їх світогляд, ціннісні орієнтації та соціальний статус [15].

На сьогоднішній день у нашій державі відбуваються суттєві зміни, що стосуються усіх сфер життя людей та суспільства в цілому. Військовослужбовці захищаючи цілісність та суверенітет нашої держави отримують психологічні травми. Як результат починають страждати психічними розладами та відчувати труднощі у процесі адаптації до цивільного життя.

Наслідки російсько-української війни спричинили в суспільстві ряд проблем, що пов'язане з людським існуванням в нашій державі. Зокрема, це проблема соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до цивільного життя. Як свідчать практичні та наукові дослідження, не кожен звільнений військовий з служби, без проблематично адаптується до умов життя поза військовою службою. Проблемою такого явища є те, що звільненні військовослужбовці, не можуть швидко і без особливих психологічних травм пристосуватися до нових умов проживання, особливо якщо особа має інвалідність, травму і це безумовно позначається на

психологічному стані демобілізованих, на якості їхнього життя, взаєминах з рідними, на їхній поведінці, вчинках та особистісному ставленні до оточуючого світу [4, с.13].

Проблема соціально-психологічної адаптації була предметом вивчення як вітчизняних так і зарубіжних науковців (Ю.Бриндіков, Ю.Овод, О.Василенко, Л.Романовська, А.Рідкодубська, Н.Голова, Ю.Попик, К.Олійник, Ю. Возна) проте й досі відсутній погляд на саму сутність даного питання. Соціально-психологічним супроводом військовослужбовців, їх соціальним забезпечення, захистом, підтримкою, займалися такі провідні науковці нашої держави: О.Гулевата, І.Куліш, М.Собчук, І.Зверева, А.Капська та ін., проте вищезазначена проблема потребує значних досліджень саме у напрямку соціально-психологічного супроводу демобілізованих осіб. Неоднозначно визначаються критерії виміру рівнів адаптованості, умови прискорення адаптаційних процесів, не обґрунтовані зовнішні та внутрішні чинники соціально-психологічної адаптації, а також слід з'ясувати, як впливають індивідуально-типологічні особливості індивіда на особливості пристосування до нових умов життя, зокрема демобілізованих військовослужбовців [26, с.51].

Сьогодні все актуальнішим стає проблема соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців у суспільстві, тому що щодня збільшується кількість учасників бойових дій, що потребують соціальної, психологічної, рекреаційної, реабілітаційної допомоги.

Актуальність теми дослідження її недостатнє теоретичне та практичне вирішення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи *«Соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя»*.

Обране нами дослідження є досить вагомим у становленні соціальної роботи з демобілізованими військовослужбовцями та вимагає суттєвого аналізу наукових підходів до розв'язання проблем з даною категорією клієнтів.

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та в емпіричному вивченні особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя.

Відповідно до мети дослідження визначені **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових досліджень з проблеми соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя

2. Охарактеризувати особливості соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя

3. Провести емпіричне вивчення особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя та виконати інтерпретацію отриманих результатів

4. Розробити комплексну програму соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя та науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення визначеної мети в ході експериментального дослідження нами застосовувався наступний комплекс **методів дослідження:** **теоретичні** (теоретико-концептуальний аналіз наукової літератури, синтез схожих питань проблеми та їх вирішення, моделювання, систематизація й узагальнення наукових досліджень); **емпіричні** (спостереження, анкетування, бесіда, тестування, психодіагностичні методики: методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптивність-200»); методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонда); оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А.Бодровим).

Кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних здійснювався за допомогою сучасних методів **математичної обробки**.

Практичне значення дослідження за результатами дослідження розроблено соціально-психологічну тренінгову програму «Саморегуляція та адаптація», метою якої є сприятлива адаптація до цивільних умов життя, формування адекватної самооцінки, розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, а також практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, педагогів, викладачів закладів вищої освіти, щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями.

База експериментального дослідження: дослідна робота проводилась на базі Інформаційно-консультаційного агентства. В дослідженні взяло участь 30 демобілізованих військовослужбовців м.Хмельницького.

Апробація результатів дослідження: основні положення і результати дослідження заслухано на університетській звітно-науковій студентській конференції (м.Хмельницький, 2025р.); Всеукраїнській науково-практичному круглому столі «Проблеми трансформації суспільних відносин в умовах розбудови громадянського суспільства в Україні» (м.Хмельницький, 13 листопада 2025р.) та опубліковано у статті «Адаптація демобілізованих військовослужбовців до мирного життя як соціально-психологічна проблема» (м.Тернопіль, жовтень 2025р.).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань, серед них 5-іноземною мовою), 4 додатків, загальний обсяг кваліфікаційної роботи включає 88 сторінок друкованого тексту; з них основного тексту – 63 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1 Поняття соціальної адаптації особистості у наукових дослідженнях

Актуальність дослідження адаптації в психолого-педагогічній літературі зумовлена тим, що процес пристосування особистості до нових умов навчання, соціального середовища чи професійної діяльності має безпосередній вплив на її розвиток, успішність та психологічне благополуччя.

Вивченням проблеми адаптації в соціальному, психологічному, педагогічному контексті, займалися українські та зарубіжні науці: О.Василенко, Л.Романовська, Ю.Бриндіков, Ю.Овод – розглядали психологічні аспекти адаптації здобувачів освіти; Н.Голова, А.Рідкодубська, Н.Синюк, вивчали особливості соціально-психологічної адаптації особистості; Ю.Попик, К.Олійник, А.Шеремет, досліджували роль адаптації у розвитку й навчанні дітей та молоді; Ю.Возна, Л.Романовська, Ю.Овод, обґрунтували професійну адаптацію майбутніх фахівців, як соціально-психологічну проблему. Достатньо глибоко, вивчали дану проблему у сфері соціальної роботи, І. Зверєва, А. Капська, Л. Міщик, Н. Заверико, а саме адаптація дітей і молоді у нових соціальних умовах, у виховних та освітніх середовищах [10, с.90].

В зарубіжній соціальній-психологічній науці, проблемою адаптації займалися такі науковці: Ж. Піаже – аналізував процес адаптації як механізм когнітивного розвитку (асиміляція та акомодация); К. Роджерс, А. Маслоу – використовували гуманістичний підхід, а саме адаптацію через самореалізацію; Е. Еріксон – визначив психосоціальні стадії розвитку й адаптаційні кризи; З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг – проявили психоаналітичний погляд на адаптацію особистості; К. Левін – вивчали адаптацію в соціальних групах і динаміку групових процесів; Р. Селле – досліджували адаптаційний синдром (стрес і пристосування); Т. Парсонс – запропонував соціологічну

теорію адаптації особистості в суспільстві та висловив у ній свої думки, щодо цього процесу; Е. Фромм, Г. Олпорт – особистісна адаптація до суспільних умов [38, с.15].

Можна сказати, що в вітчизняній науці акцент робиться на освітній і професійній адаптації, а у зарубіжній — більше на психологічних і соціальних механізмах пристосування особистості до нових умов.

У соціально-психологічній літературі адаптація розглядається як складний багаторівневий процес активної взаємодії особистості з новими соціальними умовами, що передбачає пристосування до вимог середовища та одночасне збереження власної індивідуальності. На думку дослідників, адаптація включає засвоєння соціальних норм, цінностей і ролей, формування адекватних моделей поведінки, а також розвиток внутрішніх механізмів подолання стресових і кризових ситуацій. Вона трактується не лише як пасивне пристосування до зовнішніх обставин, а як активний, свідомий і цілеспрямований процес, у ході якого відбувається гармонізація відносин між особистістю та соціальним середовищем.

Проаналізуємо дослідження адаптації в наукових джерелах вітчизняних науковців: О.Василенко, визначає адаптацію як процес взаємодії особистості й соціального середовища, спрямований на досягнення відповідності між індивідуальними потребами та вимогами суспільства [24, с.190].

Ю.Овод, розглядає адаптацію як динамічний процес, у ході якого людина пристосовується до нових соціальних умов, водночас зберігаючи цілісність особистості та здатність до саморозвитку [21, с.312].

Л.Романовська, підкреслює, що соціально-психологічна адаптація передбачає засвоєння індивідом соціальних норм і цінностей, формування соціально схвальних моделей поведінки та гармонізацію міжособистісних відносин [26, с.51].

Ю.Бриндіков, трактує адаптацію як результат узгодження індивідуальної діяльності та соціальних очікувань, що забезпечує ефективність функціонування особистості в певному середовищі [18, с.60].

Ю. Попик, розглядає адаптацію як активний процес входження індивіда в соціальне середовище, який передбачає не лише пристосування, а й творче перетворення соціальних умов відповідно до власних можливостей [39, с.91].

Асиміляція в процесі адаптації — це одна зі стратегій чи механізмів пристосування особистості до нових умов життя, соціального середовища чи культурного простору.

На думку Н.Голови, «асиміляція» означає засвоєння нових норм, цінностей, моделей поведінки, притаманних середовищу, у яке включається людина. Вона пов'язана з відмовою (повною чи частковою) від власних звичних установок і поступовим перейманням іншої культури чи соціального досвіду [40, с.33].

У психології, Ж. Піаже розглядав асиміляцію як процес включення нової інформації у вже наявні когнітивні схеми без їх радикальної зміни. Тобто людина інтерпретує нові явища через призму власного досвіду. У міграційних процесах асиміляція означає інтеграцію особистості або групи в інше суспільство шляхом переймання його мови, традицій, способу життя; у професійній адаптації — це засвоєння правил і норм трудового колективу, прийняття корпоративної культури [30, с.21].

Науковці виділяють **типи адаптації**:

1. Асиміляція, людина пристосовується до середовища, максимально переймаючи його риси.
2. Аккомодация, зміна власних схем мислення під впливом нових умов;
3. Інтеграція, взаємодія двох систем (особистої й зовнішньої), що зберігають баланс [16].

Отже, асиміляцію в процесі адаптації можна визначити як механізм включення особистості в нове середовище шляхом засвоєння його норм і правил, часто з обмеженням власної ідентичності.

На сьогоднішній день суспільство особливо в процесі активних бойових дій пристосовується до різних життєвих умов: *соціальні зміни та нестабільність середовища* (сучасні умови швидкі реформи в освіті,

соціально-економічні виклики, війна, міграційні процеси вимагають від особистості високої здатності до адаптації); *освітній контекст* (перехід від однієї ланки освіти до іншої (дитсадок → школа, школа → заклад вищої освіти), проблеми адаптації першокурсників у ЗВО, зміна соціального статусу, місця роботи чи служби, адаптація дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі; *психологічний розвиток*. (адаптація пов'язана з подоланням стресів, розвитком емоційної стійкості, формуванням соціальної компетентності та здатності до саморегуляції); *професійна сфера*. (для студентів і молодих фахівців важливим є процес професійної адаптації: входження в професійне середовище, засвоєння нових ролей, уміння ефективно взаємодіяти з колективом); *здоров'я та благополуччя* (низький рівень адаптації може призвести до психоемоційних порушень, зниження мотивації та успішності, а високий – сприяє розвитку особистості й професійного потенціалу) [15].

Особливою категорією осіб для яких адаптація є важливою для подальшого існування та життя в реальному суспільстві є військовослужбовці. Адаптація військовослужбовців – це складний психолого-соціальний процес, що пов'язаний із пристосуванням особистості до специфічних умов військової служби, нових соціальних ролей, норм і вимог військового колективу.

Основні аспекти адаптації військовослужбовців:

1. Соціально-психологічна адаптація: входження до військового колективу, засвоєння статутних правил і військових традицій; формування взаємин із командирами та побратимами; прийняття нової системи цінностей та відповідальності.

2. Психологічна адаптація: подолання стресових ситуацій, пов'язаних із підвищеним рівнем небезпеки; розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, дисциплінованості; профілактика психологічних травм і посттравматичних розладів.

3. Фізіологічна адаптація: пристосування до фізичних навантажень, зміни режиму сну та харчування; адаптація до кліматичних і польових умов.

4.Професійна адаптація: опанування військової спеціальності; засвоєння норм поведінки у бойових та навчальних ситуаціях; формування готовності до виконання службових завдань.

Так, після демобілізації військовослужбовці часто стикаються з низкою труднощів, які пов'язані з переходом від військового способу життя до цивільного.

Основні труднощі повернення до мирного життя:

1.Психологічні проблеми: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія; підвищена дратівливість, агресивність або емоційна відчуженість; відчуття втрати сенсу після завершення служби.

2.Соціальна адаптація: труднощі у відновленні стосунків із сім'єю та близькими; нерозуміння з боку суспільства, відчуття ізоляції; складність у прийнятті нових соціальних ролей (чоловіка, батька, громадянина).

3.Професійна та економічна сфера: відсутність цивільної професії або досвіду роботи; проблеми з працевлаштуванням, дискримінація на ринку праці; зниження рівня доходів порівняно з військовою службою.

4.Фізичні та медичні аспекти: наявність поранень, хронічних захворювань; обмеження у фізичних можливостях; потреба у тривалій медичній і психологічній реабілітації.

5.Культурно-побутові труднощі: складність адаптації до «повільнішого» ритму життя; відсутність чіткої ієрархії та дисципліни, звичних для армії; зміна цінностей і світогляду, що не завжди збігаються з цивільними нормами.

Повернення військовослужбовців до мирного життя є кризовим етапом, який потребує психологічної підтримки, програм соціальної адаптації та професійної реабілітації. Успішна демобілізація залежить не лише від самого ветерана, а й від державної політики, сімейного оточення та суспільного ставлення [12, с.23-25].

Дослідження адаптації військовослужбовців має важливе значення для: підтримки їхнього психологічного здоров'я; підвищення боєздатності та

згуртованості підрозділів; профілактики дезадаптації, конфліктів та вигорання; успішної реінтеграції у суспільство після служби.

Дослідження адаптації в психолого-педагогічній літературі є актуальним, оскільки: воно дає змогу зрозуміти механізми пристосування особистості до нових умов; допомагає створювати ефективні умови для навчання, виховання і професійної підготовки; має практичне значення для підтримки учнів, студентів і молодих фахівців у кризових ситуаціях; сприяє формуванню гармонійної, соціально зрілої та стресостійкої особистості.

Адаптаційні можливості людини можна визначити через оцінку психологічних характеристик, що є найбільш значущими для регуляції психічної регуляції, стабільності та активності.

Оцінка адаптації здібностей особистості включає аналіз особистісних характеристик, що впливають на здатність до адаптації та регуляцію психічної діяльності, зокрема, через оцінку особистісного адаптаційного потенціалу та самооцінки здатності до подолання труднощів. Використовуються психологічні тести, що допомагають виявити рівень самовпевненості, компетентності та наявності достатніх здібностей для досягнення цілей у різних життєвих ситуаціях.

Етапи оцінки адаптації здібностей:

1. Аналіз особистісного адаптаційного потенціалу: оцінюються психологічні характеристики, які є ключовими для успішної адаптації, такі як самосвідомість, гнучкість, стресостійкість та вміння регулювати емоції.
2. Використання діагностичного інструментарію: застосовуються спеціальні опитувальники та тести для визначення рівня адаптації, наприклад, оцінка самооцінки здібностей.
3. Виявлення рівня компетентності: оцінюється, наскільки людина впевнена у своїх можливостях та чи достатньо, на її думку, її вмінь і здібностей для подолання перешкод та досягнення поставлених цілей.

1.2 Причини та фактори соціальної дезадаптації військовослужбовців

Військові дії, пов'язані з агресією проти України, призвели до значного зростання кількості військовослужбовців та ветеранів, що потребують соціально-психологічної підтримки. Повернення до мирного життя часто супроводжується труднощами адаптації, виникненням психоемоційних проблем, конфліктами у міжособистісній та професійній сферах.

Важливою проблемою є те, що соціально-психологічна дезадаптація військовослужбовців негативно впливає не лише на їхнє особистісне благополуччя, а й на функціонування сім'ї, трудову інтеграцію та суспільну стабільність загалом. Недостатня увага до виявлення причин дезадаптації може призвести до загострення психічних розладів, поширення девіантної поведінки, зростання рівня соціальної напруженості.

Таким чином, дослідження причин соціально-психологічної дезадаптації військовослужбовців є надзвичайно актуальною, оскільки вона дає можливість не лише глибше зрозуміти механізми виникнення даного явища, а й виробити ефективні стратегії соціально-психологічної допомоги та реабілітації. Отримані результати можуть стати основою для вдосконалення державних програм підтримки ветеранів, розвитку системи психологічного супроводу у військових колективах і формування сприятливих умов для інтеграції військовослужбовців у цивільне середовище.

На думку, Н.Голови, дезадаптація— це стан порушення взаємодії особистості із соціальним середовищем, який проявляється у труднощах пристосування до нових умов життя, порушенні системи соціальних зв'язків, зниженні здатності адекватно виконувати соціальні ролі та функції. На відміну від звичайних адаптаційних труднощів, дезадаптація характеризується стійкістю негативних проявів, зростанням внутрішньої напруги, деструктивними формами поведінки (конфліктність, агресивність, ізоляція, девіації), що ускладнюють соціальне та особистісне функціонування людини.

У соціально-психологічному вимірі дезадаптація постає як комплексна проблема, що охоплює когнітивну, емоційну й поведінкову сфери особистості. Вона зумовлюється як зовнішніми факторами (стресові соціальні ситуації, воєнні дії, зміни соціального статусу, руйнування звичних соціальних зв'язків), так і внутрішніми (індивідуально-психологічні особливості, рівень стресостійкості, система цінностей).

О.Василенко, розглядає «дезадаптацію», не лише, як індивідуально-психологічну проблему, а й як соціально значуще явище, яке може призводити до зростання соціальної напруженості, погіршення міжособистісних відносин, зниження ефективності діяльності та навіть до деструктивних соціальних наслідків.

Соціально-психологічна дезадаптація військовослужбовців – це специфічний стан порушення гармонійної взаємодії військовослужбовця із соціальним середовищем, що виникає під впливом екстремальних умов служби, бойових дій та подальшого переходу до мирного життя. Вона проявляється у труднощах відновлення соціальних зв'язків, зниженні здатності ефективно виконувати сімейні, професійні й громадянські ролі, підвищеній конфліктності, психоемоційній напрузі, а також у ризику розвитку девіантних і деструктивних форм поведінки.

Як соціально-психологічна проблема, дезадаптація військових зумовлює не лише індивідуальні труднощі, але й має суспільні наслідки — зростання соціальної напруженості, проблеми реінтеграції ветеранів, ускладнення процесів соціальної згуртованості. Її подолання потребує комплексних заходів: психологічної підтримки, соціальної реабілітації, створення сприятливого мікросоціального середовища та ефективних державних програм адаптації.

На думку, Н.Синюк, соціально-психологічна дезадаптація військовослужбовців — це специфічний стан порушення гармонійної взаємодії військовослужбовця із соціальним середовищем, який виникає внаслідок дії екстремальних умов служби та труднощів переходу до мирного

життя. Вона проявляється у зниженні здатності ефективно виконувати соціальні ролі, порушенні міжособистісних відносин, емоційній нестабільності, внутрішньому напруженні, схильності до конфліктів, ізоляції або девіантних форм поведінки. Причинами такої дезадаптації є пережитий бойовий стрес, травматичний досвід, руйнування звичних соціальних зв'язків, відмінності між військовими та цивільними цінностями, а також недостатня система психологічної та соціальної підтримки [8, с.430-431].

Таким чином, соціально-психологічна дезадаптація військовослужбовців становить не лише індивідуальну, а й суспільну проблему, оскільки впливає на ефективність їхньої реінтеграції, функціонування сім'ї та загальний рівень соціальної стабільності в суспільстві.

Соціально-психологічна дезадаптація військових негативно впливає на їхнє особистісне благополуччя, функціонування сім'ї та суспільну стабільність. Тому виявлення причин цього явища є важливим завданням, що сприятиме вдосконаленню системи психологічної підтримки та ефективній реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище.

На думку, Ю.Бриндікова, психологічна дезадаптація – це стан порушення рівноваги між особистістю та середовищем, коли людина не може адекватно пристосуватися до нових умов життя, соціальних вимог чи власних внутрішніх переживань [6, с.105-109].

Основні характеристики психологічної дезадаптації військовослужбовців:

1.Порушення процесу адаптації – людина втрачає здатність ефективно реагувати на життєві труднощі, змінювати поведінку відповідно до обставин.

2.Емоційні прояви – тривога, депресивні стани, роздратованість, відчуття безпорадності.

3.Когнітивні особливості – негативне сприйняття себе та світу, зниження концентрації, песимістичні установки.

4. Поведінкові прояви – уникання соціальних контактів, агресивність, втрата інтересу до діяльності, девіантна поведінка.

У соціально-психологічному аспекті дезадаптація може виникати через: стресові події (війна, втрата роботи, сімейні кризи); різку зміну життєвих умов (повернення військових до цивільного життя, еміграція); хронічні психоемоційні навантаження (відсутність систематичного відпочинку, емоційного розвантаження).

Таким чином, психологічна дезадаптація – це порушення гармонії між особистістю та середовищем, що ускладнює її функціонування, самореалізацію та міжособистісні взаємини.

Психологічна дезадаптація може проявлятися у різних формах залежно від сфери порушення адаптації. Соціальні педагоги, практичні психологи, виокремлюють основні види дезадаптації:

1. Емоційна дезадаптація: проявляється через тривогу, страх, депресію, роздратованість, емоційну нестійкість і зустрічається у людей після стресових подій або травмуючих ситуацій.

2. Поведінкова дезадаптація, виявляється у порушенні соціально прийнятної поведінки: уникання контактів, агресивність, девіантні вчинки, бездіяльність.

3. Когнітивна дезадаптація, пов'язана з порушенням мислення та сприйняття: зниження концентрації, негативні установки, песимізм, дезорієнтація у соціальних ситуаціях.

4. Соціальна дезадаптація, відсутність здатності ефективно інтегруватися у соціальне середовище: проблеми у спілкуванні, відчуженість, втрата соціальної ролі.

5. Професійна (трудова) дезадаптація, неможливість виконувати професійні обов'язки через психологічні чи емоційні проблеми, зниження продуктивності, конфлікти на роботі.

У військових або після травматичних подій дезадаптація часто поєднує кілька видів одночасно, що ускладнює повернення до нормального життя.

Деадаптація особистості, зокрема військовослужбовців, формується під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів.

До внутрішніх факторів належать особистісні та психологічні характеристики, які ускладнюють адаптацію:

1. Особистісні риси – низька стресостійкість, імпульсивність, тривожність, невпевненість у собі.
2. Психологічні травми – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), пережиті бойові події, втрата товаришів.
3. Невміння регулювати емоції – труднощі у контролі гніву, страху або тривоги.
4. Зниження мотивації та саморегуляції – втрата життєвих цілей, апатія, відчуття безпорадності.

До зовнішніх факторів належать соціальні умови, які впливають на процес адаптації:

1. Сімейне оточення – конфлікти, невідтримка близьких, розрив зв'язків.
2. Соціальне середовище – труднощі інтеграції у колектив, невизнання досягнень, відсутність соціальної підтримки.
3. Економічні та житлові умови – безробіття, нестабільність доходу, проблеми з житлом.
4. Суспільні та культурні фактори – стереотипи щодо ветеранів, низька соціальна цінність їхнього досвіду.
5. Організаційні фактори – недоліки у системі реабілітації, відсутність психологічної та соціальної підтримки після демобілізації.

У результаті взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів виникає **комплексна деадаптація**, яка включає психологічну, соціальну та професійну складові [23, с.90-92].

Повернення військовослужбовців до мирного життя є складним і багатовимірним процесом, що охоплює психологічну, соціальну, професійну та побутову сфери. Демобілізація супроводжується не лише зміною соціального статусу, але й необхідністю адаптації до умов, які істотно

відрізняються від військової служби. Цей перехід часто набуває кризового характеру, оскільки вимагає від особистості перебудови системи цінностей, життєвих орієнтирів та соціальних ролей.

Однією з найвагоміших проблем є психологічна дезадаптація. Значна кількість демобілізованих стикається з посттравматичними стресовими розладами, депресивними станами, підвищеною тривожністю. Військова діяльність формує специфічний стиль мислення та поведінки, який у мирному середовищі часто виявляється неефективним. Це породжує відчуття внутрішнього дискомфорту, ізоляваності та нерозуміння з боку оточення.

Не менш актуальними є труднощі соціальної адаптації військовослужбовців. Повернувшись у сім'ю, колишні військовослужбовці нерідко зіштовхуються із проблемами відновлення близьких стосунків, налагодження комунікації з дітьми, подолання психологічної дистанції між членами родини. Відсутність чіткого ієрархічного підпорядкування, характерного для армійського середовища, іноді стає причиною конфліктів у міжособистісних взаєминах.

Соціальна дезадаптація військовослужбовців – це порушення процесу інтеграції колишніх військових у цивільне соціальне середовище після служби або демобілізації. Вона проявляється у труднощах відновлення соціальних зв'язків, виконання соціальних ролей та адаптації до нових умов життя.

Основні прояви соціальної дезадаптації військовослужбовців:

1. Втрата соціальних контактів – відчуженість від сім'ї, друзів, колег; уникання соціальної взаємодії.

2. Проблеми у сімейних стосунках – конфлікти з близькими, нерозуміння, порушення ролі батька чи партнера.

3. Складнощі професійної адаптації – неможливість знайти роботу, повернутися до цивільної кар'єри, відчуття невідповідності вимогам цивільного життя.

4. Соціальна ізоляція та маргіналізація – прагнення уникати колективів, замкнутість, ризик девіантної поведінки.

5. Психоемоційні наслідки – тривожність, депресивні стани, відчуття безпорадності у соціальних ситуаціях [26, с.51-52].

А. Рідкодубська, виділяє причини соціальної дезадаптації: різка зміна соціального середовища після бойових дій; психологічні травми та посттравматичний стрес; недостатня підтримка з боку держави та соціального оточення; відсутність підготовки до цивільного життя під час служби [19].

Соціальна дезадаптація часто поєднується з психологічною та професійною дезадаптацією, що ускладнює повноцінну інтеграцію військовослужбовців у мирне життя [29, с.76-81].

Важливою складовою є професійна реінтеграція. Багато демобілізованих не мають цивільної спеціальності або достатнього досвіду роботи у сфері, що відрізняється від військової. Це ускладнює процес працевлаштування та знижує конкурентоспроможність на ринку праці. Втрата стабільного матеріального забезпечення, до якого військовослужбовець звик під час служби, може спричиняти додатковий стрес та почуття невпевненості у майбутньому.

Не менш значущими є медичні та фізіологічні проблеми. Частина військових повертається із пораненнями чи хронічними захворюваннями, що обмежують їхні можливості. Такі обставини вимагають довготривалої реабілітації, яка потребує комплексної підтримки з боку медичних, психологічних і соціальних інституцій.

Культурно-побутові труднощі пов'язані з адаптацією до «повільнішого» темпу цивільного життя, відсутністю військової дисципліни та чітко визначених правил поведінки. Військовослужбовці часто відчувають ціннісні розбіжності між власними переконаннями та суспільними нормами, що ускладнює їхнє самовираження у цивільному середовищі [32, с.12-14].

Таким чином, процес повернення демобілізованих військовослужбовців до мирного життя супроводжується низкою труднощів, які потребують системної уваги з боку держави, суспільства та наукової спільноти. Вирішення цих проблем можливе завдяки комплексному підходу, що включає

психологічну допомогу, соціальний супровід, програми професійної перепідготовки та підтримку сімей військових. Лише за таких умов можлива успішна реінтеграція ветеранів у цивільне життя та їхня повноцінна самореалізація у мирному суспільстві.

Соціально-психологічні аспекти повернення військовослужбовців до мирного життя охоплюють комплекс проблем і факторів, що визначають успішність їхньої реінтеграції у цивільне середовище. До них належать: відновлення соціальних ролей і міжособистісних стосунків (у сім'ї, на роботі, у громаді); подолання психоемоційних наслідків перебування в екстремальних умовах (стрес, тривога, посттравматичні реакції); формування нових життєвих цінностей і цілей; потреба у соціальній та психологічній підтримці.

З психологічної точки зору, повернення до мирного життя передбачає адаптацію до різкої зміни умов діяльності, переосмислення власного досвіду та пошук конструктивних способів подолання внутрішньої напруги. У соціальному вимірі — це інтеграція у професійні колективи, налагодження позитивних стосунків у сім'ї та громаді, запобігання маргіналізації й дезадаптації.

Таким чином, соціально-психологічні аспекти повернення військових визначаються поєднанням індивідуальних психологічних ресурсів та ефективності системи соціальної підтримки, що створює підґрунтя для їхньої успішної реінтеграції у мирне суспільство.

1.3 Особливості соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя

В умовах довготривалих військових дій та масової демобілізації в Україні особливої важливості набуває проблема адаптації військовослужбовців до мирного життя. Повернення з фронту супроводжується змінами у психоемоційному стані, соціальному статусі, професійній ідентичності та міжособистісних стосунках. Без належної підтримки ці зміни можуть призвести до соціально-психологічної дезадаптації, ізоляції, конфліктів у сім'ї та трудових колективах, а іноді — до розвитку посттравматичних розладів [35, с.6-9].

Соціально-психологічний супровід демобілізованих військовослужбовців є необхідною умовою їх успішної реінтеграції у суспільство. Такий супровід передбачає комплексну роботу психологів, соціальних працівників, медиків і представників громадських організацій, спрямовану на подолання стресових наслідків бойового досвіду, відновлення соціальних зв'язків, формування мотивації до самореалізації та праці.

Вивчення цієї теми зумовлена потребою у створенні ефективної системи психосоціальної допомоги ветеранам, розробленні моделей супроводу, адаптованих до українських реалій, а також недостатньою теоретичною та методичною розробленістю проблеми у сучасній науковій літературі. Аналіз особливостей соціально-психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців сприятиме підвищенню ефективності соціальної політики держави та забезпеченню їх гармонійного повернення до цивільного життя.

В енциклопедії фахівця соціальної сфери, зазначається, що демобілізація — це процес переведення військовослужбовців, які проходили службу у Збройних Силах чи інших військових формуваннях, з воєнного стану до мирного життя [18, с.59-61].

На думку, Л.Романовської: «це процес звільнення військовослужбовців зі Збройних Сил (або інших військових формувань) після завершення строку служби, військових дій чи мобілізаційних заходів та їх повернення до цивільного життя» [48].

У соціально-психологічному контексті демобілізація розглядається не лише як адміністративна процедура, а як складний процес адаптації особистості до нових умов мирного середовища. Вона включає: психологічне розвантаження після перебування в зоні бойових дій; переорієнтацію життєвих цінностей та соціальних ролей; відновлення соціальних зв'язків у сім'ї, громаді, колективі; пошук нових форм самореалізації (освіта, робота, волонтерство тощо).

Демобілізація часто супроводжується стресом, тривожністю, порушенням сну, труднощами спілкування, що зумовлює потребу у соціально-психологічному супроводі та підтримці з боку фахівців соціальної роботи, психологів, медиків і громади.

У широкому розумінні демобілізація охоплює: організаційно-правовий аспект – офіційне звільнення військовослужбовців з військової служби, розформування або скорочення військових частин, зменшення чисельності армії після завершення бойових дій чи надзвичайного стану; соціально-економічний аспект – забезпечення адаптації колишніх військовослужбовців до цивільного життя, надання соціальних гарантій (житло, працевлаштування, освіта, медична допомога, психологічна підтримка): психологічний аспект – подолання труднощів повернення до мирного життя, відновлення соціальних зв'язків, подолання можливих проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [46, с.56-57].

На думку, Н.Голов: «Демобілізація – це не лише юридичний акт звільнення з армії, а й складний комплексний процес інтеграції військовослужбовця у цивільне суспільство» [31, с.4-6].

На думку, Ю.Овод, демобілізація — це комплексний соціально-правовий і психологічний процес, що полягає у звільненні

військовослужбовців з лав Збройних Сил або інших військових формувань після завершення бойових дій, строку служби чи мобілізаційних заходів та їхньому поверненні до умов цивільного життя [49, с.76-77].

У науковому розумінні демобілізація охоплює не лише адміністративно-організаційні дії держави щодо припинення військової служби, а й психосоціальну адаптацію особистості, спрямовану на відновлення її соціального статусу, цивільної ідентичності, життєвих орієнтирів і міжособистісних стосунків.

Цей процес передбачає переорієнтацію поведінкових і ціннісних установок, формування нових соціальних ролей, відновлення психологічної рівноваги та активну інтеграцію колишніх військових у суспільне середовище. Таким чином, демобілізація є багатовимірним явищем, що поєднує правовий, соціальний, психологічний і культурний аспекти, а її ефективність значною мірою залежить від наявності системи соціально-психологічного супроводу та підтримки ветеранів.

У сучасній українській енциклопедії, поняття «демобілізація» трактується, як комплекс заходів, спрямованих на переведення збройних сил, цивільної оборони, органів місцевого самоврядування, галузей економіки ... на роботу й функціонування в умовах мирного часу. Там зазначено, що демобілізація включає скорочення штатів, звільнення зайвого особового складу, професійну перепідготовку демобілізованих, працевлаштування тощо.

У науковій англійській статті “Structural Features for Cognitive Representations of Traumatic Emotional Experience Among Demobilized Combatants in Ukraine with Post-Stress Psychological Disadaptation”, демобілізовані бойовики розглядаються як суб’єкти, що пройшли через бойовий досвід, і у яких формуються особливі когнітивні репрезентації травматичного емоційного досвіду, що вимагає втручання як психологічного, так і соціального супроводу [21, с.312-313].

У журналі «Military Psychology» / огляд “Modern military psychology: diversity of research” (Goshovska, Hoshovski та ін., 2023)

В огляді виділяються напрямки, пов'язані з соціально-психологічними проблемами військовослужбовців і ветеранів, серед яких демобілізація та процес переорієнтації військової ідентичності, адаптації до мирного життя.

На думку, Ю.Бриндікова, “Демобілізація — це комплекс заходів, спрямованих на повернення військовослужбовців та систему, створену для виконання військових функцій, у стан функціонування в умовах мирного часу.” У демобілізованих бойовиків формуються специфічні когнітивні структури репрезентації травматичного досвіду, що супроводжуються постстресовою психологічною дезадаптацією [50, с.56-58].

Постстресова психологічна дезадаптація військовослужбовців — це складний соціально-психологічний феномен, що виникає внаслідок переживання екстремальних умов бойової діяльності та характеризується порушенням гармонійної взаємодії особистості з навколишнім середовищем після повернення до мирного життя.

У науковій літературі цей стан визначається як порушення адаптаційних механізмів психіки, спричинене тривалим або інтенсивним впливом стресових чинників, зокрема бойового стресу, що проявляється в труднощах соціального функціонування, емоційній нестійкості, зниженні працездатності, проблемах у міжособистісних стосунках [34, с.48-58].

Основними ознаками постстресової дезадаптації є: підвищена тривожність, дратівливість, емоційна напруженість; труднощі у спілкуванні, замкненість, соціальна ізоляція; втрата мотивації до професійної діяльності чи навчання; прояви агресії або апатії; соматичні симптоми (порушення сну, серцево-судинні розлади тощо); повторне переживання травматичних подій (флешбеки, нав'язливі спогади) [7, с.92-94].

Причинами дезадаптації виступають екстремальний бойовий досвід, відсутність соціальної підтримки, невідповідність очікувань мирного життя реальності, а також внутрішні психологічні фактори — рівень стресостійкості, особистісна зрілість, попередній життєвий досвід.

З наукової точки зору, постстресова психологічна дезадаптація розглядається як передпатологічний стан, що може переходити у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), якщо не надано своєчасної психологічної допомоги.

Поняття “соціальний супровід” у психолого-педагогічній літературі розглядається як цілісна система професійної допомоги особі, спрямована на підтримку її особистісного розвитку, подолання труднощів соціалізації та забезпечення успішного функціонування в суспільстві [37, с.31-33].

У психолого-педагогічному контексті соціальний супровід трактується як процес надання комплексної допомоги особистості в ситуації життєвих труднощів, який передбачає не лише розв’язання поточних проблем, а й створення умов для самостійного подолання кризових ситуацій у майбутньому.

На думку І. Зверєвої, соціальний супровід — це форма соціально-педагогічної діяльності, спрямована на допомогу особистості чи групи у відновленні порушених соціальних зв’язків, гармонізації взаємин із соціальним середовищем, розвитку внутрішніх ресурсів [47, с.501-502].

О. Безпалько, визначає соціальний супровід як процес партнерської взаємодії фахівця і клієнта, що забезпечує підтримку особистості у складних життєвих обставинах, активізує її потенціал і сприяє соціальній адаптації [45].

У психолого-педагогічній літературі також наголошується, що соціальний супровід має профілактичну, корекційну та розвивальну спрямованість, поєднуючи елементи консультування, наставництва, психологічної підтримки та соціального посередництва.

Таким чином, соціальний супровід у психолого-педагогічному розумінні — це системна діяльність фахівців соціальної сфери, педагогів і психологів, спрямована на допомогу особистості в реалізації її потенціалу, соціальній адаптації та саморозвитку шляхом створення сприятливих соціально-психологічних умов і забезпечення емоційно-психологічної підтримки [36, с.60-64].

Соціальний супровід демобілізованих військовослужбовців — це система цілеспрямованих соціальних, психологічних, правових та організаційних заходів, спрямованих на сприяння успішній адаптації колишніх військових до умов мирного життя, відновлення їхнього соціального статусу, працездатності, психоемоційної рівноваги та інтеграції в цивільне суспільство.

А.Й.Капська, розглядає соціальний супровід як динамічний процес взаємодії фахівців соціальної сфери з особою, яка переживає складний життєвий період, з метою підтримки, консультування, мотивації до активного самовідновлення та соціальної самореалізації [2 с.78-80].

На думку українських вчених, стосовно демобілізованих військовослужбовців, соціальний супровід охоплює кілька ключових напрямів роботи:

-психологічна підтримка — допомога у подоланні постстресових станів, емоційного вигорання, соціальної ізоляції;

-соціально-побутова адаптація — сприяння у вирішенні житлових, матеріальних, медичних проблем;

-професійна реінтеграція — допомога у працевлаштуванні, перекваліфікації, навчанні;

-юридичний супровід — інформування щодо пільг, соціальних гарантій, оформлення документів;

-сімейне консультування — робота з членами сім'ї для відновлення гармонійних стосунків [38, с.14-16].

Ефективний соціальний супровід базується на індивідуальному підході до кожного військовослужбовця, урахуванні його психоемоційного стану, рівня мотивації, життєвих цілей та соціального оточення. Важливим є також міжвідомча взаємодія між соціальними службами, психологами, медичними установами, центрами зайнятості, громадськими та волонтерськими організаціями.

Таким чином, соціальний супровід демобілізованих військовослужбовців є комплексною системою соціальної підтримки, що забезпечує умови для їхньої повноцінної соціальної реадаптації і попередження дезадаптаційних проявів після повернення з військової служби.

Комплексна система соціальної підтримки демобілізованих військовослужбовців — це цілісна, багаторівнева та взаємопов'язана сукупність заходів, інститутів і механізмів, спрямованих на забезпечення соціальної адаптації, реінтеграції та відновлення життєдіяльності осіб, які повернулися з військової служби до мирного життя [40, с.33-34].

Основні складові системи соціальної підтримки:

1.Державна підтримка: законодавче забезпечення прав та гарантій демобілізованих (пільги, компенсації, соціальні виплати); реалізація державних програм соціальної та професійної адаптації; діяльність Міністерства у справах ветеранів, Міністерства оборони, органів соціального захисту населення; медична та психологічна реабілітація.

2.Психологічна допомога: програми постстресової адаптації та психотерапевтичної підтримки; створення центрів психологічної допомоги ветеранам; індивідуальні та групові консультації, тренінги, арт- і трудотерапія.

3.Соціально-педагогічний супровід: допомога у відновленні соціальних зв'язків, сімейних і міжособистісних стосунків; підтримка в адаптації до освітнього та професійного середовища; участь соціальних працівників, педагогів, психологів у розробці індивідуальних планів супроводу.

3.Професійна адаптація та працевлаштування: перенавчання, професійна орієнтація, підвищення кваліфікації; програми сприяння зайнятості, гранти на започаткування власної справи; співпраця з центрами зайнятості, роботодавцями, бізнес-структурами.

4.Медична та реабілітаційна підтримка: лікування фізичних і психосоматичних наслідків бойових дій; санаторно-курортне лікування, фізична реабілітація; система медичного нагляду та профілактики.

5.Громадський і волонтерський сектор: діяльність ветеранських, благодійних та волонтерських організацій; ініціативи громад щодо соціальної інтеграції ветеранів у громаду; проведення інформаційних кампаній і соціальних проєктів.

6.Сімейна та комунікативна підтримка:робота з членами сімей демобілізованих; консультування з питань відновлення сімейних стосунків; соціальні програми для родин військових [43, с.90-92].

Ю.Попик, визначає мету комплексної допомоги військовослужбовців, як забезпечення повноцінної соціальної реінтеграції демобілізованих військовослужбовців, підвищення їх життєвої спроможності, збереження психологічного здоров'я та профілактика дезадаптаційних проявів (депресії, ізоляції, агресії тощо) [23, с.90-92].

Комплексна система соціальної підтримки демобілізованих військовослужбовців розглядається як сукупність взаємопов'язаних інституційних, нормативно-правових, соціально-педагогічних, медико-реабілітаційних та громадських заходів, спрямованих на забезпечення ефективної реінтеграції осіб, які повернулися з військової служби, у мирне соціальне середовище. Така система повинна поєднувати державні програми, місцеві ініціативи, роботу громадських організацій та послуги приватного сектору, забезпечуючи індивідуалізований підхід до потреб ветерана як у сфері працевлаштування, так і в сфері психосоціального відновлення.

Функціональні компоненти системи можна класифікувати за кількома рівнями. На макрорівні це — законодавче регулювання й міжвідомче координаційне забезпечення (державні стратегії, програми підтримки, механізми фінансування). На мезорівні — діяльність місцевих центрів реінтеграції, центрів зайнятості, закладів охорони здоров'я та освітніх установ, що реалізують програми перепідготовки й професійної адаптації. На мікрорівні — індивідуальні плани соціально-психологічного супроводу, сімейне консультування та мережі волонтерської допомоги, які безпосередньо працюють із демобілізованими. Така багаторівнева структура дозволяє

комбінувати загальні державні гарантії зі швидким локальним реагуванням на конкретні потреби ветеранів [5, с.160-166].

Особлива увага в сучасних дослідженнях приділяється психосоціальної складовій реінтеграції. Методичні рекомендації та практичні посібники наголошують на необхідності тривалої психологічної підтримки, що включає як індивідуальну психотерапію, так і групову роботу, арт- і трудотерапію; окремим напрямом є підготовка цивільних психологів до роботи з ветеранами з урахуванням травматичного досвіду. Без системної психосоціальної підтримки зростає ризик постстресової дезадаптації, маргіналізації та соціальної ізоляції [10, с.89-90].

Ефективність системи також визначається можливостями професійної адаптації та працевлаштування. Удосконалення програм перенавчання, стимулів для роботодавців, підтримка підприємницьких ініціатив серед ветеранів і інтеграція з місцевими ринками праці дають змогу зменшити економічну вразливість демобілізованих і сприяють довготривалій соціальній стабілізації. Аналітичні дослідження вказують на потребу більш тісної координації між центрами зайнятості, освітніми закладами та громадськими ініціативами.

Ключові принципи побудови та впровадження комплексної системи соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців: 1) цілісність (інтеграція державних, місцевих і громадських ресурсів); 2) індивідуалізація (індивідуальні плани реінтеграції); 3) доступність (географічна та інформаційна доступність послуг); 4) мультидисциплінарність (кооперація соціальних працівників, психологів, медиків, юристів та освітян); 5) динамічність (періодичний моніторинг та корекція заходів залежно від змін потреб ветеранів). Дотримання цих принципів у практиці забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем демобілізованих як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Робота з демобілізованими військовослужбовцями спрямована на забезпечення їхньої успішної соціально-психологічної адаптації, відновлення

життєвих ресурсів, повернення до активної громадянської та професійної діяльності. У процесі соціальної підтримки застосовуються які охоплюють психологічний, соціально-педагогічний, реабілітаційний і правовий аспект.

Методи соціальної роботи з демобілізованими військовослужбовцями умовно поділяються на індивідуальні, групові та громадсько-соціальні.

До індивідуальних методів роботи з демобілізованими військовослужбовцями належать:

1.Індивідуальне консультування — надання психологічної, юридичної, соціальної допомоги з урахуванням особистісних проблем, сімейного контексту, рівня дезадаптації.

2.Кейс-менеджмент (case management) — складання індивідуального плану соціальної реінтеграції ветерана, координація дій різних фахівців (психолог, соціальний працівник, юрист, лікар).

3.Метод соціального патронажу — тривалий супровід клієнта у процесі адаптації, контроль виконання рекомендацій, допомога у працевлаштуванні та взаємодії з органами влади.

4.Психологічне консультування і психокорекція — робота з постстресовими реакціями, агресією, тривогою, почуттям провини; застосування когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик [11, с.115-116].

До групових методів роботи з демобілізованими військовослужбовцями належать:

1.Групова психотерапія — обмін досвідом, емоційна підтримка, формування навичок саморегуляції.

2.Тренінги соціальних навичок — розвиток комунікації, лідерства, впевненості, конструктивного розв'язання конфліктів.

3.Групи взаємопідтримки — неформальні зустрічі ветеранів і членів їхніх родин для взаємної допомоги та спільного пошуку рішень життєвих труднощів.

4. Освітньо-професійні тренінги — перенавчання, профорієнтаційні семінари, мотиваційні програми щодо працевлаштування [4, с.13-14].

До соціально-гомадських методів роботи з демобілізованими військовослужбовцями належать:

1. Метод соціальної анімації — залучення ветеранів до волонтерських, культурних, спортивних, громадських проєктів.

2. Соціальне проєктування — розроблення та реалізація соціальних ініціатив, спрямованих на інтеграцію ветеранів у громаду.

3. Інформаційно-просвітницька робота — проведення лекцій, семінарів, інформаційних кампаній з метою підвищення обізнаності суспільства щодо проблем ветеранів.

Форми роботи визначаються змістом, масштабом і характером взаємодії соціального працівника з демобілізованими військовими:

1. Індивідуальна — робота з конкретним військовослужбовцем, спрямована на виявлення потреб, консультування, супровід, реабілітацію.

2. Групова — організація групових занять, тренінгів, семінарів, клубів ветеранів.

3. Сімейно-орієнтована — робота з родиною ветерана: сімейне консультування, психотерапія, профілактика конфліктів.

4. Громадська форма — залучення ветеранів до громадських організацій, ветеранських спілок, соціально значущих ініціатив.

5. Інституційна форма — взаємодія з державними структурами (центрами соціальних служб, службами зайнятості, закладами охорони здоров'я, реабілітаційними центрами) [20, с.201-202].

Результативність методів і форм соціальної роботи з демобілізованими військовослужбовцями забезпечується дотриманням таких принципів:

- індивідуально-деференційованпй підхід до кожного клієнта;
- комплексність (психологічна, соціальна, правова, медична підтримка);
- мультидисциплінарність (співпраця фахівців різного профілю);
- партнерство і взаємодія з громадою;

-конфіденційність і гуманізм у роботі з ветеранами [30, с.20-22].

Отже, ефективна соціальна робота з демобілізованими військовослужбовцями передбачає системне поєднання різних методів і форм підтримки. Вона має бути спрямована не лише на подолання наслідків військової служби, а й на формування у ветерана нових життєвих орієнтирів, активної громадянської позиції та відчуття соціальної значущості.

Висновки до розділу

В першому розділі нашого дослідження *«Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя»* ми проаналізували актуальність дослідження означеної проблеми та теоретико-методологічні засади вивчення теми дослідження у вітчизняній та науковій літературі. Охарактеризували типи адаптації: асиміляція, аккомодация, інтеграція. Розмежували поняття «адаптація» та «дезадаптація». Охарактеризували до яких умов у цивільному житті пристосовуються військовослужбовці: соціальні зміни, нестабільність соціального середовища, освітній контекст, психологічний розвиток, професійна сфера, здоров'я та благополуччя.

Визначили основні аспекти адаптації військовослужбовців: соціальна, психологічна, фізіологічна, професійна адаптація. З'ясували основні причини соціально-психологічної дезадаптації військовослужбовців: психологічні, соціальні, професійні, економічні, фізичні, дозвілеві.

Проаналізували види дезадаптації демобілізованих військовослужбовців: емоційна, поведінкова, когнітивна, соціальна, професійна.

Також, з'ясували, що вчені виокремлюють внутрішні та зовнішні фактори, які ускладнюють процес адаптації демобілізованих військовослужбовців. До зовнішніх факторів належить: сімейне оточення, соціальне середовище, економічні, житлові, дозвілеві, організаційні умови.

До внутрішніх факторів належать: особистісні риси, психологічні травми, невміння саморегуляції особистісним емоційним станом, зниження мотивації та саморегуляції.

Визначені прояви соціальної дезадаптації військовослужбовців: втрата соціальних контактів, проблеми у сімейних стосунках, складнощі професійної адаптації, соціальна ізоляція та маргіналізація, психоемоційні наслідки.

Також, нами проаналізовані особливості соціально-психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя. Ми визначили поняття «соціальний супровід» та «соціальний супровід демобілізованих військовослужбовців» та проаналізували відмінності між двома цими поняттями.

Основні складові соціального супроводу військовослужбовців: державна підтримка, психологічна допомога, професійна адаптація та працевлаштування, медична та реабілітаційна підтримка, сімейна та комунікативна підтримка.

У своєму дослідженні ми визначили методи соціально-психологічної роботи з демобілізованими військовослужбовцями: індивідуальні, групові та суспільно-соціальні.

До індивідуальних методів належить: індивідуальне консультування, кейс-менеджмент, метод соціального патронажу, психокорекція, мозковий штурм, асоціації. До групових методів роботи належить: групова психотерапія, тренінг соціальних навичок, група взаємопідтримки, ділова гра, метод кола освітньо-професійний майстер-клас. До суспільно-соціальних методів належить: метод соціальної анімації, , соціального проектування, інформаційно-правова діяльність.

Форми роботи з демобілізованими військовослужбовцями: індивідуальні, групові, сімейно-орієнтовані, суспільні, інституційні.

Також, ми охарактеризували у своєму дослідженні принципи соціальної роботи з демобілізованими військовослужбовцями: індивідуально-деференційований підхід, комплексність, системність, анонімність та

конфіденційність, мультидисциплінарність, партнерство, взаємодія, толерантність, гуманізм.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1 Дослідження особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя

В ході проведення нашого експериментального дослідження ми застосували ткий психодіагностичний інструментарій: методика оцінки адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність 200» (Додаток А); методика оцінки рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров) (Додаток Б); методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонда) (Додаток В).

Охарактеризуємо ці методики за процедурою проведення та інтерпретацією результатів.

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (автор М.О.Маклакова та С.В.Чермяніна) — багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200» — це психодіагностичний інструмент, призначений для комплексного вивчення адаптаційних можливостей особистості, її емоційно-вольової стабільності, соціально-психологічної адаптованості, самооцінки та поведінкових особливостей у соціальних ситуаціях.

Мета методики полягає у визначенні рівня психологічної адаптованості особистості та її ресурсів адаптації у нових або стресових умовах (навчання, військова служба, професійна діяльність, демобілізація тощо).

Опитувальник складається з 200 тверджень, на які респондент відповідає за принципом «так або ні».

Показники систематизовані за кількома основними шкалами:

-нервово-психічна стійкість (НПС) — характеризує емоційну стабільність, стресостійкість;

-комунікативні властивості (КВ) — уміння встановлювати контакти, соціальна комунікабельність;

-моральна нормативність (МН) — орієнтація на соціально прийнятні норми поведінки;

-самоприйняття (СП) — позитивне ставлення до себе, рівень самоповаги;

-самоконтроль (СК) — здатність до вольової регуляції поведінки;

-емоційна комфортність (ЕК) — внутрішня гармонійність, задоволеність собою і середовищем;

-адаптаційний потенціал (АП) — підсумковий інтегральний показник, що відображає рівень особистісної адаптації в цілому.

Інтерпретація результатів здійснюється за ключем, у балах. Залежно від суми балів визначається рівень адаптованості (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1. Рівні адаптації особистості

№	Рівні	Характеристика
1	ВИСОКИЙ	Особистість легко пристосовується до нових умов, емоційно стабільна, має адекватну самооцінку та добрі комунікативні навички.
2	СЕРЕДНІЙ	Адаптація можлива за наявності підтримки або певного часу для пристосування.
3	НИЗЬКИЙ	Виражені труднощі адаптації, внутрішня напруженість, невпевненість, ризик дезадаптації.

Методика «Адаптивність-200» використовується для оцінки адаптаційних здібностей демобілізованих військовослужбовців; діагностики професійної адаптації студентів, педагогів, працівників; виявлення ризику дезадаптації після пережитих стресових ситуацій, особистісних травм.

Методика оцінки рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (автор — В. А. Бодров) є психодіагностичним інструментом, призначеним для визначення здатності особистості ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження, стресу, конфлікту чи ризику.

Мета методики полягає у визначенні індивідуального рівня нервово-психологічної стійкості (НПС) — тобто здатності зберігати емоційну рівновагу, самоконтроль і адекватну поведінку в ситуаціях підвищеного навантаження чи небезпеки.

Методика використовується для: професійного відбору кандидатів на відповідальні або стресові види діяльності (військові, поліцейські, рятувальні служби, водії, медики); оцінки адаптаційних можливостей особистості; вивчення емоційної стабільності та саморегуляції; психологічного супроводу осіб, які пережили бойові чи кризові події.

Методика розроблена В. А. Бодровим — відомим російським психологом, фахівцем у галузі психофізіології праці та професійного відбору. Розроблена у 1980-х роках у контексті досліджень професійної надійності людини-оператора [3, с.134-135].

Опитувальник містить 84 тверджень, що описують різні аспекти поведінки людини в стресових, конфліктних або напружених ситуаціях. На запитання респондент дає відповіді «так» або «ні».

Твердження згруповані у чотири основні шкали, які відображають різні сторони нервово-психологічної стійкості:

1. Емоційна стабільність — здатність зберігати спокій, впевненість і контроль у складних життєвих умовах.

2. Самоконтроль поведінки — уміння регулювати емоційні реакції, уникати імпульсивності.

3. Соціальна адаптованість — адекватність поведінки у спілкуванні, здатність до компромісу.

4. Мотиваційна стійкість (внутрішня впевненість) — віра у власні сили, цілеспрямованість, готовність долати труднощі.

Обробка результатів: за спеціальним ключем підраховується кількість відповідей, що збігаються з сновними. Кожна шкала має свій максимальний бал. Підсумковий інтегральний показник НПС визначається за сумою всіх шкал (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.- Рівні та характеристика індексу лояльності клієнта

№	Рівні лояльності	Бали	Характеристика
1.	Високий (стійкий тип)	65-84	Емоційно врівноважена, самоконтрольована особистість, легко переносить стрес, адекватно реагує на труднощі.
2.	Середній (умовно стійкий тип)	45-64	Зберігає стабільність у звичайних умовах, але може втратити самоконтроль під сильним тиском.
3.	Низький (нестійкий тип особистості)	0-44	Схильність до тривожності, імпульсивності, труднощі в адаптації, високий ризик дезорганізації поведінки під впливом стресу.

Переваги застосування методики у нашому дослідженні простота у використанні (швидке тестування, 10–15 хвилин); можливість групового чи індивідуального застосування; надійність і валідність підтверджена численними дослідженнями (коефіцієнт $\alpha \approx 0,8$); підходить для військових, поліцейських, соціальних і професійних психологів, фахівців соціальної роботи.

Методика «Прогноз» активно використовується у: системному профвідборі (військовослужбовців, операторів, медичних працівників); соціально-

психологічній реабілітації демобілізованих військовослужбовців; дослідженнях стресостійкості студентів, педагогів, соціальних працівників; психологічному консультуванні при оцінці ресурсів адаптації.

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс – Р. Даймонд) — це одна з найвідоміших психодіагностичних методик, призначених для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості. Вона базується на гуманістичній концепції особистості К. Роджерса і відображає ступінь узгодженості між внутрішнім світом людини та вимогами соціального середовища [25, с.28-29].

Мета методики полягає у визначенні рівня адаптованості особистості до соціального середовища, її емоційний комфорт, прийняття себе та інших, а також адекватність самооцінки. Опитувальник складається з 101 твердження, які відображають різні аспекти поведінки, емоцій, ставлення до себе й оточення. Респондент оцінює ступінь згоди/незгоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») [28].

Методика дає змогу оцінити показники за 7 шкалами, які характеризують різні сторони соціально-психологічної адаптації:

1. Адаптація (А) – загальний рівень пристосування до соціального середовища, здатність ефективно взаємодіяти з іншими.

2. Самоприйняття (S) – ступінь прийняття власної особистості, задоволення собою.

3. Прийняття інших (О) – доброзичливість, толерантність у ставленні до оточення.

4. Емоційний комфорт (Е) – емоційна стабільність, відсутність тривожності та внутрішніх конфліктів.

5. Інтернальність (І) – внутрішній локус контролю, відповідальність за власні вчинки.

6. Домінування (D) – впевненість у собі, ініціативність, прагнення до лідерства.

7. Ескапізм (Es) – тенденція до уникання проблем, втечі від труднощів (негативний показник адаптації). Ескапізм (від англ. *escape* — «втеча») — це психологічна схильність людини уникати труднощів, відповідальності чи неприємних життєвих ситуацій, відмовляючись від активного вирішення проблем і «втікаючи» у світ мрій, фантазій, розваг або уявних цілей [14].

Інтерпретація результатів: високі показники за шкалами А, S, О, Е, І, D – свідчать про високий рівень соціально-психологічної адаптації, гармонійні стосунки із собою та оточенням. Підвищений ескапізм, низькі показники емоційного комфорту або прийняття себе/інших можуть свідчити про дезадаптацію, внутрішні конфлікти, труднощі у спілкуванні.

Методика дозволяє комплексно оцінити адаптаційний потенціал особистості; визначити ступінь соціальної інтегрованості; виявити емоційні та міжособистісні проблеми, що перешкоджають адаптації; використовувати результати для корекційної або консультативної роботи.

Отже, ескапізм — це форма психологічного захисту, що проявляється у втечі від реальності через різні способи: занурення у фантазії, надмірне споживання інформації, роботу, комп'ютерні ігри, мистецтво, релігійні практики тощо. У соціально-психологічному контексті — це тенденція уникати міжособистісних контактів, конфліктів або соціальної відповідальності, що може бути ознакою дезадаптації [39, с.90-92].

У методиці Роджерса–Даймонда ескапізм (Es) є негативним показником соціально-психологічної адаптації:

Високий рівень ескапізму свідчить про прагнення уникати труднощів, соціальних контактів і відповідальності, наявність внутрішніх конфліктів, страх перед реальністю.

Низький рівень ескапізму — ознака зрілої, відповідальної особистості, яка вміє долати проблеми конструктивно.

Форми прояву ескапізму: втеча у віртуальний світ (інтернет, ігри, соцмережі); надмірне занурення у фантазії або мрії; залежності (алкогольна,

ігрова, телевізійна, трудоголізм тощо); емоційне відчуження, уникання спілкування; ідеалізація минулого або вигаданих світів [17, с.70-72].

Отже, підібраний психологічний інструментарій повністю діагностує якості, щодо адаптації демобілізованих осіб до мирного життя.

Провівши діагностичні методики (Оцінки адаптаційних здібностей особистості «Адаптивність 200»; Оцінка рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров); «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонда) з демобілізованими військовослужбовцями (30 осіб) на базі Інформаційно-консультаційного агенства ми отримали такі результати.

За методикою «Оцінки адаптаційних здібностей особистості» (автор М.О.Маклакова та С.В.Чермяніна) ми отримали такі результати дослідження. Високий рівень адаптованості отримали-21% демобілізований військовослужбовець, середній-27%; низький 48%. Отримані результати дослідження свідчать про низький рівень адаптованості демобілізованих військовослужбовців до мирного життя (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3. Дослідження рівнів адаптованості демобілізованих військовослужбовців

№	Рівні	Показники
1.	Низький	48
2.	Середній	27
3.	Високий	21

Для зручності та наочного сприйняття ми представили результати адаптованості демобілізованих військовослужбовців у діаграмі (Рисунок 2.1.)

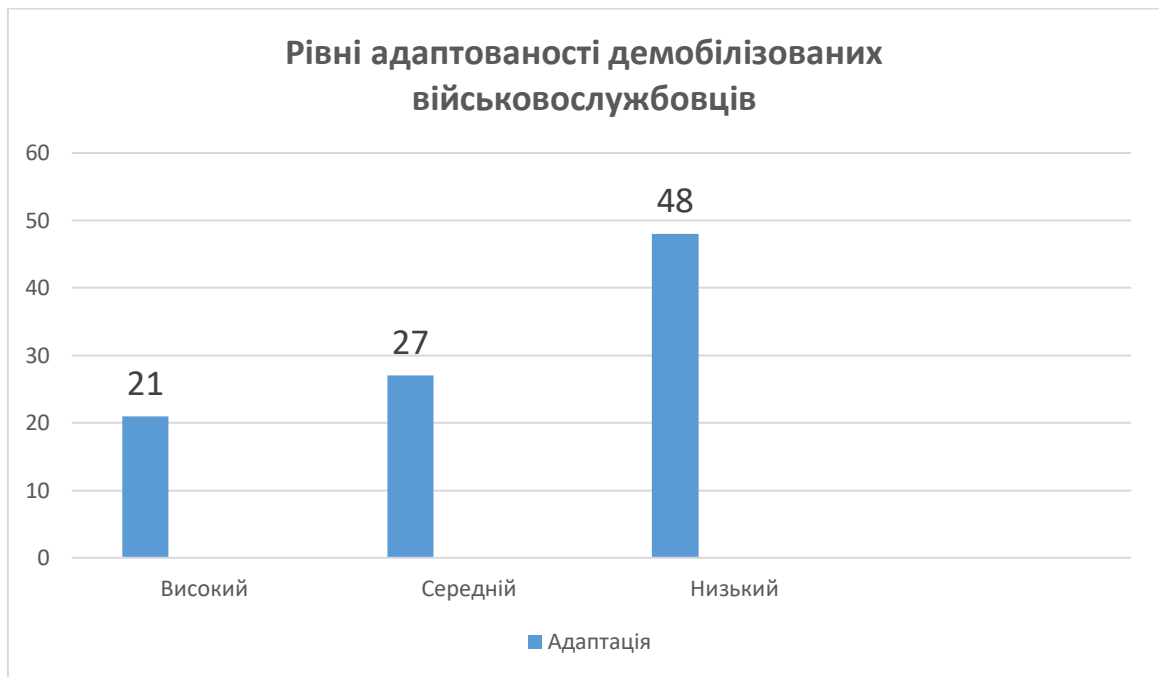


Рисунок 2.1. Рівні адаптованості демобілізованих військовослужбовців

За методикою «Оцінка рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров) ми отримали такі результати дослідження: емоційна стабільність (високий рівень 19%; середній рівень 17%; низький рівень 64%); самоконтроль поведінки (високий рівень 22%; середній рівень 18%; низький рівень 60%); мотиваційна стійкість (високий рівень 24%; середній рівень 19%; низький рівень 57%). Отримані результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати оцінки нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» (В.Бодров)

№	Якості особистості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Емоційна стабільність	19	17	64
2	Самоконтроль поведінки	22	18	60

Продовження таблиці 2.4.

3	Мотиваційна стійкість	24	19	57
---	-----------------------	----	----	----

З отриманих результатів можна зробити висновок, що демобілізовані військовослужбовці мають низький рівень емоційної стабільності, самоконтролю поведінки та мотиваційної стійкості. Для більш зручнішого сприйняття отриманих результатів ми представили їх на рисунку 2.2.

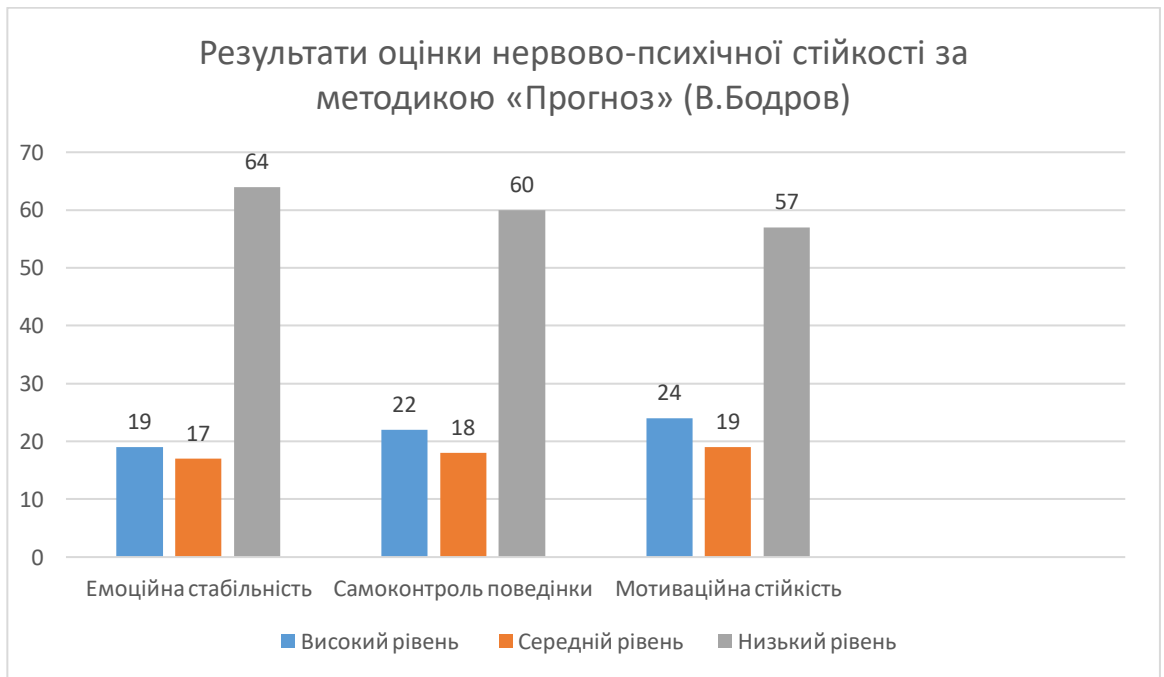


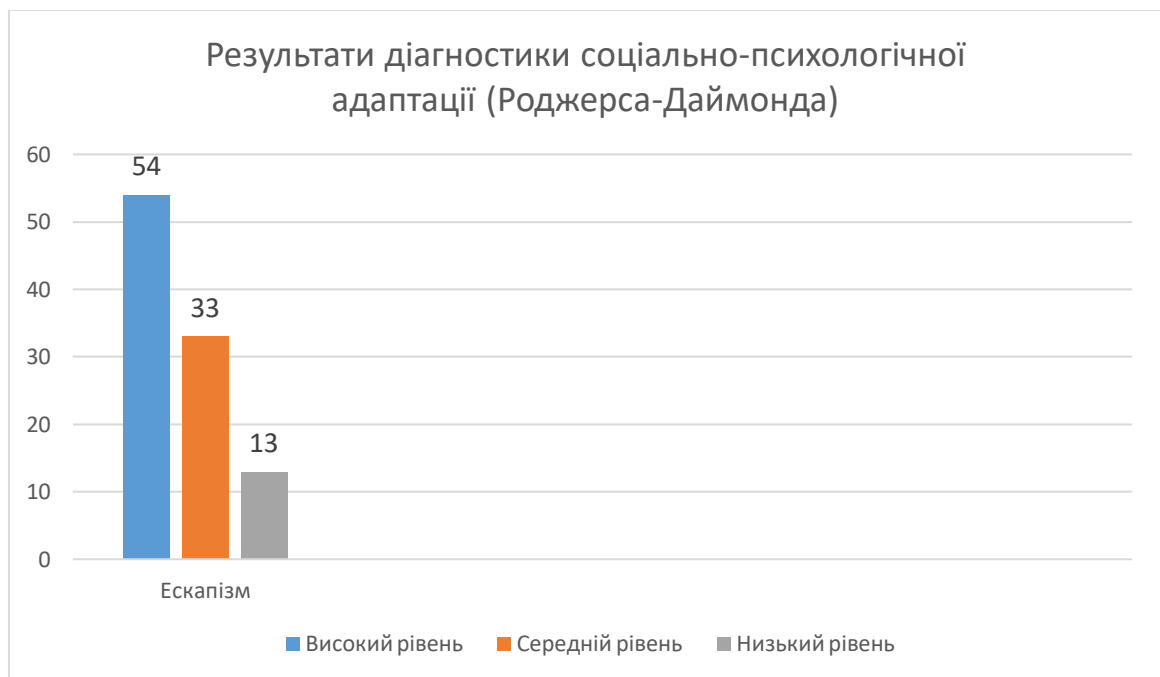
Рисунок 2.2. Результати оцінки нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» (В.Бодров)

Наступною методикою яку ми опрацювали в нашому дослідженні була «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонда). Ми отримали такі результати: ескапізм (високий рівень -54%; середній рівень-33%; низький рівень – 13%). Отримані результати свідчать про загалом високий ескапізм (уникнення реальності, втеча від проблем, перебування у світі фантазій) у демобілізованих військовослужбовців. Такі показники є свідченням того, що військовослужбовців постійно знаходяться у стані стресу тривожності, емоційної напруги (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5.- Результати діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерса-Даймонда)

Показик	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ескапізм	54	33	13

Для кращого сприйняття результати дослідження ескапізму представлені у діаграмі (рисунок 2.3.).



Результати діагностики соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців свідчать про наявність значних труднощів у процесі їхнього повернення до мирного життя. У більшості респондентів виявлено низький рівень адаптованості, що проявляється у порушенні соціальних контактів, труднощах у спілкуванні, емоційній нестабільності та підвищеній тривожності. Відзначено зниження рівня самоприйняття та прийняття інших, зростання рівня внутрішньої конфліктності, а також тенденцію до ізоляції та уникання соціальної взаємодії. Частина учасників продемонструвала ознаки ескапізму – прагнення уникнути реальності через замкненість, надмірне занурення у минулі бойові події або залежні форми поведінки. Негативні результати також вказують на низьку соціальну підтримку з боку оточення та нестачу ефективних механізмів саморегуляції, що ускладнює процес адаптації до нових соціальних ролей. У низки військовослужбовців простежується

високий рівень нервово-психічного напруження, що може бути наслідком постстресових реакцій і підвищеного рівня тривожності.

Отримані дані підтверджують потребу у цілеспрямованому психолого-соціальному супроводі демобілізованих військовослужбовців, спрямованому на розвиток адаптивних ресурсів, формування позитивної «Я-концепції», відновлення соціальних зв'язків та зниження рівня емоційного напруження.

2.2 Комплексна програма соціального супроводу демобілізованих військовослужбовців під час їх адаптації до умов цивільного життя

Психокорекційна програма для демобілізованих військовослужбовців є надзвичайно важливою технікою в роботі з такою категорією осіб, особливо в сучасних умовах України, де значна кількість військових повертається із зони бойових дій до мирного життя (Додаток Г).

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні зумовила появу великої кількості військовослужбовців, які пройшли через досвід бойових дій. Після демобілізації багато з них стикаються з труднощами психологічної адаптації до мирного життя. Пережитий бойовий досвід, втрати побратимів, фізичні травми та хронічна напруга часто призводять до розвитку «посттравматичних стресових розладів (ПТСР)», депресій, тривожних станів, емоційного виснаження та порушень у міжособистісних стосунках.

Військові, повертаючись у цивільне середовище, нерідко стикаються з відчуттям непотрібності, ізоляції, втратою сенсу життя. Без належної психологічної підтримки це може спричинити соціальну дезадаптацію, конфлікти в родині, зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами, а в окремих випадках присутні у їхній поведінці суїцидальні прояви.

У цьому контексті створення і впровадження психокорекційних програм для демобілізованих військовослужбовців стає одним із ключових напрямів роботи практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та реабілітаційних центрів. Такі програми мають на меті: зменшення

психологічних наслідків бойового стресу, розвиток навичок саморегуляції, відновлення емоційної рівноваги, покращення комунікативних умінь і поступову реінтеграцію у цивільне життя.

Застосування психокорекційних програм в роботі фахівця соціального супроводу забезпечує:

1. Реалізацію соціального запиту. Суспільство потребує ефективних методів підтримки ветеранів, щоб зменшити негативні наслідки демобілізації.

2. Реалізацію науково-практичного значення дослідження особливостей адаптації військових, що дозволяє удосконалювати існуючі психокорекційні підходи.

3. Профілактику вторинних проблем: своєчасна психокорекція запобігає розвитку залежностей, насильства в сім'ї, соціальній ізоляції.

4. Підвищення якості життя ветеранів: психологічне відновлення сприяє поверненню до активної трудової діяльності, навчання та суспільного життя [24, с.190-191].

Таким чином, актуальність розроблення психокорекційної програми для демобілізованих військовослужбовців визначається необхідністю комплексної психологічної реабілітації цієї категорії осіб, профілактикою психічних розладів і забезпеченням ефективної соціальної адаптації після пережитих екстремальних умов військової служби.

Психокорекційна програма для демобілізованих військовослужбовців є важливою складовою частиною соціально-психологічного супроводу при адаптації до умов цивільного життя. Після тривалого перебування у військових умовах, де панують специфічні норми і правила, демобілізованим часто доводиться переживати психологічні труднощі через зміни у повсякденному житті, соціальні взаємодії, а також через потенційні стреси чи травми, пов'язані з війною. Психокорекційна програма допомагає цьому процесу адаптації, полегшуючи перехід до нової реальності.

На думку, Н.Синюк, психокорекційна програма — це системно організований комплекс психологічних заходів, спрямований на зміну,

розвиток або формування певних психічних якостей, поведінкових реакцій чи особистісних особливостей людини, які заважають її нормальному функціонуванню, розвитку чи адаптації [22, с.64-65].

Інакше кажучи, це планована робота психолога (або команди спеціалістів) із клієнтом або групою, що має чітко визначені цілі, завдання, методи, етапи та очікувані результати.

Мета психокорекційної програми – сприяти психоемоційній стабілізації, зниженню рівня стресу та агресії, відновленню ресурсного стану і розвитку навичок соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після демобілізації [1, с.47-49].

Основні завдання психокорекційного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців:

1. Психоемоційна стабілізація: зниження рівня тривожності, напруження, агресивності; розвиток навичок саморегуляції, керування емоціями та стресом.

2. Відновлення внутрішніх ресурсів: формування почуття безпеки, довіри до себе та оточення; відновлення відчуття контролю над власним життям.

3. Розвиток навичок ефективної комунікації з друзями, родиною, сім'єю; поліпшення міжособистісної взаємодії, емпатії, толерантності; навчання конструктивним способам вирішення конфліктів.

4. Переосмислення бойового досвіду: усвідомлення та інтеграція травматичного досвіду у життєву історію; зменшення почуття провини, сорому, гніву або ізоляції.

5. Адаптація до мирного життя: формування нових життєвих цілей та ролей у цивільному середовищі; розвиток навичок соціальної та професійної адаптації.

6. Підвищення самооцінки та особистісної ефективності: розвиток упевненості у власних силах; сприяння відновленню позитивної «Я-концепції».

7.Профілактика дезадаптивних проявів: попередження розвитку депресивних, тривожних або агресивних реакцій; зниження ризику зловживання психоактивними речовинами.

Методи програми: психокорекційні вправи, арт-терапія, рольові ігри, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовні техніки, групова дискусія [9, с.45-47].

Структура психокорекційної програми –містить вступну (діагностичну), основну (корекційну) та заключну (оцінювальну) частини.

Форма роботи: групова (8–12 учасників). Тривалість програми: 10 занять по 2 год.

Основні складові психокорекційної програми:

1.Оцінка психологічного стану клієнта. На початку програми важливо провести детальну оцінку психоемоційного стану військовослужбовців: чи є у них симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності, або інших психічних проблем. Це дозволить визначити, на яких аспектах потрібно зосередити увагу.

2.Групові і індивідуальні психокорекційні сесії.Демобілізованим можна запропонувати як індивідуальні, так і групові сесії. Групові заняття мають терапевтичний ефект через обмін досвідом і підтримку, а індивідуальні консультації дозволяють більш глибоко працювати з особистими травмами, викликами та переживаннями.

3.Техніки релаксації та саморегуляції. Для зменшення рівня стресу та тривоги важливо навчити військовослужбовців технік релаксації, таких як медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація. Це дозволить їм відновити емоційну рівновагу.

4. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Когнітивно-поведінкова терапія ефективно працює з негативними переконаннями та автоматичними думками, що виникають через стрес, депресію чи тривогу. Військовослужбовці можуть перенести свої переживання в контекст цивільного життя, де їм важко адаптуватися до нових соціальних норм. Когнітивно-поведінкова терапія

допомагає змінити це через розпізнавання та корекцію дисфункціональних переконань.

5. Робота з посттравматичним стресом. Окремим етапом програми є робота з ПТСР, якщо він виявлений у військовослужбовця. Це може включати як індивідуальні, так і групові підходи, що включають обговорення травмуючих подій, процеси переробки травмуючого досвіду та психологічну підтримку.

6. Сімейна та соціальна підтримка. Важливо залучати родину та близьких до процесу адаптації. Часто демобілізовані військовослужбовці мають труднощі у відновленні стосунків з родиною, через зміну соціальних ролей або через емоційну відстороненість. Програма має включати тренінги для родичів, де вони можуть дізнатися, як підтримати військовослужбовця в його процесі адаптації.

7. Підготовка до цивільної професії. Психокорекційна програма може також включати допомогу у пошуку роботи, навичок для соціалізації на новому місці роботи, а також у розумінні того, як знову адаптуватися до цивільного ринку праці.

8. Підтримка самооцінки та відновлення віри в себе. Важливо, щоб військовослужбовці відчували підтримку у відновленні їхньої самооцінки після демобілізації. Багато хто може відчувати себе неготовим до цивільного життя, через складні випробування в армії, що може вплинути на самооцінку. Програма повинна допомогти відновити впевненість у власних силах.

9. Інтеграція в суспільство через волонтерство чи інші соціальні ініціативи. Залучення до громадської діяльності допомагає не лише знизити рівень соціальної ізоляції, а й дає можливість самореалізуватися в нових умовах. Це може бути волонтерська діяльність, участь у місцевих ініціативах, що дозволяє відчувати себе важливою частиною громади.

10. Моніторинг і підтримка після завершення програми. Після закінчення основного курсу важливо продовжити моніторинг та надавати підтримку на різних етапах адаптації, допомагаючи запобігати рецидивам стресу чи інших психологічних проблем.

11. Психокорекційна програма має бути гнучкою та індивідуалізованою, щоб максимально відповідати потребам кожного військовослужбовця, оскільки їхній досвід і проблеми можуть сильно різнитися. Важливим є також постійне оновлення та вдосконалення програми з урахуванням нових досліджень і практик у сфері психологічної допомоги [44, с.3-5].

Структура програми (модулі):

Модуль 1. Вступно-діагностичний:

Мета: створити безпечну атмосферу, визначити індивідуальні потреб учасників.

Зміст занять: знайомство, встановлення правил групи; психодіагностика (рівень тривожності, агресивності, самооцінка); визначення очікувань і цілей.

Очікувані результати: формування довіри у групі, готовності до саморозкриття; усвідомлення власних психологічних станів і потреб.

Модуль 2. Психоемоційна стабілізація.

Мета: навчити керувати емоціями, знижувати напруження та агресивність.

Зміст занять: вправи на саморегуляцію (дихальні, релаксаційні техніки); опрацювання емоцій «злості», «страху», «вини»; техніка «емоційного розвантаження».

Очікувані результати: зниження рівня емоційної напруги; опанування навичок самоконтролю та релаксації.

Модуль 3. Відновлення внутрішніх ресурсів.

Мета: посилити відчуття безпеки, віри у власні сили, внутрішнього контролю.

Зміст занять: вправа «Мої ресурси» (пошук підтримки у власному досвіді), робота з позитивними спогадами, візуалізаційні техніки.

Очікувані результати: підвищення самооцінки та почуття впевненості, активізація особистісних ресурсів.

Модуль 4. Переосмислення бойового досвіду.

Мета: допомогти інтегрувати травматичний досвід у життєву історію.

Зміст занять: безпечне обговорення минулого досвіду (через метафору, арт-терапію); вправи «Мій шлях», «Символ мого досвіду»; пошук позитивних смислів пережитого.

Очікувані результати: зменшення емоційної напруги, пов'язаної з бойовими спогадами; прийняття власного досвіду як частини життєвого шляху.

Модуль 5. Розвиток комунікативних навичок.

Мета: покращити соціальну взаємодію та навички спілкування.

Зміст занять: рольові ігри («Конфлікт – рішення – компроміс»); тренінг активного слухання, емпатії; групові вправи на взаємопідтримку.

Очікувані результати: підвищення ефективності спілкування, зменшення соціальної ізоляції, агресивних реакцій.

Модуль 6. Адаптація до мирного життя.

Мета: сформувані реалістичні життєві цілі та навички самореалізації у цивільному середовищі.

Зміст занять: вправа «Моє нове Я», планування майбутнього, постановка короткострокових цілей, розвиток стратегій вирішення проблем.

Очікувані результати: усвідомлення власних можливостей у нових умовах, формування відчуття життєвої перспективи.

Модуль 7. Завершальний.

Мета: підбиття підсумків, рефлексія, закріплення позитивного досвіду.

Зміст занять: Вправа «Мій шлях у групі», Зворотний зв'язок, обмін враженнями, підсумкове анкетування, оцінка змін.

Очікувані результати: усвідомлення особистісних змін, позитивне завершення групового процесу.

Очікувані результати реалізації програми:

* зниження рівня тривожності, напруження, агресії;

* підвищення самооцінки, впевненості, внутрішнього контролю;

* поліпшення комунікативних навичок і соціальної адаптації; формування реалістичних життєвих цілей; зменшення проявів посттравматичного стресу [13, с.49-55].

2.3 Науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо роботи з соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців

Питання соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців є надзвичайно актуальною у сучасних умовах, особливо в Україні, яка тривалий час перебуває у стані збройної агресії. Демобілізовані військові повертаються до мирного життя із різним досвідом участі у бойових діях, втрат, психологічних і фізичних травм. Цей процес супроводжується численними викликами — від труднощів із працевлаштуванням та інтеграцією у цивільне середовище до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), порушень у сімейних стосунках, зниження рівня соціальної активності.

У таких умовах роль фахівців соціальної сфери набуває особливого значення. Вони виступають посередниками між державою, громадою та ветеранами, забезпечуючи соціальний супровід, підтримку у сфері психологічної реабілітації, професійної перепідготовки, відновлення соціальних зв'язків. Водночас практика показує, що багато соціальних працівників не мають достатньої підготовки для роботи саме з цією категорією клієнтів, що зумовлює потребу у розробці чітких, практично орієнтованих рекомендацій.

Практичні поради для фахівців з соціального супроводу, щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями зумовлена:

- 1.Зростанням кількості демобілізованих військовослужбовців, які потребують кваліфікованої допомоги.

- 2.Необхідністю удосконалення системи соціальної підтримки ветеранів війни на рівні громади, регіону та держави.

3. Потребою у підвищенні професійної компетентності фахівців соціальної сфери у питаннях роботи з ветеранами та їхніми сім'ями.

4. Важливістю міжвідомчої та міжсекторальної взаємодії для ефективної реінтеграції військових у мирне життя [33, с.58-63].

Отже, розробка практичних рекомендацій для соціальних працівників щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями є не лише своєчасною, а й соціально значущою, адже сприяє формуванню ефективної системи підтримки захисників України та зміцненню соціальної стабільності в суспільстві.

Практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями:

1. Організація взаємодії та створення безпечного середовища:

- забезпечити атмосферу довіри, поваги та психологічної безпеки під час роботи з ветеранами;
- пам'ятати про принцип добровільної участі у будь-яких формах допомоги;
- створювати простір, вільний від осуду, політичних оцінок чи примусу до розповіді про бойові події;
- підтримувати «етичні стандарти конфіденційності».

2. Комплексний підхід по соціально-психологічній реабілітації:

- робота має включати психологічну, соціальну, медичну та правову підтримку;
- рекомендується міждисциплінарна взаємодія: «психолог – соціальний працівник – юрист – лікар – представник ветеранських організацій»;
- важливо розробляти індивідуальні плани адаптації залежно від стану, досвіду, сімейної ситуації військовослужбовців.

3. Особливості комунікації з демобілізованими:

- використовувати «активне слухання», уникати порад типу «забудь» або «все минуло»;
- поважати військовий досвід, не применшувати значення служби;

- не тиснути на ветеранів з вимогою емоційної відкритості — дозвіл на висловлення почуттів має бути добровільним;
- важливо розрізняти прояви агресії як захисної реакції, а не як ворожості.

4. Психологічна підтримка та корекційна робота:

- використовувати «ресурсно-орієнтований підхід» — фокус на сильних сторонах особистості;
- проводити психоосвітню роботу (пояснення природи, стресових реакцій, причин емоційних коливань);
- рекомендувати участь у **психокорекційних групах, арт-терапії, тренінгах саморегуляції;
- у випадку виражених симптомів ПТСР або депресії —спрямовувати до психотерапевта або психіатра.

5. Соціальна адаптація та інтеграція:

- сприяти працевлаштуванню, профорієнтації, професійному навчанню;
- підтримувати залучення ветеранів до громадських ініціатив, волонтерства, ветеранських спільнот;
- працювати із сім'ями військових — проводити сімейні консультації, тренінги спілкування, профілактику конфліктів;
- допомагати у налагодженні соціальних зв'язків у громаді (через культурні, спортивні, соціальні заходи).

6. Профілактика емоційного вигорання фахівців:

- соціальним працівникам важливо дотримуватись балансу між емпатією та професійною дистанцією;
- регулярно проходити супервізії, інтервізії, психологічні тренінги;
- використовувати техніки саморегуляції, релаксації та відновлення власних ресурсів.

7. Основні принципи роботи з демобілізованими військовослужбовцями:

- гуманізм і прийняття, безоцінне ставлення, визнання унікальності досвіду;
- індивідуальний підхід, урахування особистих потреб, рівня травматизації, сімейного стану;

- активна участь клієнта, співпраця, а не «допомога зверху»;
- конфіденційність та етичність;
- безперервність підтримки, неодноразова допомога, а система супроводу.

8. Очікувані результати впровадження рекомендацій:

- покращення психоемоційного стану демобілізованих військовослужбовців;
- зниження рівня соціальної ізоляції, тривожності, агресивності;
- підвищення рівня адаптації до цивільного життя;
- зміцнення партнерських стосунків між ветеранами, сім'ями та службами підтримки;
- підвищення професійної ефективності фахівців соціальної сфери [27, с.3-4].

Алгоритм роботи соціального працівника з демобілізованими військовослужбовцями:

I. Підготовчий етап. Мета: створення умов для ефективної роботи з клієнтом, з'ясування контексту ситуації.

Основні дії:

1.Збір первинної інформації про демобілізованого (через військові комісаріати, центри зайнятості, органи місцевого самоврядування, громадські організації).

2.Встановлення контакту — перша зустріч або телефонна розмова з метою представлення себе, пояснення ролі соціального працівника, формування довіри.

3.Підготовка необхідної документації (соціальний паспорт, анкета клієнта, згода на обробку персональних даних).

II. Діагностико-оцінювальний етап. Мета: виявлення потреб, ресурсів та проблем демобілізованого військовослужбовця.

Основні дії:

1.Соціальне обстеження умов життя, стану здоров'я, сімейного середовища, житлових і матеріальних умов.

2.Визначення індивідуальних потреб у різних сферах: медичної реабілітації, психологічної допомоги, працевлаштування та професійного навчання, соціально-побутового забезпечення, правового захисту.

3.Оцінка ризиків (суїцидальна поведінка, алкоголізація, соціальна ізоляція).

4.Спільне формулювання цілей соціальної підтримки з клієнтом [41].

III. Планувальний етап. Мета: розробка індивідуального плану соціальної роботи.

Основні дії:

1.Складання «індивідуального плану соціального супроводу», який включає конкретні заходи, терміни виконання, відповідальних осіб.

2. Узгодження плану з клієнтом та (за потреби) з членами його родини.

3. Визначення партнерів у реалізації плану — психолог, юрист, лікар, представники громадських організацій.

IV. Практичний (інтервенційний) етап. Мета: реалізація заходів, спрямованих на відновлення соціального статусу, здоров'я та активності демобілізованого.

Основні дії:

1.Організація соціального супроводу — допомога в отриманні пільг, соціальних виплат, житлових, медичних, освітніх послуг.

2.Психологічна підтримка— направлення до фахівця або участь у групах самодопомоги.

3.Сприяння працевлаштуванню або професійній перепідготовці.

4.Соціально-педагогічна робота з родиною— підтримка у налагодженні стосунків, профілактика конфліктів.

5. Взаємодія з громадою— залучення ветеранів до суспільно-корисної діяльності, волонтерських проєктів.

V. Контрольно-оцінювальний етап. Мета: оцінка ефективності наданої допомоги та досягнутих результатів [42, с.42-43].

Основні дії:

1. Моніторинг виконання плану соціального супроводу.
2. Оцінка результатів - чи вдалося досягти поставлених цілей (покращення психологічного стану, працевлаштування, стабілізація сімейних відносин тощо).
3. Коригування плану у разі потреби.
4. Завершення супроводу — якщо клієнт адаптувався, має стабільний соціальний статус і не потребує постійної допомоги.
5. Постконтактна підтримка (профілактичні зустрічі, залучення до ветеранських спільнот).

VI. Етап аналізу та узагальнення досвіду. Мета: підвищення професійної компетентності соціального працівника [30, с.20-22].

Основні дії:

1. Ведення звітної документації.
2. Аналіз складнощів, ефективних методів роботи.
3. Участь у супервізії, професійних тренінгах, обміні досвідом.

У процесі роботи з військовослужбовцями соціальний працівник повинен дотримуватися етичних принципів— поваги до гідності клієнта, конфіденційності, добровільності участі, індивідуального підходу та партнерства.

Висновки до розділу

У другому розділі «Емпіричне вивчення особливостей соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя» ми проаналізували психодіагностичний інструментарій дослідження та його організацію. Нами були застосовані методики, що розкривали сутність означуваної проблеми, а саме визначення адаптації у демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя та інші особистісні якості такі, як емоційна лабільність, самоконтроль поведінки, мотиваційна стійкість, тривожність, стрес і т.д. Отже, ми використали такі методики: оцінка

адаптаційних здібностей особистості «Адаптація 200» (М.Макарова, С.Чермяніна); оцінка рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В. Бодров): діагностика соціально-психологічної адаптації (Роджерса-Даймонда).

Діагностування демобілізованих військовослужбовців відбувалась на базі «Інформаційно-консультаційного агенства». В дослідженні прийняло участь 30 осіб.

Отримані результати дослідження за методикою «Оцінка адаптаційних здібностей особистості» (М.Макарова, С.Чермяніна) свідчать про низький рівень адаптивності демобілізованих військовослужбовців до мирного життя. За методикою «Оцінка рівня нервово-психологічної стійкості «Прогноз» (В.Бодров) можна зробити висновки, що демобілізовані військовослужбовці мають низький рівень емоційної лабільності, самоконтролю поведінки та мотиваційної стійкості. За методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонда) можна зробити висновок, що демобілізовані військовослужбовці постійно знаходяться у стані стресу, тривожності, емоційної напруги.

Отже, отримані результати доводять потребу у ціленаправленому соціально-психологічному супроводі військовослужбовців до мирного життя, спрямованого на розвиток адаптивних ресурсів, формування позитивної «Я-концепції», відновлення соціальних зв'язків та зниження рівня емоційного напруження.

На основі отриманих результатів дослідження ми розробили психокорекційну програму для адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. Мета психокорекційної програми полягає у психоемоційній стабілізації демобілізованих військовослужбовців, зниження рівня стресу та агресії, відновлення ресурсів та сприятливої адаптації до умов мирного життя.

Корекційна програма складається з 10 занять тривалістю 2 год.

Основні соціально-психологічні напрями програми:

1. Оцінка психологічного стану клієнта.

2. Групові та індивідуальні психокорекційні сесії.
3. Техніки релаксації та саморегуляції.
4. Когнітивно-поведінкова терапія.
5. Робота з посттравматичним стресом.
6. Сімейна та соціальна підтримка.
7. Підготовка до цивільної професії.
8. Підтримка самооцінки та відновлення віри в себе.
9. Інтеракція в суспільне життя (громадська та волонтерська діяльність)
10. Моніторинг та підтримка після завершення програми.

Також у цьому розділі ми розробили практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери, щодо роботи з демобілізованими військовослужбовцями.

Практичні рекомендації:

1. Організація взаємодії та створення безпечного середовища.
2. Комплексний підхід з соціально-психологічної реабілітації.
3. Особливості комунікації з демобілізованими.
4. Психологічна підтримка та професійна робота.
5. Соціальна адаптація та інтеграція.
6. Профілактика емоційного вигорання фахівців.
7. Основні принципи роботи з демобілізованими військовослужбовцями.
8. Очікувані результати впровадження рекомендацій.

ВИСНОВКИ

Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців — це процес пристосування особистості, яка тривалий час перебувала у військових умовах, до норм, цінностей, ролей та взаємодій цивільного суспільства. Після повернення з війни людина стикається з різкою зміною середовища: від умов небезпеки, дисципліни та чіткої ієрархії — до відносної свободи, багатозначності ролей і потреби самостійно організовувати життя.

Соціальний аспект досліджуваної проблеми полягає у:

- проблема реінтеграції у громаду: військовослужбовці часто стикаються з нерозумінням, байдужістю або навіть упередженістю з боку цивільних;
- азнятість і матеріальне становище: важко знайти роботу, яка відповідала б навичкам і статусу, набутих у війську;
- соціальна ізоляція: через відмінність досвіду та сприйняття світу ветерани можуть відчувати себе «чужими» серед колишніх знайомих;
- недостатність державних програм підтримки: система соціальної допомоги не завжди ефективно відповідає на специфічні потреби колишніх військових.

Психологічний аспект полягає:

- посттравматичні стани (ПТСР): пережитий бойовий досвід часто спричиняє тривожність, депресивність, агресивність, безсоння, відчуття провини тощо;
- втрачена ідентичність: у війську людина має чітке призначення й мету, а після демобілізації — відчуття розгубленості та «втрати себе»;
- проблеми у сімейних відносинах: відновлення емоційного контакту з близькими вимагає часу та розуміння з обох сторін;
- стигматизація звернення по психологічну допомогу. Часто військові уникають психологів через страх виглядати «слабкими».

Ця проблема є соціально-психологічною, тому що вона лежить на перетині: індивідуального рівня (особистісні переживання, психічний стан, ціннісна переорієнтація); соціального рівня (взаємини з оточенням, суспільне ставлення, соціальна підтримка, групова динаміка).

Шляхи подолання означуваної проблеми: розвиток системи психологічної реабілітації та підтримки ветеранів; створення центрів соціальної адаптації, програм перекваліфікації, працевлаштування; проведення просвітницьких кампаній для зменшення соціальної дистанції між ветеранами і цивільними; формування підтримувальних спільнот (ветеранські об'єднання, групи взаємодопомоги); підготовка психологів, соціальних працівників, педагогів до роботи з ветеранами.

Отже, соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців — це комплексна проблема, яка поєднує психологічні труднощі особистості та соціальні бар'єри її реінтеграції. Розв'язання потребує системного підходу — взаємодії держави, громади, сім'ї та роботи фахівця із соціального супроводу для уникнення та подолання соціальних проблем військовослужбовців.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. Центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б.Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
3. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2020. 200 с
4. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова. Київ : Університет «Україна», 2017. 203 с.
5. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2024. Випуск 4. С. 160-166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41 (дата звернення: 29.10.2025)
6. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. Військова медицина України. 2023. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.

7. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. Військова медицина України. 2022. Т. 2, № 1. С. 92–94.
8. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
9. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2022. 430 с.
10. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О, Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. Запоріжжя. 2020.147 с.
11. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.
12. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.
13. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.
14. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у военній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер. 2025. Вип. 4. С. 74- 81. URL : http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapel_3aa20.pdf (дата звернення: 11.09.2025).

15. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvozd_2017_47_38
16. Класифікація психічних розладів МКХ-1. URL: <http://mkh10.com.ua>
17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
18. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108
19. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL: http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiik_ist_voina.pdf
20. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2024. 276 с.
21. Костюк Г. С. Вікова психологія. Київ, 2018.-400с.
22. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 2019.
23. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2019, 148 с.
24. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2024.
25. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
26. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

27. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2016. 395 с.
28. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>.
29. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.). Київ, 2015. С. 76 – 81.
30. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науковоорганізаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наук. праць / за ред. Цимбалюка В.І. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 315 с.
31. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.
32. Михлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених такцентуацій рятувальників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09: Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2016. 209 с
33. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
34. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Організація медичної допомоги. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58.

35. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2022. 19 с.
36. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. –Х. : НА НГУ, 2016. – 281с
37. Про деякі питання організації психологічного забезпечення у Національній гвардії України: Наказ командувача Нац. гвардії України від 31.03.2017 р. № 196.-С.31-33.
38. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійнопсихологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25.-С.14-16.
39. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555.-С.90-92.
40. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
41. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285.
42. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.
43. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн: навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.
44. Семиченко В.А. Психологія особистості: модульний курс: лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ. 2021. 428 с.

45. Ткалич М. Г. Методи проведення групових занять : метод. рек. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 32 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2009/01/0038377.pdf>. (дата звернення 15.09.2023р)
46. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.- метод. посіб. Київ, 2024. 496 с.
47. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2025. 656 с.
48. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навч.посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 224 с. URL:<http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2018/06/0042162.doc>. (дата звернення: 30.09.2025).
49. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. видання. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2021-110с.
50. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2024.-656с.

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості

(багаторівневий особистий опитувальник «Адаптивність -200»)

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

Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)

- 1 Буває, що я серджуся
- 2 Зазвичай вранці я прокидаюся відпочившим
- 3 Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
- 4 Доля безумовно несправедлива до мене
- 5 Запори у мене бувають дуже рідко
- 6 Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
- 7 Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
- 8 Мені здається, що мене ніхто не розуміє
- 9 Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим самим
- 10 Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
- 11 Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
- 12 У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
- 13 У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
- 14 В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
- 15 Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
- 16 Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
- 17 Сон у мене переривчастий і неспокійний
- 18 Моя сім'я не схвалює ту роботу, яку я обрав
- 19 Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
- 20 Голова у мене болить часто
- 21 Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
- 22 Було б добре, якби майже всі закони відмінили
- 23 Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих

- 24 Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити поряд, якщо вони зі мною не заговорюють першими
- 25 Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
- 26 Я людина товариська
- 27 Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
- 28 Значну частину часу настрій у мене пригнічений
- 29 Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
- 30 У мене мало впевненості в собі
- 31 Іноді я кажу неправду
- 32 Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
- 33 Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
- 34 Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
- 35 Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
- 36 Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
- 37 Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
- 38 М'язові судоми або сіпання у мене бувають у край рідко (або майже не бувають)
- 39 Я досить байдужий до того, що зі мною буде
- 40 Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим
- 41 Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
- 42 Деякі люди до того люблять командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
- 43 Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
- 44 Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
- 45 Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
- 46 Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
- 47 Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести шкоду собі або кому-небудь іншому
- 48 Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
- 49 В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
- 50 Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
- 51 Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюсь
- 52 Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
- 53 Останні декілька років я відчуваю себе добре
- 54 У мене ніколи не було ні випадків, ні судом

- 55 Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56 Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
57 Я легко плачу
58 Я мало втомлююся
59 Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60 З моїм розумом коїться щось недобре
61 Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62 Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63 Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64 Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65 Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66 Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67 Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68 Іноді, коли я збентежений я сильно пітнію і мене це дратує
69 Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70 Думаю, що я людина приречена
71 Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72 Я зловживав спиртними напоями
73 Я часто про що-небудь турбуюся
74 Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75 Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76 Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77 Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78 Якщо мені не погрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79 Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80 У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81 Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82 Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83 Хтось керує моїми думками
84 Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85 Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86 В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87 Я цілком впевнений у собі
88 Нікому не довіряти – найбезпечніше

- 89 Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
- 90 Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
- 91 Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи, я роблю це ради забави
- 92 У грі я вважаю за краще вигравати
- 93 Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
- 94 Хтось намагається впливати на мої думки
- 95 Я щодня випиваю багато води
- 96 Щасливішим за все я буваю наодинці
- 97 Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
- 98 У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
- 99 Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
- 100 У мене ніколи не було проблем із законом
- 101 Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
- 102 Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
- 103 Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
- 104 У школі мені було дуже важко виступати перед класом
- 105 Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
- 106 Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
- 107 Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
- 108 Мені неприємно, коли навколо мене є люди
- 109 Як правило, мені не везе
- 110 Мене легко збити з пантелику
- 111 Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
- 112 Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
- 113 Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
- 114 Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
- 115 Мені здається, що мене ніхто не розуміє
- 116 Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
- 117 Я легко втрачаю терпіння до людей
- 118 Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
- 119 Часто мені хочеться померти
- 120 Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути

- 121 Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
- 122 Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
- 123 Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
- 124 Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
- 125 Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
- 126 В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
- 127 Мені часто кажуть, що я запальний
- 128 Буває, що я з ким-небудь пліткую
- 129 Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
- 130 Я часто звертаюся до людей за порадою
- 131 Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
- 132 Мене досить важко вивести з себе
- 133 Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
- 134 Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
- 135 Я заслуговую суворого покарання за свою провину
- 136 Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
- 137 Часом мені здається, що я ні на що не здатний
- 138 Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
- 139 Мене дуже турбують різного роду нещастя
- 140 Мої переконання і погляди непохитні
- 141 Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
- 142 Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони мають неприємності за що-небудь
- 143 У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
- 144 Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
- 145 Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
- 146 У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
- 147 Я охоче знайомлюся з новими людьми
- 148 Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
- 149 Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути

- 150 Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
- 151 Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
- 152 Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я не можу приховати це від неї
- 153 Я людина нервова і легко збудлива
- 154 Все у мене виходить погано, не так як треба
- 155 Майбутнє здається мені безнадійним
- 156 Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
- 157 Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
- 158 Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
- 159 Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях
- 160 Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
- 161 Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
- 162 Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
- 163 Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
- 164 Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
- 165 Мені байдуже, що про мене думають інші
- 166 Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
- 167 Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
- 168 Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
- 169 Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
- 170 Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
- 171 Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
- 172 Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
- 173 Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпне
- 174 Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
- 175 Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
- 176 Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
- 177 Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
- 178 Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
- 179 Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»).

- 180 Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
- 181 Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
- 182 Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
- 183 Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
- 184 Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
- 185 У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
- 186 Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
- 187 У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
- 188 Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
- 189 Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
- 190 Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя військовій професії
- 191 «За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
- 192 У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
- 193 Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
- 194 Мої батьки часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
- 195 Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
- 196 У стані агресії я здатний багато на що
- 197 Я крутий і жорстокий з оточуючими
- 198 Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»)
- 199 Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
- 200 Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

ДОДАТОК Б

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях. Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв. Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів".

Реєстраційний лист до анкети "Прогноз"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	13	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	25	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Ключі для обробки даних методики "Прогноз"

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної невірноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один

трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Текст анкети "Прогноз"

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "-" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу такий стан подолати
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поводжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негарзд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.

31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зняквітіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.

81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
 82. В мене є засуджені родичі.
 83. В мене бували приводи в міліцію.
 84. Я залишався в школі на другий рік.

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики "Прогноз"

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

Додаток В*Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»*

(Роджерса–Даймонда)

Процедура дослідження. Досліджуваному пропонується прочитати висловлювання та порівняти їх з власним досвідом. У бланку потрібно зазначити відповідь: 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – це мене не стосується; 2 – мабуть, це мене не стосується; 3 – не знаю, чи це мене стосується; 4 – це схоже на мене, але маю сумніви; 5 – це схоже на мене; 6 – це точно я.

Текст методики

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуює себе пригнобленим.
7. Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Маю теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Стримана, замкнута людина; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Відповідальна людина, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не можу змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивлюся очима однолітків.
15. Приймаю в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – посеред дня; важко повертаюся від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: болісно переживаю образи, розмірковую над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромлюся власних почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Іноді бажаю усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі – оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а того, кого ведуть.
33. Більшість знайомих добре до мене ставляться, люблять мене.
34. Іноді виникають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Я людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
41. Усім задоволений.
42. Погано почуваюся: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Спонтанна, нетерпляча, гарячкувата людина, якій бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм почуттям: іноді вони підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – розум, а не почуття: перед тим, як щось зробити, добре думаю
52. Те, що відбувається, тлумачу по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю кожного таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість.
56. Я сором'язлива людина.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боюся думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху.
62. Я людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Я діяльна, енергійна, ініціативна людина.
64. Мені подобаються труднощі, що загрожують ускладненнями.
65. Я недостатньо оцінюю себе.
66. Я ватажок, який уміє впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.

68. Я людина наполеглива, мені завжди важливо зробити усе по-своєму.
69. Мені не подобається, коли з кимось псуються відносини.
70. Досить довго не можу прийняти рішення.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, я не дуже вродливий, але можу подобатись як людина.
76. Я з презирством ставлюся до осіб протилежної статі.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що дорослішаю, змінююся сам і змінюю ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди говорю лише правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, потрібно вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Поступлива, м'яка людина у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймаю рішення і одразу змінюю їх.
91. Намагаюся покладатися на власні сили.
92. Ніколи не запізнююся.
93. Відчуваю внутрішню несвободу.
94. Я відрізняюся від інших.
95. Я не дуже надійний, на мене не можна покластися.
96. Добре себе розумію.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкуюся з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які потрібно вирішувати.
99. Не ціную себе: ніхто мене не сприймає серйозно.
100. Хвилююся, що забагато переймюся особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважаю позитивними.

ДОДАТОК Г

Корекційна програма для військовослужбовців з дезадаптаційними проявами у поведінці

1. Вправа Етюд "Знайомство" (7-10 хв.)

Мета: формувати певну думку про себе.

ФСР.: А зараз давайте познайомимось. Кожен назве своє ім'я і скаже кілька слів про себе.

2. Вправа "Очі в очі" (3-5 хв.)

Мета: розвивати почуття емпатії.

ФСР.: В повсякденному житті люди дуже часто задовольняються поверхневими контактами один з одним, не прагнучи побачити, що відчуває, переживає інший. Щоб навчитись бачити почуття людей, зараз ми виконаємо вправу.

Протягом 3-5 хвилин ви будете дивитись в очі іншим, стараючись встановити контакт з кожним членом групи. Після закінчення, ФСР запитує про почуття, які виникли під час виконання вправи, кому і чому було важко встановити зоровий контакт. Ця вправа допомагає встановити на етапі знайомства глибокий і довірливий контакт між учасниками групи.

III. Хвилинка пустування. (2-3 хв.) (Звучить пісня В. Шаїнського "Буратіно")

ФСР.: На кожному занятті у нас буде хвилинка пустування, на якій ви будете робити те, що захочете. Пам'ятайте, людина вільна. Ніхто не повинен обмежувати її свободу. Людина сама, рахуючись з інтересами інших людей, обмежує її. Вона ставиться до інших людей так, як хотіла б, щоб люди ставились до неї. Як гукнеться, так і відгукнеться.

Перерва завершилась. Як тільки музика закінчилась, всі повинні заспокоїтись.

VI. 1. Вправа "Східці" (7-10 хв.)

Мета: діагностика самооцінки і рівня домагань.

ФСР.: Кожен у зошиті малює чотири драбинки з сімома східцями (за зразком, підготовленим фахівцем).

ФСР.: Уявіть собі, що усіх ваших знайомих розмістили на східцях драбинки, дотримуючись однієї умови. На сьомій сходинці посадили тих осіб, які найкраще себе ведуть, ніколи не сваряться, поважають інших. На шостій сходинці розмістили осіб, які також себе гарно поводять, але іноді бувають неухажні. І так далі... Як ви думаєте, хто потрапить на останню сходинку? А тепер подумайте і намалюйте, будь ласка, схематично людину- себе на тій сходинці, на яку, по-вашому, посадили б вас. А на другій драбинці намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто, як би ви хотіли себе поводити.

Обробка результатів: самооцінка і рівень домагань - 1-2 сходинки - занижені; 3-сходинка вище низька; 5 сходинка - адекватна; 6-7 сходинки - завищені.

V. Гра "Чотири стихії" (5-7хв.)

Мета : корекція і розвиток уваги. Гра виконується, стоячи в крузі.

ФСР.: Де розміщується земля відносно повітря? Покажіть рухами тіла.

ФСР.: А де розміщується повітря відносно землі? (Діти піднімають руки вгору)

Подумайте, як рухами, тіла і руками можна зобразити воду і вогонь?

(Особи на сигнал "вода" - роблять хвилеподібні рухи руками, а на сигнал "вогонь" - обертаються навколо себе, імітуючи дим, який піднімається).

ФСР: А зараз я буду давати сигнали, а ви виконувати відповідні рухи. Вправа виконується спочатку в повільному темпі, а потім швидше.

VI. 1. Етюд "Штанга" (3-5хв.)

Мета: зняття м'язового напруження

ФСР.: Уявіть себе спортсменами, які піднімають штангу. Проімітуйте їхні рухи. Напружте м'язи рук, піднімайте, кидайте, розслабте руки і тіло. (Виконуємо 4-5 разів)

2. Етюд "Слухаємо себе" (2-3хв.) Мета: вміння слухати своє «я».

Протягом 1-2 хвилин учасники розслабляються і "слухають" себе.

3.Етюд "Усмішка по колу" (2-3 хв.)

Мета: розвивати почуття належності до своєї групи. Після виконання всіх вправ, учасники беруться за руки і "передають" усмішку по колу. Кожен учасник повертається до свого сусіда справа і бажаючи щось хороше і приємне, усміхається. ФСР цікавиться враженнями учасників, дякує за роботу і запрошує на наступне заняття.

ЗАНЯТТЯ 2 (40-45 хв.)

Мета: Розвивати почуття належності до своєї сім'ї. Створення позитивної мотивації й зацікавленості учасників на заняттях.

Хід заняття:

I. Бесіда "Моя сім'я". (8-10 хв.)

Мета: розвивати почуття належності до своєї сім'ї.

ФСР: Кожен з нас живе в сім'ї. В одного вона велика: є тато, мама, брат, сестра і бабуся з дідусем; в іншого – зовсім мала: мама і він (або вона). Але не від нас залежить, що так сталося. Зараз ми послухаємо ваші розповіді про свою сім'ю, але не тільки, хто входить до складу сім'ї, а й про те, хто чим займається, які вони.

II. Діагностична методика "Проективний малюнок сім'ї" (15-20 хв.)

Мета: визначення емоційного стану сім'ї.

ФСР.: Зараз ви візьмете листки паперу, олівці, сядете за парти і намалюєте свою сім'ю.

IV. Вправа "Твоє ім'я" (8-10 хв.) Мета: вміння вирізнити себе з поміж інших.

ФСР.: Зараз один з вас назве своє повне ім'я. Наше завдання - назвати, передаючи завдання по колу, якомога більше варіантів його імені.

Після виконання вправи учасник ділиться з нами тим, що він відчував. Називає ім'я, яке йому більше припало до душі. (Завдання повторюється для кожного учасника групи)

ФСР.: Кожен з нас побував у центрі уваги. Наше ім'я звучить, як найкраща в світі музика. Звертаючись один до одного, щоразу починаймо з імені.

V. Гра “Чотири стихії” (див. заняття 1) (3-5 хв.) VI. 1. Етюд “Помпа і м'яч”. (3 5 хв.) Мета: уміння працювати в парі. Етюд виконується парами. Один учасник - "помпа", другий - "м'яч". Через 1 хв. міняються ролями.

2. Етюд “Усмішка по колу”. (Див. заняття 1) (2-3хв.) ЗАНЯТТЯ 3 (50- 60 хв.)
Мета: Розвиток особливостей емоційного світу учасників

Хід заняття

I. Бесіда “Таємниця мого “Я” (10-15 хв.)

Мета: розвивати розуміння себе та інших.

ФСР.: Образ себе – це те, як кожна дитина ставиться до себе, сума його почуттів і думок. Позитивні думки і почуття створюють почуття самоповаги – власної гідності, яке необхідне для реалізації своїх здібностей і можливостей. Але поряд з своїми хорошими рисами потрібно бачити і недоліки. Добре в собі потрібно вкорінити, недоліки викорінювати. Щоб зробити це, кожен повинен побачити себе збоку: свій зовнішній вигляд, особливості і манери поведінки, окремі риси характеру. Вмійте оцінювати свої вчинки, і ви не опинитесь в безглуздому становищі. Навчіться розбиратись у собі, і тоді навчитесь розбиратись в інших. Ви повинні вчитись правильно сприймати критику і похвалу на свою адресу, це допоможе правильно сформулювати вашу самооцінку, реально оцінити себе. А це, в свою чергу, дасть можливість правильно оцінити інших. Що таке самообман? (Дискусія продовжується 5-7 хв.)

II. Діагностична методика “Хто я?” (10-15 хв.)

Мета: розвивати здатність розуміти свій емоційний стан. Ідентифікація з іменем в минулому, теперішньому і майбутньому.

V. Вправа “Коректурна проба” (3-5 хв.)

Мета: розвиток уваги.

1.Етюд "Спати хочеться" (5-10 хв.)

Мета: навчання прийомів саморелаксації.

Учасники зручно сідають імітують сонний стан, розслабляють руки, ноги, тулуб і вдають, що вони заснули.

3. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3 хв.)

ЗАНЯТТЯ

4

(50-55хв.)

Мета: Розвивати здатність до ігрової поведінки

Хід заняття

I.Бесіда "Як стати мудрішим" (10-15 хв.)

II.Мета: учити розкривати свої уміння.

ФСР: Добре вчитись – значить стати розумним, освіченим, вмілим і впевненим в собі. Сила без розуму – ніщо. Швидкість без розуму смішна і породжує помилки. Розум і пам'ять тренуються і вдосконалюються. Думайте про все, що бачите, чуєте, що пережили. Робіть висновки і не повторюйте помилок, накопичуйте досвід. Думайте над всім, що відбувається навколо вас, разом з батьками, обговорюючи і задаючи питання. Запам'ятовуйте головне.

Обговорюйте з ровесниками і дорослими книги і фільми. Думайте, чому помилились і зазнали невдачі. Накопичуйте досвід, який дасть можливість не повторити помилки і уникнути невдачі. В усьому шукайте причини і зв'язки. Вчіться передбачати наслідки своїх дій і вчинків.

II. Діагностична методика "Склади казку" (10-15 хв.)

Мета: розвиток уяви.

Придумайте казку і коротко розкажіть її.

Не лякайтесь, головне – думайте і пам'ятайте, що кожен може придумати щось цікаве для інших. Вчіться думати, фантазувати, творити.

III. Етюд "Тінь" (3-5хв.)

Мета: уміння працювати в парі. Етюд виконується в парах.

ЗАНЯТТЯ 5(45-55хв.)

Мета: Розвивати розуміння себе та інших. Закріплювати позитивне ставлення учасників одне до одного.

Хід заняття

I. Бесіда "Хто я?" (10-15хв.)

Мета: розвивати розуміння себе та інших.

ФСР: Розкажіть кожен про себе. Чесно, не принижуючи себе, але і не замовчуючи своїх недоліків, без вихвалання, але і без самоприниження. І обов'язково розкажіть, як ви збираєтесь позбутися своїх недоліків. Думайте, розповідаючи про себе. Це цікаво і важливо для вас самих. Подумайте, якими вас бачать друзі, рідні, батьки і просто знайомі.

II. Вправа "Образа" (3-5хв.)

Мета: тренувати здатність висловлювати свої почуття.

ФСР: В житті кожного з вас були моменти, коли вас обзивали, давали прізвисько. Мабуть, кожному було неприємно. Візьміть листочки і напишіть на них ці неприємні слова.

ФСР.: А чи траплялося вам говорити погано про інших? А їм було приємно чути такі слова? Зараз я також зроблю щось неприємне. (Розклеює на одязі "ярлики" з образливими словами) Вам приємно було, коли я розвішувала ці ярлички? Так само неприємно було і тим, яких ви обзивали. Що б ви хотіли зробити з цими папірцями? Але разом з цим, ви повинні прийняти для себе "закон", дати собі слово ніколи не ображати інших.

IV. 1. Вправа "Пройди по-іншому". (2-3хв.)

Мета: вчити знімати психічне напруження

Учасникам дається завдання пройти через кімнату, але так, як ніхто попередній з товаришів.

2. Гра "Піктограма" (8-10хв.)

Мета: розпізнавання емоцій за піктограмою настрою.

У грі використовуються ті ж картки, що і в занятті 3, тільки менших розмірів.

Овал, який символізує обличчя, розміщується на листку так, щоб учасники могли домалювати до голови і тіло.

V. 1. Вправа "Коректурна проба" (5-7хв.)

Мета: розвиток уваги.

2. Вправа "Знайди розбіжності" (3-5хв.)

Завдання 1 "Незнайки" (Див. додаток)

VI. 1. Етюд "Гойдалка" (варіант 2) (3-5хв.)

Дитина стоячи гойдається. Тілесні прояви: одна нога вперед, друга назад.

Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу. Виконання етюду супроводжується українською народною музикою.

2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)

ЗАНЯТТЯ 6 (45-55хв.)

Мета: Зняття емоційного напруження та створення розкутої атмосфери в групі.

Хід заняття

I. Бесіда "Вміє розбиратися в людях" (10-15хв.)

Мета: учити розкривати комунікативні вміння.

Учасникам пропонується дати відповідь на такі питання: Що ви найбільше цінуєте в людині? Що вам не подобається в людях? На кого ви хотіли б бути схожими (героїв книг, мультфільмів, людей, яких ви знаєте)? Якого друга ви хотіли б мати? Чому у деяких людей немає друзів? (Обговорення всіх цих питань)

II. Гра "Очі в очі" (2-3хв.)

Мета: розвивати почуття емпатії.

Виконується в парах. Учасникам ставиться завдання "передивитись" суперника. Погляд має бути рішучим і вольовим. Першим опускає очі більш слабкий духом.

ЗАНЯТТЯ 7 (40-45хв.)

Мета: Налаштування групи на спільну працю. Створення позитивної атмосфери.

Мета: розширювати та поглиблювати знання про поняття "особистість"

ЗАНЯТТЯ 8 (55-60хв.) Мета: Розвивати комунікативні вміння, виховувати доброзичливе ставлення до інших

Хід заняття

I. Бесіда "Про темперамент" (15-20хв.)

Мета: розширення знань про себе як особистість.

ФСР.: Люди відрізняються одне від одного вже з моменту народження. І одна з відмінностей - це відмінність за темпераментом. Людина не може бути могутньою, важкою, широкоплечною і в той же час тонкою, легкою, спритною і верткою. Один могутній, а інший спритний. Людям потрібний трактор, щоб орати землю, вантажівка, щоб перевозити вантажі, але їм потрібна і швидка легкова машина. Так і з людьми. Двоє воїнів беруть участь у штурмі фортеці. Один сильний і колодою проламає ворота; інший - спритний і швидкий, він перелізає через стіну. Хіба вони не корисні один одному? Один схожий на тигра, другий - на лисицю, пантеру; третій - на слона, буйвола. Один напористий і непробивний, як танк, другий - жвавий, рухливий, як ртуть, третій - повільний, але надійний, як кам'яна стіна. І ці вроджені відмінності - три темпераменти. Кожний з вас має від природи свій темперамент.

ЗАНЯТТЯ 9 (50-55хв.) Мета: Розуміти важливість кожної особистості.

Хід заняття

I. Бесіда "Про характер" (10-15хв.)

Мета: розширення знань про себе як особистість.

Темперамент вроджений. На його основі в дитинстві формується характер. В одного – хороший характер, в іншого – важкий, поганий. З людиною, в якої хороший характер, легко і надійно. Люди віддають перевагу саме таким. Що таке поганий характер? Частіше за все це егоїзм. Чому люди засуджують егоїзм? Егоїст любить тільки себе, не розуміє інтереси і біль інших. А чи є такі серед вас? Поганий характер – це сварливість, скупість, злість, безцеремонність, боязкість, грубість. Людям, в яких переважають такі риси характеру, дуже важко, тому що їх ніхто не поважає.

II. Етюд "Хочу, і все!" (3-5хв.)

Мета: розвивати вміння виявляти свої почуття.

ЗАНЯТТЯ 10 (50-55хв.)

Мета: зрозуміти важливість кожної особистості, допомогти у розвитку самосвідомості.

Хід заняття

I. Бесіда "Ще раз про характер" (10-15хв.)

Мета: розширення знань про себе як особистість.

ФСР.: На минулому занятті ми зосередили увагу на негативних рисах характеру, таких, яких потрібно позбутися. Але в кожній людині обов'язково є позитивні риси характеру, якими вона пишається. Як ви думаєте, які риси характеру прикрашають людину?

II. 1. Вправа "Мій характер" (7-10хв.)

Мета: вміння виражати своє "Я"

ФСР.: Зараз кожний подумає і назве ті хороші риси, які притаманні його характеру. Вправу виконують всі учасники по колу.

ФСР: Я дуже рада, що кожен з вас знайшов у собі щось хороше і сподіваюсь, що з кожним днем часточка хорошого у вашому характері буде більшати, а часточка поганого ставати меншою.