

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

16017

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, ППмз-21-1 \_\_\_\_\_ М. О. Абдрахманова  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник кандидат психол. наук, доцент \_\_\_\_\_ В. К. Гаврилькевич  
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Є. М. Потанчук  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2022 р.

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ»

Здобувач Абдрахманова Марина Олександрівна

Керівник Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинович, кандидат психологічних наук, доцент.

Кваліфікаційна робота включає 86 с., 16 рисунків, перелік джерел посилення складає 79 найменувань.

Ключові слова: стиль життя, соціально-психологічна адаптація, військовослужбовці, агресія.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація військовослужбовців ЗСУ.

Предметом дослідження є стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації.

Одержані результати можуть бути використані при викладанні психологічних дисциплін, а розроблені за результатами дослідження рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації можуть бути використані практичними психологами в роботі з військовослужбовцями ЗСУ.

Дипломниця \_\_\_\_\_ Абдрахманова М. О.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ЇХНЬОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ .....	11
1.1 Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ .....	11
1.2 Значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ .....	31
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ.....	38
2.1 Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ та характеристика досліджуваної вибірки .....	38
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ .....	42
2.3 Рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації .....	64
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Події, що відбуваються в Україні з 2014 року та набули нового сенсу в лютому 2022 року спровокували різке погіршення умов життя великої верстви населення а, відповідно, і формування кризового суспільства. Проживання в умовах кризового суспільства відображається на стані психічного здоров'я кожного з його членів. На громадян держави впливають багато економічних, політичних, інформаційних чинників, а також обставин, пов'язаних із воєнними подіями, які можуть викликати стресові і посттравматичні стресові розлади того чи іншого ступеня важкості. Особливої уваги, з огляду на події, потребує та її частина, яка зараз боронить нашу незалежність та право на існування. Важливо, щоб громадяни не втратили дієздатність або боєздатність як під час, так і після закінчення військового конфлікту та швидко адаптувались до нових умов життя. Військовослужбовці Збройних Сил України (ЗСУ), досягнувши значних успіхів на полі бою, дуже часто виявляються не готовими до цивільного життя після повернення з зони бойових дій. Саме тому питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ в теперішній час є дуже важливим. Цьому важливому питанню приділяється увага на державному та інституційному рівнях, свідченням чому є відповідні документи і розробки [55; 56; 58 та ін.].

Значення поняття адаптації для психології особистості обґрунтував Г. Балл, вказуючи на необхідність тлумачити його не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдність взаємопов'язаних, протилежно спрямованих процесів урівноваження суб'єкта з середовищем [7].

Сучасні дослідники трактують феномен соціально-психологічної адаптації як перехід від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості з середовищем і визначають її як активний процес застосування суб'єктом стратегій і методів контролю над

ситуацією, суб'єктом якого є як особистість, так і інший (індивід) або група, пристосовуючись один до одного та створюючи єдиний адаптивний простір.

Загальні положення про адаптацію та адаптивні особливості особистості розглядалися у працях таких вчених, як: Ф. Березін, Г. Балл, А. Кокун, О. Мороз, Л. Лепіхова, С. Посохова, А. Налчаджян, Т. Титаренко, В. Розов, А. Фурман. Адаптацію особистості в умовах соціальних змін досліджували А. Донченко, Є. Головаха, В. Моргун, Т. Титаренко, А. Лактіонов, А. Солодухова, Н. Паніна). Адаптацію як процес поступового перетворення соціальних норм і ідеалів в особистісні установки і цінності вивчали Н. Єрмоленко, Л. Шпак, Г. Дьяконов, Г. Ковальов, О. Мороз. Адаптацію як процес входження людини в малу групу, засвоєння норм, стосунків, знаходження певного місця в структурі групових стосунків досліджували П. Горностай, І. Георгієва, Г. Циганенко, Л. Черна. Про групу як активного учасника адаптивної взаємодії писала А. Хохлова, а також про спільноту як структурну одиницю суспільства та життя індивіда у значущому для нього середовищі – В. Васютинський. Адаптацію особистості в складних життєвих ситуаціях у результаті освоєння цієї реальності, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, суспільства досліджували О. Нестерова, Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, К. Петерсон, Н. Парк, Н. Поул, М. Селігман. Проте, враховуючи велику кількість соціологічних, психофізіологічних і загально-психологічних досліджень, соціально-психологічний контекст адаптації особи і спільноти до умов і наслідків збройного конфлікту та розробки психологічних стратегій адаптації до них залишаються недостатньо дослідженими.

На нашу думку, стиль життя відіграє важливу роль у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців ЗСУ. Щоб розробити ефективні програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ, необхідно мати чіткі уявлення про те, як саме їхня соціально-психологічна адаптація пов'язана з їхнім стилем життя. Такі знання допоможуть в роботі із зазначеною категорією громадян як під час воєнного стану, так і в

майбутньому, після закінчення війни. Але такі наукові дослідження ще не були проведені. Отже, на даний час існує невідповідність між запитом психологічної практики на науково обґрунтовані знання про закономірності зв'язку між стилем життя і соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців ЗСУ та можливістю академічної психології задовольнити цей запит, надавши готові наукові розробки. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ».

**Об'єкт дослідження** – соціально-психологічна адаптація військовослужбовців ЗСУ.

**Предмет дослідження** – стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ.

**Мета дослідження** – з'ясування значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ.

**Завдання дослідження:**

- 1) провести теоретичний аналіз феномену соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ;
- 2) на підставі аналізу наукової літератури з'ясувати значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ;
- 3) здійснити емпіричне дослідження значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ;
- 4) за результатами емпіричного дослідження розробити рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації.

**Гіпотеза дослідження:** у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців ЗСУ важливе значення має стиль їхнього життя, який зумовлюється низкою особистісних характеристик, таких як: залученість до зовнішнього світу, рівень соціальної прив'язаності, рівень самоконтролю, заглибленість у власні внутрішні переживання, рівень особистісної тривожності, рівень сформованості комунікативних навичок. Зазначені

характеристики можуть мати різний рівень прояву у військовослужбовців, що потенційно може або сприяти, або перешкоджати соціально-психологічній адаптації.

Відповідно до мети і завдань дослідження було використано такі **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення відомостей із наукової літератури з проблеми дослідження стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ;

– емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування за допомогою психодіагностичних методик, таких як: Методика діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького); Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR; в адаптації М. Кліманської, І. Галецької); Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС (В. В. Синявського і Б. О. Федоришина).

**Практичне значення роботи.** Результати теоретичного і емпіричного дослідження можуть бути використані при викладанні психологічних дисциплін, а розроблені за результатами дослідження рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації можуть бути використані практичними психологами в роботі з військовослужбовцями ЗСУ.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі однієї з військових частин міста Хмельницького. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 25 до 45 років, різної статі.

**Апробація одержаних результатів.** Результати дослідження були представлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, ХНУ, 24-25 листопада

2022 р.), кафедральних наукових семінарах «Актуальні проблеми сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 24-25 жовтня 2022 р.) і «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти магістерського рівня» (ХНУ, кафедра психології та педагогіки, 28-29 листопада 2022 р.). За результатами проведеного дослідження опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції [1], статтю в науковому журналі «Psychology Travelogs» [2] і подано тези для публікації в матеріалах круглого столу в Інституті психології ім. Г. С. Костюка.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання і шести додатків. Перелік джерел посилання містить 79 позицій. Повний обсяг дипломної роботи – 86 сторінок, в тому числі: основний зміст роботи викладено на 72 сторінках, перелік джерел посилання – на 14 сторінках. Робота містить 16 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

### ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ЇХНЬОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

#### 1.1 Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ

Поняття «адаптація» має латинське походження та в даній роботі буде використовуватись для окреслення проблем становлення та подальшого виживання окремої особистості в умовах соціального та природного середовища. Відповідно, процес дезадаптації буде характеризувати порушення пристосування індивідуума до умов навколишнього середовища як соціального, так і природнього.

Термін «адаптація» можна використовувати в різних аспектах, але в даній роботі пропонується звернути увагу на наступні чотири її види, такі як: біологічна, фізіологічна, психологічна та соціальна адаптація. Розділення поняття на такі види досить умовне, всі ці процеси взаємопов'язані та чинять значний вплив один на одного. Варто, однак, зазначити, що термін біологічна та фізіологічна адаптація в першу чергу розглядається медициною та може видозмінюватись під впливом різноманітних терапевтичних практик. Задача даної роботи розглянути саме психологічну та соціальну адаптацію. Соціальна адаптація розглядається як зміна стану особистості під впливом нового макросередовища – нових традицій, нових людей, подій та норм поведінки. В таких обставинах психологічні особливості особистості відіграють значну роль, тому в подальшому ці два види пропонується розглядати як одне поняття – соціально-психологічна адаптація [9].

Також варто звернути увагу, що не дивлячись на практично однакові процеси, що відбуваються, є різниця між адаптацією та пристосуванням. В цьому контексті поняття «адаптація» відображає більш глибокі зміни, що

відбуваються під дією зовнішніх чинників, які суттєво порушують рівновагу системи і носить більш усвідомлений характер. Як правило, під час цього процесу людина спирається на свій попередній досвід та обирає певні форми поведінки, використання яких в минулому допомогло досягнути успіху. Разом з тим відбуваються значні особистісні зміни під впливом макросередовища, тому адаптація, на відміну від пристосування, носить більш активний характер.

Феномен соціально-психологічної адаптації в сучасній науці розглядається у найрізноманітніших контекстах і йому присвячено дуже багато досліджень і публікацій [8; 10; 18; 21; 22; 37; 39; 44; 59; 63; 66; 67; 70; 73 та ін.].

Задача соціально-психологічної адаптації індивідуума в нових умовах – це успішна інтеграція в новому оточенні. В цьому аспекті, основною функцією процесу є прийняття особистістю норм і цінностей нового соціального середовища та формування нових для індивідуума видів соціальної взаємодії.

Основні типи адаптаційного процесу представлені нижче: переважає активний вплив на середовище, переважає пасивний тип впливу на середовище, на підставі цих типів виділяють активну та пасивну адаптацію.

З точки зору пристосування особистості до нових умов виділяють наступні види соціально-психологічної адаптації:

1) нормальна адаптація, яка характеризується як адаптивний процес, що призводить до утворення стійкої адаптованості до типових проблемних ситуацій. При цьому не відбувається патологічних змін та порушень норм поведінки. Нормальна адаптація може бути захисною, незахисною та змішаною. В складних ситуаціях можуть формуватися комплекси адаптивних реакцій, в основі яких лежать ті самі процеси.

2) девіантна адаптація, при цьому виді адаптації процеси, що супроводжують задоволення потреб однієї особистості не відповідають очікуванням середовища чи іншої особи. Іншими словами, поведінка даної особистості відхиляється від норм, прийнятих у даній соціальній групі.

А. А. Налчаджян дає такому виду адаптації термін «неповна соціальна адаптація» та виділяє два підвиди: неконформістська адаптація та новаторська або творча адаптація [5].

- не конформістська – процес, при якому особистість долає групову проблемну ситуацію незвичайними для членів групи способами, в результаті чого формуються конфліктні ситуації. Прикладом такого виду адаптації є експеримент С. Ама – досліджувані говорили про те, що сприймали власними очима та не зважали на думку більшості.

- новаторська або творча адаптація особистості – результатом цього виду адаптації є створення нових цінностей, здійснення нововведення та інші. Деадаптивною з точки зору суспільства такий вид адаптації стає в тих випадках, коли група людей чи організація перешкоджають впровадженню і практику відкриттів або винаходів.

3) патологічна адаптація – соціально-психологічний процес, здійснення якого повністю або частково проводиться за допомогою патологічних механізмів і форм поведінки. В результаті такої діяльності утворюються патологічні комплекси характеру, що входять до складу невротичних та психотичних синдромів. Прикладами такого виду адаптації є використання захисних механізмів, які неадекватні проблемній ситуації. Тобто, коли особистість сприймає ситуацію, яка не представляє загрози як фруструючу та переживає тривогу [5].

На сьогоднішній день проблема соціально-психологічної адаптації військових є актуальною, бо саме на сьогодні вона посилюється такими факторами: по-перше зростанням темпу та рівня життя, по-друге виникненням великого обсягу інформації, що тягне за собою необхідність дослідження можливості адаптації людини до навколишнього середовища і соціуму. Психологічне і фізичне самопочуття представників зазначеної категорії осіб в більшості залежить від сприймання ними соціального оточення та можливості нормальної адаптації до певних соціальних та психологічних умов оточуючого їх середовища. Оптимальним для адаптації

військовослужбовців ЗСУ є необхідність в поєднанні сприйняття себе як особистості та оточуючих, прагнучи до реалізації власних ресурсів та переконань щодо особистісної самоефективності та сенсовності свого подальшого існування поза межами сталого колективу, в якому вони перебували напередодні.

Проблемам соціальної та психологічної адаптації військовослужбовців присвячено велику кількість досліджень [3; 4; 6; 12; 15; 17; 20; 25; 26; 31; 36; 40; 41; 43; 48; 49; 51; 53; 60; 62; 64; 72; 76; 77; 78; 79 та ін.].

Для розуміння психологічних особливостей військовослужбовців ЗСУ варто розглянути для початку модель базових потреб Абрагама Маслоу. В умовах кризового суспільства під час війни відбувається порушення у задоволенні потреб індивідуумів майже всіх рівнів. Потреб фізіологічних (в порядку значимості – дихання, вода, їжа, сон, секс), потреби в безпеці свого життя і здоров'я та життя і здоров'я рідних, майна, впевненості в майбутньому. Під час активних бойових дій соціальні потреби (дружба, сім'я та інтимність), потреба в повазі та самовираженні відходять на другий план та набувають своєї значимості тільки в безпечному середовищі. А, враховуючи, що практично всі військовослужбовці ЗСУ, що брали та беруть участь в бойових діях мають посттравматичні розлади, можна прогнозувати виникнення проблем саме вищих рівнів, адже в польових умовах саме базові потреби часто не задоволені, що в подальшому провокує виникнення страху та бажання «не повторення» емоцій, які при цьому виникали. Особливі проблеми виникають у військовослужбовців, що пережили полон – ця категорія особистостей потребує окремої більш прицільної уваги.

Варто, проте, зазначити, що бойовий досвід, якого набули військовослужбовці ЗСУ за роки війни спричинив встановлення більш жорстких умов до професійних та психофізіологічних якостей потенційних членів особового складу ЗСУ. Проте тривалі активні бойові дії, що потребують постійного поповнення особового складу, призводять до скорочення термінів проведення попередньої оцінки соціально-

психологічних особливостей кандидатів, що не можна не враховувати в подальших прогнозах. Адже, як свідчать дані літератури, вивчення окремих показників не дає обґрунтованої оцінки та не може якісно прогнозувати професійну ефективність військовослужбовця. Також варто зазначити, що дезадаптивні реакції частіше спостерігаються саме в недостатньо вивчених та погано підготовлених підрозділах, що характеризуються низьким рівнем військової дисципліни, згуртованості, співпраці та можуть поєднуватись з відверто злочинною поведінкою.

Адаптаційний процес в таких умовах потребує не тільки психологічного забезпечення, а й проведення певних організаційних та управлінських дій, які забезпечать ефективність процесу адаптації військовослужбовців у структурі соціуму поза межами військового середовища. Завданням цього етапу буде чітко пояснити людині, що з нею відбувається з точки зору особливостей функціонування мозку та познайомити та навчити основним навичкам психотерапії в контексті само- та взаємодопомоги [34, с. 161-164].

Деструктивний вплив на особистість психотравмуючих факторів бойових дій на Сході України призводить до розвитку негативних психічних станів та психічних захворювань. Актуалізується питання створення належних умов для ефективної психологічної реабілітації та соціальної реадaptaції учасників антитерористичної операції.

Участь у війні широко визнана найсильнішим стресовим фактором. Тому питання збереження здоров'я та працездатності людей, які беруть участь у збройних конфліктах, що супроводжуються активними бойовими діями, останнім часом є предметом інтересу багатьох дослідників [14, с. 80-83].

Проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій набуває особливої актуальності сьогодні, коли на території Донецької та Луганської областей триває антитерористична дія Збройних Сил та інших військових формувань України, під час якої значна кількість воїнів пройшла вже загинули, були поранені та стали інвалідами. Масштаби цього явища в

українському суспільстві потребують активного вивчення психологічних проблем ветеранів війни, створення по всій державі спеціальних центрів для надання соціально-психологічної та медичної допомоги колишнім учасникам бойових дій, особливо тим, хто отримав поранення та бойові травми, а також набуття особливих потреб.

Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь у локальних бойових конфліктах, та пошук ефективних шляхів її розв'язання сьогодні посідають одне з центральних місць у сучасній психології [28].

Сучасна зарубіжна і вітчизняна медицина і психологічна наука можуть запропонувати широкий спектр прийомів і методів психотерапевтичної і психологічної допомоги ветеранам, але не всі вони застосовні в реальних умовах роботи спеціалізованих центрів медико-психологічної реабілітації, тому що вони не були достатньо науково досліджені та перевірені щодо ефективності впливу на психіку учасників бойових дій.

Бойовий стрес. Характерною рисою бойової обстановки є постійна загроза життю, перед лицем якої воїн повинен діяти. Вимоги, що пред'являються до особистості, перевищують її можливості. Ця невідповідність породжує бойовий стрес. Існує багато причин бойового стресу. Це жахи війни, страх смерті, поранення, фізичні та психічні перевантаження, порушення режиму життя, хвороби, поранення, страх невиконання своїх обов'язків, невизначеність та брак інформації, незвичайна ситуація, відсутність набору можливих відповідей із попереднього досвіду [52].

Психологічними наслідками участі в бойових діях є психологічна травма, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад та ін. Жахи війни знижують психічну витривалість і стресостійкість. Страх, тривога, відчуття безпорадності долаються і компенсуються захисним механізмом агресивної та асоціальної поведінки. Під напругою бойової обстановки зростає частота алкоголізації та наркоманії, почастишають випадки порушення дисципліни. У бойових умовах формується специфічний комплекс провини.

Таким чином, набуті зміни особистості включають підвищене почуття справедливості, гіпотимію, тривожність, вразливість, емоційну нестабільність, недовірливість, імпульсивність і підозрілість, схильність до самотності, почуття самотності, напруженість у міжособистісних стосунках, постійну готовність до реактивних утворень, спалахи люті та самокалічення. Часта дисфорія призводить до алкоголізму і зниження працездатності.

Розглядаючи соціально-психологічні адаптаційні процеси військових, варто в першу чергу врахувати умови, які передували зміні оточення кожної особистості. Військовослужбовці ЗСУ, що беруть безпосередньо участь в збройних конфліктах потенційно потребуватимуть значно більших зусиль та часу для завершення процесу адаптації, ніж ті, хто не проживав в умовах кризового суспільства [9, с. 20-23].

На думку І. Зайнишева, повна соціальна адаптація повинна включати фізіологічний, управлінський, економічний, педагогічний, психологічний та професійний компоненти [38].

Розглядаючи сам процес адаптації варто зважати на наступні моменти:

1) самоідентифікацію особистості в системі суспільної ієрархії. Рядовий військовослужбовець та кадровий офіцер теоретично матимуть різне положення. Самовизначення особистості також впливає на те, пройде адаптація без порушень чи варто очікувати певні відхилення. Недостатньо розвинуте або неправильне чи спотворене уявлення про самого себе спричиняє серйозні порушення адаптивних процесів;

2) особливість середовища – установки та цінності. Соціально-психологічні установки населення чи суспільства, в яке потрапляє військовослужбовець потенційно можуть активізувати процеси патологічної адаптації або призвести навіть до дезадаптації. Дуже часто конфліктні ситуації, що стаються за участю військовослужбовців ЗСУ відбуваються саме через ігнорування особливостей середовища, в яке вони потрапили;

3) аномічний стан суспільства. Як результат конфлікту та відсутності злагодженості в стосунках культурної та соціальної площин суспільства, що

призводить до відсутності можливості досягнути цілей законними, «культурними» способами та використання альтернативних девіантних способів задоволення потреб;

4) адаптаційний потенціал військовослужбовця. Процес адаптації а певній мірі залежить від «багажа», з яким особистість потрапляє в певне середовище. Тобто характер та ступінь адаптації залежить від біологічних, фізіологічних, психічних властивостей людини та її соціального розвитку;

5) можливості отримання зовнішньої допомоги. Робота соціальних служб та різноманітних центрів допомоги ветеранам та їх сім'ям направлена саме на допомогу у вирішенні проблем адаптації.

Науковці Ж. Тощенко та С. Харченко запропонували концепцію соціального настрою, що має наступні рівні, які саме і впливають безпосередньо на адаптаційний процес: 1) соціальне самопочуття: актуальне значення, емоції, почуття, історична пам'ять; 2) оцінка і самооцінка: соціальні статуси, ролі, положення та престиж; 3) соціальні очікування та домагання: установки, цінності, життєві орієнтації, інтерес та воля; 4) соціальна позиція: світогляд, переконання, життєвідчуження та оцінка соціального досвіду [16, с. 25].

Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію як процес, а не як закінчену дію, варто зазначити її певні особливості: вона має тривалий характер, не завершується повністю, що пов'язано з постійними змінами соціальної реальності (в цьому контексті допомога повинна бути направлена на гнучкість та можливість особистості реагувати на швидкі зміни); може мати переривчастий характер, тобто не потребувати постійної активної позиції індивідуума; в кінцевому результаті повинна задовольнити потреби людини соціальної або біологічної природи; у процесі адаптації відбувається прийняття особистістю норм та цінностей середовища; адаптація передбачає оцінювання характеру та значущості змін, що відбулись та сприяє проведенню корекції поведінки особистості або модифікації навколишнього середовища [45]. Таким чином, сам процес адаптації стає базою, на якій

відбувається набуття людиною нового соціального досвіду та зміни соціальної та правової дійсності в цілому.

Розглядаючи процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ, варто зазначити, що соціологами виділено наступні рівні адаптації: чисто зовнішня, терпимість, акомодация, асиміляція, інтеграція. Ці рівні особистість може проходити послідовно або зупинитись на одному з них. В залежності від особливостей особистості та середовища, певні рівні адаптації людина може проходити досить швидко та непомітно [28, с. 151-153].

Зовнішня адаптація характеризується тим, що особистість знає, як себе поводити в нових умовах або діяти в певних ситуаціях, проте внутрішньо існує конфлікт та неприйняття цих правил. Рівень взаємної терпимості характеризується тим, що людина та середовище здатні співіснувати та не заперечують цінності та норми один одного. На етапі акомодатії відбувається повне підпорядкування людини вимогам середовища, при цьому не відбувається критичний аналіз цього з боку особистості. Тобто людина визнає основні цінності нового соціального середовища, а соціальне середовище у свою чергу визнає деякі цінності індивіда [50].

Інтеграція передбачає свідому участь особистості в житті середовища з повним прийняттям норм, цінностей та правил соціального середовища, тобто відбувається «розчинення» її в соціальному середовищі. На етапі інтеграції особистість не виділяється в середовищі, відбувається безконфліктна взаємовигідна співпраця збереженням відносної психологічної та соціокультурної самостійності на основі взаємної терпимості.

Результатом проходження всіх цих етапів є формування в людини здатності до самоконтролю, встановлення та розширення соціальних зв'язків.

Якщо розглядати процес соціально-психологічної адаптації в когорті військовослужбовців, то очікувати потенційних проблем можна на кожному з рівнів. Проблеми можуть виникати у зв'язку з необхідністю виходу людини із зони комфорту, тривалого перебування в закритому товаристві, що має свої закони, відмінні від законів «зовнішнього світу» [47]

На етапі формування взаємної терпимості можуть виникати проблеми за рахунок підвищеної тривожності та «очікування небезпеки» з боку військовослужбовця, несприйняття та попереднього негативного досвіду у спілкуванні з боку середовища. Наступні етапи акомодатії, асиміляції та інтеграції потенційно не матимуть проблем та потребують значно менших зусиль як з боку людини, так і з боку середовища. Варто зазначити, що здатність окремого військовослужбовця до соціально-психологічної адаптованості також пришвидшує весь процес. Тому для покращення процесу адаптації варто зосередити зусилля як на визначенні рівня соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців, що потрапляють в нове середовище, так і на пошуку шляхів покращення цього показника.

Характеризуючи адаптованість, можна визначити наступні її рівні.

Високий оптимальний рівень адаптованості. Цьому рівню повинні відповідати показники високої виробничої активності та дисципліни, достатньо високий соціометричний статус, висока суспільна активність, позитивна тональність індивідуального настрою, незначна вираженість синдрому психоемоційної напруги, відсутність неконструктивних реакцій пристосування та невротичних реакцій, низькі показники тривожності.

Високий оптимальний рівень. Характеризується найбільш оптимальною включеністю особистості у діяльність та спілкування.

Високий надмірний рівень. Проявляється високою включеністю індивіда в діяльність та спілкування, але досягнутою ціною надмірних емоційних затрат. Небезпека цього рівня проявляється у високому рівні розвитку внутрішніх конфліктів, розвитку пограничних станів.

Низький рівень адаптованості характеризується задовільною виробничою активністю та дисципліною, низькими оцінками реального соціометричного статусу та ступеня реалізації особистісного потенціалу, переважанням престижності моментів в мотивації ведучої діяльності, низьким ступенем вираженості колективістських мотивів, високим ступенем суспільної активності, позитивною тональністю індивідуального настрою,

середнім ступенем вираженості синдрому психоемоційного настрою, високими показниками невротичних реакцій [55].

Показником соціально-психологічної адаптованості особистості можуть стати такі критерії, як успіх в житті та достатня задоволеність життям. Ці критерії можуть бути використані в якості мотивації для військовослужбовців ЗСУ, які змінюють середовище свого перебування. З іншого боку, успіх у житті і адаптованість можуть розглядатись як різні соціально-психологічні явища та підсумки психічної активності людини. Адже невдача людини не є ознакою відсутності адаптованості. Припускаючи, що успішність діяльності є одним із критеріїв адаптованості, слід у кожному конкретному випадку з'ясувати ситуацію активності, її способи та стратегії, ті вимоги, які ставляться до особистості з боку соціальної ситуації.

Показник задоволеності життям визначається тими емоціями, які переживає індивід. На перших етапах, які потребують значних зусиль та емоційної напруженості людина може відчувати негативні емоції, які знижують її рівень задоволеності власним життям. Проте, з плином часу створюється спокійна, рефлексивна оцінка минулого і теперішнього стану справ, що відображається на загальному рівні задоволеності людини [32, с. 90-100].

Тобто, визначення показників задоволеності людини власним життям може використовуватись для визначення етапу адаптації та свідчити про порушення процесів адаптації чи навіть про розвиток патологічної адаптації.

В якості критеріїв задоволеності у психологічній літературі пропонується визначати рівні задоволеності в конкретних областях: роботою, шлюбом, здоров'ям, власною значимістю, компетентністю, самовираженням; добробутом, що в значній мірі пов'язана з позитивними емоціями; психологічним дистресом (уявлення про нещастя, пригніченість, дратівливість, ступінь тривожності) та здоров'ям [29].

Розглядаючи задоволеність людини варто зупинитись на теорії соціальних порівнянь. Тобто, на здатності неоднозначно реагувати на невдачі і нещастя інших. Відповідно до цієї теорії, невдачі інших можуть бути

відносним джерелом задоволення особистості, хоча вона може цього не визнавати. Є експериментальні дані, що свідчать про те, що думка про гірший стан речей інших осіб може підбадьорювати багатьох.

Для вимірювання задоволеності життям можна використовувати наступні параметри: визначення задоволеності – лише суб'єктивна оцінка, визначення рівня щастя – лише суб'єктивна оцінка, діагностування рівня тривожності, невротичного стану – за допомогою опитувальника Айзенка, та за при наявності розлучення, алкоголізм, злочинність (статистика), депресія (самогубства) [27, с. 76-84].

Служби допомоги військовослужбовцям, волонтерські центри та організації психологічної допомоги ветеранам та їх сім'ям покликані відрегулювати механізми допомоги завдяки своїй професійній діяльності.

За Курбатовим можна визначити наступні методи адаптації: інформаційно-консультативна бесіда, методи, що допомагають підтримати та стимулювати нові навички, моделі поведінки та соціального середовища (профілактичний); казкотерапія (соціальної терапії); адаптаційні тренінги; персональний соціальний патронаж; метод квотування [50].

Бесіди інформаційно-консультаційного характеру проводять з військовослужбовцями, звільненими в запас. Різні тренінги можуть також мати адаптаційний характер. Адаптаційні тренінги сприяють підвищенню особистісної психологічної стійкості та менш хворобливій адаптованості у новому колективі. Для покращення психологічної атмосфери в колективі, укріплення його згуртованості можуть бути використані тренінги: «Автопортрет». «Світ мій, дзеркальце, скажи», «Відбиття почуттів». Особливу роль в процесі адаптації військовослужбовців ЗСУ мають аутотренінги, а останнім часом популярності набули відеотренінги з використанням хмарних сховищ [52].

Проблема процесів адаптації може виникати в будь-якого члена колективу. Але саме дезадаптація військовослужбовців, як правило, викликає резонанс. Тому питання профілактики порушень адаптації заходиться в полі

уваги багатьох науковців. В літературі описані різноманітні види дезадаптації в різних сферах: соціально-економічній – роботи Т. К. Дичева, А. А. Налчаджяна, Б. Г. Турусбеку та інших, медико-біологічній – напрацювання І. П. Павлова, А. А. Ухтомського та інших, психолого-педагогічній – роботи П. К. Анохіна, Л. А. Кандибовича, О. Г. Мороза, І. В. Шалигіної та інших.

На сьогодні проблеми соціальної та психологічної адаптації військових ЗСУ набувають особливої важливості, разом з тим піднімається питання проведення досліджень що стосуються різних соціальних очікувань учасників адаптаційного процесу. Наслідки особистісних та суспільних витрат від невдалої адаптації військовослужбовців нерідко оцінюються недостатньо. Підвищена конфліктність, порушення взаємин, зниження працездатності і зміни стану здоров'я можуть свідчити про необ'єктивне оцінювання себе і середовища.

Служба в лавах ЗСУ характеризується рядом показників, таких як: переважання психологічних особливостей над соціальними, які носять другорядне значення, разом з тим присутні завищені очікування з соціуму до військовослужбовців; психологічна та емоційна перевантаженість військовослужбовців, особливо в категорії тих, хто брав участь у військових діях; – конкуренція, недоброзичливість, суперництво окремих представників соціуму, упереджене ставлення до тих, хто носить форму [52, с. 77-80].

Враховуючи вищевикладене, правильно організовані заходи з формування стійкої адаптації у військовослужбовців ЗСУ, а також цілеспрямований комплексний підхід під час їх проведення можуть значно знизити злочинність і бешкетування, що виникають внаслідок відхилень у поведінці, психічних захворювань, соматичних захворювань та створити оптимальні умови для ефективної адаптації військовослужбовців у суспільстві.

Взаємодія між людиною та світом опосередковується когнітивним уявленням як суб'єктивним сприйняттям, яке є елементом, який запускає початок адаптації та продовжується як акцептор результату дії протягом

усього процесу адаптації. Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях самооцінки або на експертному судженні; відповідність індивідуальної системи оцінювання соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації.

Кожна адаптація є інтегративним проявом впливу великої кількості факторів, що одночасно виникають у системі в ситуації нестійкої рівноваги. Крім того, розуміння адаптації як системи напружень вимагає більш пильної уваги до індивідуально-психологічних властивостей особистості, що впливають на процеси адаптації. Ці психологічні властивості різною мірою бувають стабільними, гнучкими або жорсткими, і саме ці властивості визначають конструктивність адаптивних стратегій. Головною умовою успішної адаптації є психічне здоров'я. Психічне здоров'я – психічний стан, який відображає рівень здатності людини реалізувати та розвинути свої можливості [71].

Наше суспільство переживає важкі часи – неприховану військову агресію, порушення державної цілісності, значні втрати населення в зоні бойових дій, вимушена міграція людей з зон, де проходять бойові дії, втрата домівок, близьких, можливості жити і працювати у звичному режимі.

Значна частина населення відчуває психічні та фізичні втрати, відчуває постійний страх за себе, своїх близьких, дезорієнтацію, посилення стресових розладів, труднощі в адаптації до нових умов життя. Збройний конфлікт триває, а час і спосіб його вирішення важко передбачити, що призводить до зростання тривоги, страху, розчарування та дезадаптації в суспільстві.

Нинішній збройний конфлікт в Україні зачіпає всі сфери життя людей і змушує їх постійно адаптуватися до соціальних змін, спричинених цим конфліктом, що вимагає нового підходу до проблеми адаптації та розробки стратегії психологічної адаптації не лише конкретної людини, а і для різних соціальних груп, умов і наслідків збройних конфліктів, але на даний момент спостерігається гостра нестача соціальних і психологічних досліджень цієї проблематики.

Мінливість суспільства, зумовлені цим процесом кризові явища, високий темп життя, збільшення обсягів інформації та комп'ютеризація суспільства вимагають особливої уваги до вивчення механізму їх освоєння людиною, пошуку ефективних шляхів взаємодія людини з природним і соціальним середовищем [69, с. 358-360].

Кінець ХХ століття науковці характеризують як перехід людського суспільства від постіндустріальної фази розвитку до інформаційної фази, тобто до суспільства, заснованого на інформаційних технологіях. Сьогодні людство вперше зіткнулося зі сплеском різноманітної інформації, який зробив практично неможливою традиційну ручну технологію обробки паперових документів. Питання широкого розуміння адаптації особистості цікавить дослідників протягом тривалого часу.

Важливий внесок у розвиток широкого поняття адаптації вніс Ж. Піаже. Відповідно до його концепції, адаптація і в біології, і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції. Якщо використовувати перший термін у широкому розумінні, то слід говорити про «пристосування до навколишнього середовища», що забезпечує видозміну, функціонування організму або дії суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює окремі компоненти цього середовища, переробляючи їх відповідно до будови організму або вбудовуючи в модель поведінки суб'єкта [30]

Необіхевіористські погляди на проблему адаптації знайшли підтвердження в основному в роботах Айзенка та його наступників. Вони визначають адаптацію двома способами:

а) як стан, при якому повністю задовольняються потреби особистості, з одного боку, і вимоги середовища, з іншого. Це стан гармонії між особистістю та природою чи соціальним середовищем;

б) процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан.

Серед інших розділів психології слід назвати вчення Л. Філіпса (інтераціоналістський напрям) у визначенні адаптації, Г. Гартмана

(психоаналітичний підхід). Одними з провідних є положення концепції соціальної травми П. Штомпки, згідно з якою негативні фактори катастрофи як ситуації доцільно трактувати як симптоми соціальної травми, а характер їх впливу на існування людей як соціально травмуючих, а також враховувати те, як соціальні зміни можуть зробити людей іншими. групи та особи для корекційних (приспосувальних) дій [65, с. 197].

Відповідно до концепції соціальної травми негативні фактори катастрофи як ситуації, до якої відноситься, зокрема, збройний конфлікт, слід трактувати як прояви соціальної травми, а характер їх впливу на життя людей – як соціально-травмуючий, а ступінь, до якого соціальні зміни можуть зменшити здатність до життя. майстерність. спільноти та як соціальні зміни можуть змусити індивіда та спільноту вжити коригувальних або адаптаційних дій.

Диференціація поведінкових реакцій людей на події, зокрема пов'язані з бойовими діями, тягне за собою соціальні зсуви, зміни в різних спільнотах (соціальних осередках), що в свою чергу змушує індивіда адаптуватися в соціально-психологічному аспекті, як процес залежності. до нових соціальних осередків, нових моделей поведінки, цінностей і норм і звикання до них [47].

Як ми вже зазначали у вступі до нашої роботи, значення поняття адаптації для психології особистості обґрунтував Г. Балл, вказуючи на необхідність тлумачити його не у вузькому сенсі (як пристосування до середовища), а в широкому – як єдність взаємопов'язаних, протилежно спрямованих процесів урівноваження суб'єкта з середовищем [7].

Сучасні дослідники трактують феномен соціально-психологічної адаптації як перехід від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості з середовищем і визначають її як активний процес застосування суб'єктом стратегій і методів контролю над ситуацією, суб'єктом якого є як особистість, так і інший (індивід) або група. , пристосовуючись один до одного та створюючи єдиний адаптивний простір.

Теоретичною основою дослідження соціально-психологічної адаптації спільноти до умов і наслідків збройного конфлікту є загальні положення про: адаптацію та адаптивні особливості особистості (Ф. Березін, Г. Балл, А. Кокун, О. Мороз, Л. Лепіхова, С. Посохова, А. Налчаджян, Т. Титаренко, В. Розов, А. Фурман); адаптація особистості в умовах соціальних змін (А. Донченко, Є. Головаха, В. Моргун, Т. Титаренко, А. Лактіонов, А. Солодухова, Н. Паніна); соціальна адаптація як безперервний процес, пов'язаний з кардинальними змінами в діяльності особистості та її соціального оточення тощо); адаптація як процес поступового перетворення соціальних норм і ідеалів в особистісні установки і цінності (Н. Єрмоленко, Л. Шпак, Г. Дьяконов, Г. Ковальов, О. Мороз); адаптація як процес входження людини в малу групу, засвоєння норм, стосунків, знаходження певного місця в структурі групових стосунків (П. Горностай, І. Георгієва, Г. Циганенко, Л. Черна); про групу як активного учасника адаптивної взаємодії, так звані «адаптивні можливості групи» – А. Хохлова, а також про спільноту як структурну одиницю суспільства та життя індивіда у значущому для нього середовищі (В. Васютинський); адаптація особистості в складних життєвих ситуаціях у результаті освоєння цієї реальності, що супроводжується позитивними змінами на рівні особистості, групи, суспільства (О. Нестерова, Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, К. Петерсон, Н. Парк, Н. Поул, М. Селігман). Проте, враховуючи велику кількість соціологічних, психофізіологічних і загально-психологічних досліджень, соціально-психологічний контекст адаптації особи і спільноти до умов і наслідків збройного конфлікту та розробки психологічних стратегій адаптації до них залишаються недостатньо дослідженими.

Цінним також є практичний досвід психологічної роботи з населенням країн, які зазнають наслідків збройного конфлікту (Грузія, Ізраїль), що свідчить про необхідність роботи не лише з тими, хто найбільше постраждав від війни, а й з їхніми родинами, громадами та країною в цілому; підвищення їх психічної стійкості, що полягає у довірі до влади та один до одного,

залежить від знання та розуміння їхніх можливостей, а також ресурсів (Д. Джавахішвілі, Н. Сарджвеладзе) [69, с. 358-360].

Таким чином, у сучасних дослідженнях розглядаючи процес соціально-психологічної адаптації до умов наслідків збройного конфлікту як взаємодію, ми маємо на увазі розвиток таких системних властивостей суспільства, як стійкість, психічна стійкість, ефективність групи тощо. Ці системні ознаки мають різний ступінь розвитку. на різних етапах соціально-психологічної адаптації та розуміються як здатність до побудови систем продуктивної взаємодії, що виявляється у поведінкових стратегіях, які людина/спільнота використовує в процесі адаптації до нових умов, зокрема до умов та наслідків збройний конфлікт. Проведений попередній аналіз свідчить про те, що фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію, можна віднести до двох груп факторів: об'єктивних і суб'єктивних, тобто їх можна назвати соціально-психологічними.

Соціальні фактори включають:

- 1) соціально-економічний статус суспільства, членами якого є майбутні спеціалісти, переважаючі цінності та мораль;
- 2) соціальні групи, до яких належить індивід: сім'я, колектив, референтні групи;
- 3) соціальні умови (сприятливі чи несприятливі для розвитку особистості);
- 4) соціальні ролі особистості. Задоволення майбутньою професією, або навпаки – психологічний дискомфорт, розчарування тощо.

Психологічні фактори – це:

- 1) індивідуально-психічні особливості людини (темперамент, характер), які можуть сприяти соціально-психологічній адаптації;
- 2) спрямованість особистості, яка полягає в інтересах, потребах, цінностях конкретної людини;
- 3) здібності, що проявляються як індивідуальні здібності (загальні та специфічні);

4) рівень розвитку самосвідомості особистості, емоційної сфери, вольових властивостей.

Трирівнева детермінація на рівні суспільства, спільноти та особистості дозволяє говорити про критерії позитивної адаптації на такому рівні: суспільство – позитивне соціальне благополуччя, соціальна залученість/активність; групи – позитивні міжособистісні стосунки, задоволеність соціальною підтримкою, яка забезпечує людині належність до групи, ідентифікацію з нею та надзвичайний соціальний, матеріальний та психоемоційний ресурс, конструктивні стратегії адаптації до спільноти; особистість – конструктивні стратегії поведінки, суб'єктивна задоволеність якістю життя, наявністю смислів і життєвих перспектив. Таким чином, розробка теоретико-методологічних засад дослідження соціально-психологічної адаптації спільнот, застосування та реінтерпретація відповідних теоретичних положень у контексті адаптації спільноти до умов та наслідків збройних конфліктів уможливить розробку стратегії психологічної адаптації спільнот, що стане науково обґрунтованою основою для активізації колективних зусиль для підвищення рівня, а колективні адаптації стануть потужним інструментом запобігання негативним наслідкам збройних конфліктів на двох рівнях – громади як структурної одиниці суспільства та життя людини в навколишньому середовищі, що для нього важливо.

На думку одного з провідних фахівців практичної психології О. Ф. Бондаренко, зміст психологічної допомоги полягає в наданні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людині або суспільства в ситуаціях ускладнень, що виникають в особистому та соціальному житті. Це означає, що психологічна допомога – це певна реальність, психосоціальна практика, сферою діяльності якої є сукупність питань, ускладнень і проблем, які пов'язані з психічним життям людини [74].

У контексті проблеми, що розглядається, суб'єктами, яким може надаватися психологічна допомога, крім людини і суспільства, повинні бути

також соціальна група та організація. Як своєрідний соціально-професійний інститут, психологічна допомога особистості і суспільство сформувалося на Заході до середини 1950-х років на основі поєднання різних течій у психологічній, психіатричній, соціальній та релігійній практиці, викликавши до життя низку нових спеціалістів (соціальний працівник, психолог-консультант, психотерапевт)

Не вдаючись у детальний аналіз змісту та особливостей цих напрямів, зазначимо лише, що, незважаючи на різні теоретико-методологічні підходи та прийоми, усі напрями орієнтуються на вирішення практично однакового завдання – надання людині психологічної підтримки групі, організації у життєвій ситуації: характер, професійні негаразди. Кількість людей, які потребують допомоги, в тому числі екстреної психологічної, зростає, як у всьому світі, так і в нашій країні.

Все більшої актуальності набуває питання своєчасного надання психологічної та психосоціальної допомоги різним категоріям людей, які постраждали від гострого стресу. Такі ситуації не проходять безслідно для людської психіки. У працівника, який опинився в ситуації, що загрожує життю його самого або його співробітників, який бачив поруч поранених або вбитих людей, понівечені трупи, страждання, може розвинутися ряд хворобливих симптомів: порушення сну і розлади; нічні кошмари; настирливі спогади; флешбеки (мимовільні реакції); підвищений контроль над навколишнім простором; перевантаження організму, затискання м'язів; почуття провини і т. д. Безуспішні спроби самотійно впоратися з перерахованими симптомами нерідко призводять до замкнутості та замкнутості співробітників, посиленню їх конфліктності, виникненню і загостренню психосоматичних захворювань, алкоголізму, а в крайніх випадках – спроб суїциду. Все це дуже негативно позначається на психологічному кліматі в колективі, загострює міжособистісні стосунки, призводить до конфліктних ситуацій, знижує боєздатність підрозділу в цілому.

## **1.2 Значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ**

У нових соціально-економічних умовах та інституційних перетворень в Україні, лише сучасний підхід до зайнятості населення може допомогти вирішити всі складні питання військовослужбовців ЗСУ, їх соціальної, професійної адаптації та психологічної реабілітації, визначення шляхів системного вирішення проблем, які висуває сьогодення. Також питання працевлаштування та подальшої адаптації військовослужбовців гостро постане одразу після закінчення війни. Для прогнозування та планування подальшої роботи з цією категорією, потрібно вже взяти до уваги досвід, набутий в ході роботи з категорією учасників антитерористичної операції (АТО).

Практика свідчить, що кожен четвертий учасник АТО має лише середню освіту, а для даної категорії осіб підходящою є робота, яка не потребує спеціальної підготовки та, як правило, оплачується у мінімальному розмірі. Можна зробити висновок, що вікова структура безробітних серед переселенців суттєво не відрізняється від структури безробітних інших категорій [47].

Водночас, отримуючи кваліфікований соціальний супровід у формі додаткової (другої) освіти, навчання у сфері підвищення кваліфікації чи курсів перепідготовки, особа зможе отримати відносно добре оплачувану роботу, відкрити власну справу, підвищити свій соціальний статус, почуватися бажаним у суспільстві і тим самим заслужити повагу до себе, довіра членів сім'ї та суспільства. А це, в свою чергу, відновить психічне та соматичне здоров'я. Також необхідно відновити систему підготовки та підвищення кваліфікації спеціалістів із соціальної реабілітації та соціальної роботи.

Отже, основні шляхи підвищення ефективності соціальної реабілітації учасників АТО (ООС). організована робота з членами сімей таких осіб

(цьому питанню, зокрема, присвячена публікація Є. О. Варлакової [11]) та отримання ними додаткової (другої) освіти з метою їх швидкої адаптації до цивільного життя.

З нашої точки зору, основною підтримкою для громадян має бути не допомога по безробіттю, а можливість безкоштовно освоїти нову професію чи підвищити кваліфікацію. А держава безкомпромісно прагнучим, щоб кожен працівник був захищений, мав гідний соціальний пакет і гарантував належну винагороду за працю з відповідною кваліфікацією. Також важливо заохотити та зацікавити місцеву владу, яка є найближчою до потреб людей, практично покращити інвестиційний клімат у регіоні, зробити пріоритетним створення нових робочих місць та ресоціалізацію учасників АТО (ООС). оцінювання роботи органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування.

Водночас важливим завданням органів державної влади є формування державної політики зайнятості, сутність якої проявляється тоді, коли вона набуває характеру відповідної управлінської діяльності, здатної вирішити наявні проблеми суспільства і держави. Звичайно, важливою умовою реалізації цих функцій є ефективна діяльність усіх інституцій, які визначені як суб'єкти реалізації політики зайнятості, розвиток науково обґрунтованого прогнозування процесів, що відбуваються на ринку праці.

Психологічними чинниками, що визначають особливості адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, стратегії та методи копінгу, тенденції емоційно-поведінкових реакцій. Процес адаптації – це певна послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що виявляється в поведінці, спрямованій на вирішення конкретної проблеми.

Вивчення моделей адаптації має на меті зрозуміти взаємозв'язок між людьми та ситуаціями та можливі шляхи покращення індивідуальних шансів на успішну адаптацію. Адаптація військовослужбовців забезпечується регулюванням відносин із зовнішнім світом. Механізмом адаптації, регуляції

та саморегуляції є індивідуальний досвід, який складається з накопичених індивідом знань, умінь і навичок, здатності інтерпретувати минулі та теперішні події та себе в контексті цих подій, взаємодії з зовнішнім середовищем.

В контексті відносин із зовнішнім соціальним світом стиль життя особистості можна розглядати в континуумі двох крайніх варіантів – просоціального і асоціального.

Просоціальний стиль життя військовослужбовців ЗСУ, на нашу думку, має важливе значення для їхньої успішної соціально-психологічної адаптації. Створення в державі умов для успішного працевлаштування військовослужбовців або отримання додаткової освіти після звільнення із військової служби, про що було сказано вище, сприяє залученню особи в суспільство та просоціальному стилю її життя.

Одним із важливих чинників, що впливає на формування просоціального або асоціального стилю життя та на соціально-психологічну адаптацію індивіда є, на нашу думку, агресивність. Під поняттям «агресивність» ми маємо на увазі властивість особистості, що проявляється у схильності до агресивної поведінки, тобто схильності вчиняти дії, спрямовані на заподіяння фізичної чи психічної шкоди об'єктам, на які спрямована агресія. Дослідженню агресивності у військовослужбовців присвячено багато сучасних наукових праць [13; 19; 23; 33; 46; 57; 61; 68; 75 та ін.].

Г. В. Васильєва і Г. І. Кокошук дослідили особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу [13]. Н. П. Сергієнко і А. А. Степура також присвятили своє дослідження психологічним особливостям агресивності військовослужбовців [61].

С. М. Максимець і О. І. Ярмоленко теоретично розглянули агресію у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції [46].

О Ключкова в рамках своєї дипломної роботи «Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців» [33] дослідила рівень прояву основних форм агресії і ворожих реакцій

військовослужбовців за методикою «Діагностика показників і форм агресії» А. Басса і А. Дарки і з'ясувала, що у 68,25 % респондентів індекс агресивності нижче норми, а у інших, 31,25 % досліджуваних, індекс агресивності знаходиться в межах допустимої норми.

О. С. Ходос емпірично з'ясувала, що у досліджуваних з високим рівнем адаптації до проходження військової служби загальний рівень агресивності дещо нижчий за нормативний, і у досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби загальний рівень прояву агресивності дещо нижчий за середній рівень. Водночас із цим, у першій групі досліджуваних рівень окремих проявів агресивності (фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини) дещо вищий за середній рівень, а у другій групі – такі окремі прояви агресивності, як негативізм, вербальна агресія, фізична агресія також були вищими за середній рівень [68].

О. М. Пустовий за допомогою методики Басса–Дарки в адаптації О. Осницького) дослідив у 2017 році 100 військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, і констатував, що у них загалом був наближений до норми індекс агресивності (16,37 при нормі 17-25) та індекс ворожості в межах норми (16,37 при нормі 3,5-10) [57]

Годованець О. В. дослідивши 45 військовослужбовців учасників бойових дій за методикою «Особистісна агресивність і конфліктність» виявив у них недостатній рівень позитивної агресивності, спрямованої на відстоювання власної позиції і власної гідності, натомість високий рівень конфліктності, в основі якої лежить схильність до образ, вразливості та підозрілість [19].

У дослідженні М. О. Ярмольчик, у якому взяли 150 військовослужбовців різних підрозділів Повітряних Сил та Сухопутних військ Збройних Сил України, за допомогою методики Басса–Дарки було виявлено, що у 75 % респондентів представлений високий індекс ворожості, яка проявлялася у вигляді комплексу негативних почуттів (гніву, образи,

ворожого неприязні) і виступала основою агресії. 12 % респондентів мають середній індекс ворожості. Високий індекс агресивних реакцій представлений у 81 %, у 13 % – середній, і лише 6 % військовослужбовців мають низький показник індексу агресивних реакцій [75].

Зробивши огляд публікацій, у яких представлено результати дослідження агресивності у військовослужбовців за останні 10 років, ми побачили суперечливі дані. В одних дослідженнях у військовослужбовців було виявлено невисокі рівні агресивності, а в інших – високі. Щоб отримати власне уявлення про вираженість агресивності у військовослужбовців, ми виявили необхідність дослідити показники агресивності у військовослужбовців (результати цього дослідження викладено в другому розділі нашої роботи).

За нашими уявленнями, надмірно виражена агресивність, спрямована на інших людей, є проявом тенденції до асоціального стилю життя і може перешкоджати соціально-психологічній адаптації.

Просоціальний або асоціальний стиль життя також зумовлюється низкою особистісних характеристик, зокрема, таких як:

– *залученість до зовнішнього світу*, ця особистісна характеристика сприяє просоціальному стилю життя і кращій соціально-психологічній адаптації;

– *рівень соціальної прив'язаності*, що також сприяє просоціальному стилю життя і кращій соціально-психологічній адаптації;

– *рівень самоконтролю*, від якого залежить здатність особистості підпорядковувати свою поведінку соціальним нормам, а така здатність також сприяє просоціальному стилю життя і кращій соціально-психологічній адаптації;

– *заглибленість у власні внутрішні переживання*, ця характеристика навпаки перешкоджає просоціальному стилю життя і соціально-психологічній адаптації, адже сприяє відстороненості особистості від зовнішнього соціального середовища;

– *рівень особистісної тривожності*, ця властивість особистості з одного боку може спонукати до підвищеної відповідальності за свої дії та діяльність у соціумі, а з іншого боку може перешкоджати виявленню особистісної ініціативи та активній просоціальній діяльності;

– *рівень сформованості комунікативних навичок*, ця характеристика є дуже сприятливою для просоціального стилю життя і соціально-психологічної адаптації.

Зазначені характеристики можуть мати різний рівень прояву у військовослужбовців, що потенційно може або сприяти, або перешкоджати соціально-психологічній адаптації. Для з'ясування рівня прояву цих особистісних характеристик у військовослужбовців ЗСУ ми провели емпіричне дослідження, описане в наступному розділі нашої роботи.

### **Висновки до розділу**

Таким чином, на успішність соціально-психологічної адаптації впливає ряд чинників: соціальні фактори та індивідуально-особистісні фактори (природні сили, характер, темперамент, спрямованість особистості, попередній життєвий досвід, ступінь стійкості, психологічні особливості, тощо).

При неефективності процесу адаптації відбувається ряд змін, що в подальшому знижують якість життя особистості. Зокрема, погіршується самореалізація особистості, знижується її продуктивність, порушується задоволеність життям та психічна рівновага. Найгіршими проявами порушення адаптації є формування соціальної дезадаптації у вигляді формування девіантної поведінки.

Сприяння соціальній адаптації військовослужбовців ЗСУ ставить за мету пришвидшити процеси адаптації особистості, попередити та вчасно відреагувати на можливість появи відхилень. Проте вплинути на перебіг включення людини в нове соціальне середовище, навіть оптимізувати цей

процес, неможливо, не розуміючи сутності, структури та механізмів соціальної адаптації як складного біопсихосоціального феномену, а також специфіки її перебігу в різних сферах соціального життя. Зокрема, для успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ має значення їхнє працевлаштування, можливість отримання ними додаткової освіти. Це сприяє активізації у них просоціального стилю життя, який має важливе значення для їхньої успішної соціально-психологічної адаптації.

Протилежністю до просоціального стилю життя є асоціальний стиль життя, який не поєднується з успішною соціально-психологічною адаптацією, а навпаки за своєю суттю перешкоджає їй.

Просоціальний або асоціальний стиль життя зумовлюється не тільки зовнішніми умовами життя, а й низкою особистісних характеристик, зокрема, таких як: залученість до зовнішнього світу, рівень соціальної прив'язаності, рівень самоконтролю, заглибленість у власні внутрішні переживання, рівень особистісної тривожності, рівень сформованості комунікативних навичок.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ДЛЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

#### **2.1 Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ та характеристика досліджуваної вибірки**

Для дослідження психологічних чинників формування стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Військовослужбовців ЗСУ доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування. Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника» [42].

Метод анкетування має такі очевидні переваги. По-перше, він дозволяє максимально успішно формалізувати та регламентувати процедуру «питання-відповідь». Використання методу анкетування сприяє охопленню великої кількості респондентів за обмежений час, що забезпечує репрезентативність результатів. Завдяки анкетуванню можна чітко визначати позиції дослідника та респондента, зберегти анонімність. Відповіді фіксуються самим респондентом, який так само має змогу ознайомитися одразу з усією сукупністю питань, а також давати на них відповіді у вільній послідовності. Вплив особистості дослідника на опитуваного є мінімальним.

Серед недоліків використання методу анкетування необхідно вказати, зокрема, мінімізацію безпосереднього спілкування респондента із дослідником, можливість спотворення результатів дослідження через нещирість респондента, і, відтак, зниження надійності та достовірності отриманої інформації, оскільки від правдивої відповіді досить легко ухилитися.

Опитувальники можна визначити як методики, завдання яких подані у вигляді питань (тверджень) [24, с. 3-96].

Особистісні опитувальники (стандартизовані самозвіти) – це сукупність методичних засобів, що використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваний має відповідати (виносити судження, погоджуватись / не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції.

В емпіричному дослідженні було використано методики, детальний опис яких подано нижче.

1. Методика діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького) [35, с. 56-60]. Автори А. Басс і А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхню думку, показників і форм агресії, таких як:

- 1) використання фізичної сили проти іншої особи – фізична агресія.
- 2) вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (погроза, прокляття, лайка) – вербальна агресія.
- 3) використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів і прояв неспрямованих, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія.
- 4) опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету й керівництва і може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм.

5) схильність до роздратування, готовність у разі найменшого збудження виплеснутись у запальності, різкості, грубості – роздратування.

6) схильність до недовіри й настороженого ставлення до людей, що виникає з переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду, – підозрілість.

7) прояви заздрості й ненависті до оточення, обумовлені почуттям гніву, невдоволення кимось конкретно або всім світом за справжні чи уявні страждання, – образа.

8) ставлення до себе і оточення пояснюється можливим переконанням обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить недобре (шкідливо, злісно або безсовісно), – аутоагресія, або почуття провини.

2. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької) [35, с. 61-63]. У подальшому опитувальник удосконалювався і в остаточному вигляді в 1992 р. представлений тестом NEO PI (аббревіатура. Від англійського словосполучення: «Нейротизм, екстраверсія, відкритість – особистісний опитувальник»).

Виділені на основі факторного аналізу п'яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співпраця, сумлінність) цілком достатньо для адекватного опису психологічного портрета особистості. На сьогодні тест-опитувальник «Велика п'ятірка» набув великої популярності і практичного значення.

П'ятифакторний тест-опитувальник являє собою набір з 75 парних, протилежних за своїм значенням, зіставлених висловлювань, що характеризують поведінку людини. Зіставлений матеріал має п'ятирівневу 75 оціночну шкалу Р. Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), за допомогою якої можна вимірювати ступінь вираженості кожного з п'яти факторів (екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість; експресивність – практичність).

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – це єдина методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, що пов'язаний із актуальною ситуацією. Цей тест допомагає визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як особистісна риса позначає мотив чи набуту поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як такі, що містять погрозу, змушуючи реагувати на них через тривожні стани, інтенсивність яких не відповідає реальному рівню небезпеки. Реактивна (ситуативна) ж тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, який характеризується емоціями, що переживаються суб'єктивно: напругою, занепокоєнням, нервовістю, стурбованістю в конкретних обставинах. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Вимірювання обох цих видів тривожності можна здійснити за допомогою зазначеного опитувальника.

4. Методика дослідження комунікативних здібностей (КОС-І) (автори В. Синявський, Б. Федоришин) [35, с. 67-71].

Цей тест дає змогу визначити рівень комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якому є правильна відповідь. У тесті передбачається деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилю.

Цілі та задачі: вивчення комунікативних і організаторських схильностей; виявлення потенційних можливостей особистості в розвитку її комунікативних і організаторських здібностей.

Методика проводиться в стандартних умовах (можлива групова й індивідуальна форми тестування).

Строки проведення: дослідження проводиться один раз на рік.

Отже, для проведення емпіричного дослідження закономірностей зв'язку стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ було підібрано та обґрунтовано саме ті методики, що дозволяють максимально точно охарактеризувати показники, що є складовими зазначеного психологічного феномена.

Дослідження військовослужбовців ЗСУ проводилося з 19 вересня 2022 року до 08 жовтня 2022 року на базі однієї з військових частин міста Хмельницького. Вибірку досліджуваних склали 30 осіб віком від 25 до 45 років, різної статі. При формуванні вибірки, ми отримували від кожної особи усвідомлену згоду на участь у цьому дослідженні. Всім учасникам дослідження гарантували дотримання принципу конфіденційності, щодо їхньої особистої та службової інформації.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження значення стилю життя для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ**

За методикою діагностики показників і форм агресії (А. Басса, А. Даркі, в адаптації О. К. Осницького) у групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі показники.

За шкалою «Фізична агресія» високий рівень схильності до фізичної агресії продемонстрували 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них готовність ударити свого опонента чи завдати йому фізичних ушкоджень є достатньо частим явищем.

60 % опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до виявів фізичної агресії. Вони обґрунтували виникнення подібних думок ситуативними чинниками й підкреслили, що така готовність виникає лише у виключних ситуаціях.

Низький рівень схильності до виявів фізичної агресії було продемонстровано 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони

підкреслили, що прагнення ударити свого опонента чи завдати йому фізичних ушкоджень у них практично ніколи не виникало.

Показники, отримані за шкалою «Фізична агресія», представлені на рисунку 1.1.

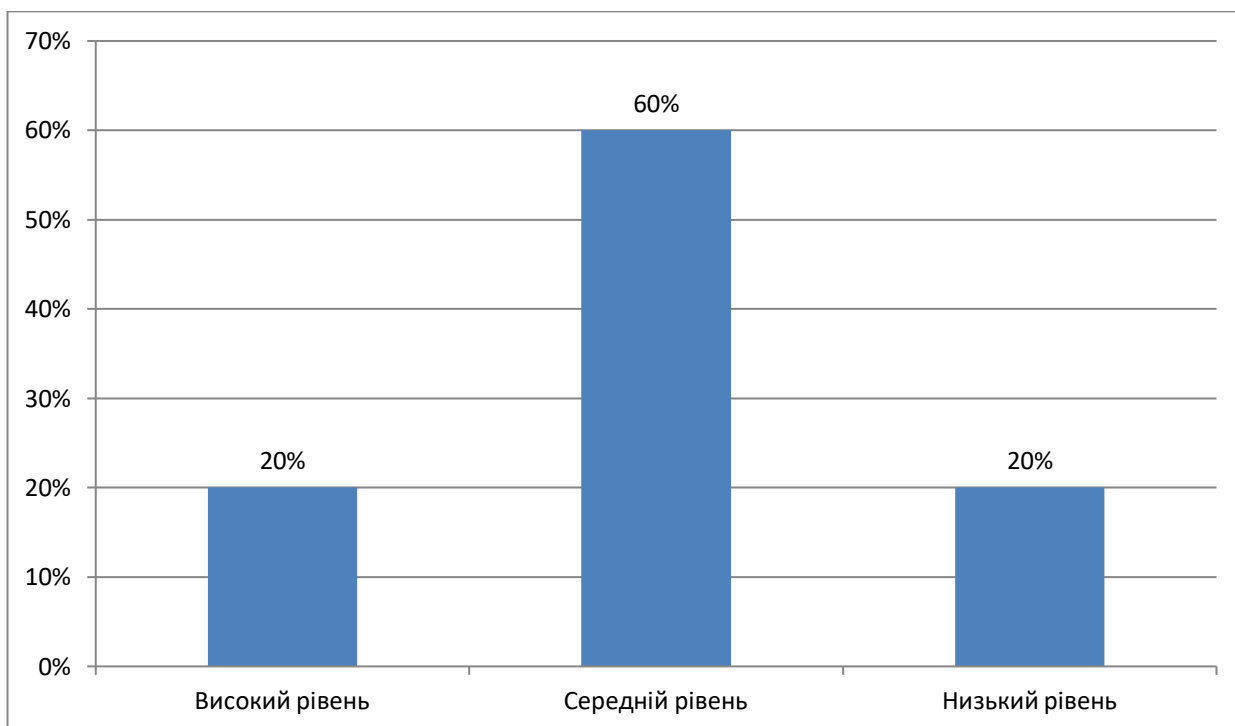


Рисунок 1.1 – Рівні фізичної агресії у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою вербальної агресії високий рівень її вираженості було виявлено в 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. При побудові комунікації вони прагнуть прибрати на себе активну функцію, і висловлюють незгоду, коли їхні лідерські права, як їм здається, ігноруються чи придушуються іншим співрозмовником, через що адекватність реагування на поведінку оточуючих у представників цього стилю спілкування часто страждає. Відповідно, цим військовослужбовцям достатньо складно вступати в контакт із іншими людьми. Такі складнощі зумовлені й недостатньо розвиненим умінням уникати в мовленні проявів різкості, роздратування, гніву, негативних оцінок та категоричних суджень.

На середньому рівні вербальна агресія була виражена в 60 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. На наш погляд, перевага середнього рівня агресії

пов'язана з особливостями військової служби, зокрема, із необхідністю збереження субординації по відношенню до старших за званням та командирів, що передбачає певну мовленнєву дисциплінованість.

20 % військовослужбовців продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем вербальної агресії. Вони звикли завжди узгоджувати власні погляди з думкою співрозмовника, а їхня поведінка та формулювання оцінок поведінки інших людей у ситуації спілкування залежить від впливу зі сторони. Вони відчують труднощі під час необхідності відмовити співрозмовникові, навіть коли ситуація того потребує. При цьому вони уникають тих мовленнєвих ситуацій, коли потрібно бути категоричними, негативно оцінювати вчинки або поведінку тих чи інших людей, інакше кажучи, вони можуть висловитися із оцінними судженнями лише тоді, коли це зробила людина, яка є для них авторитетною, адже побоюються засмутити співрозмовника та створити конфліктну ситуацію.

Більш детально співвідношення отриманих показників «Вербальної агресії» представлено на рисунку 1.2.

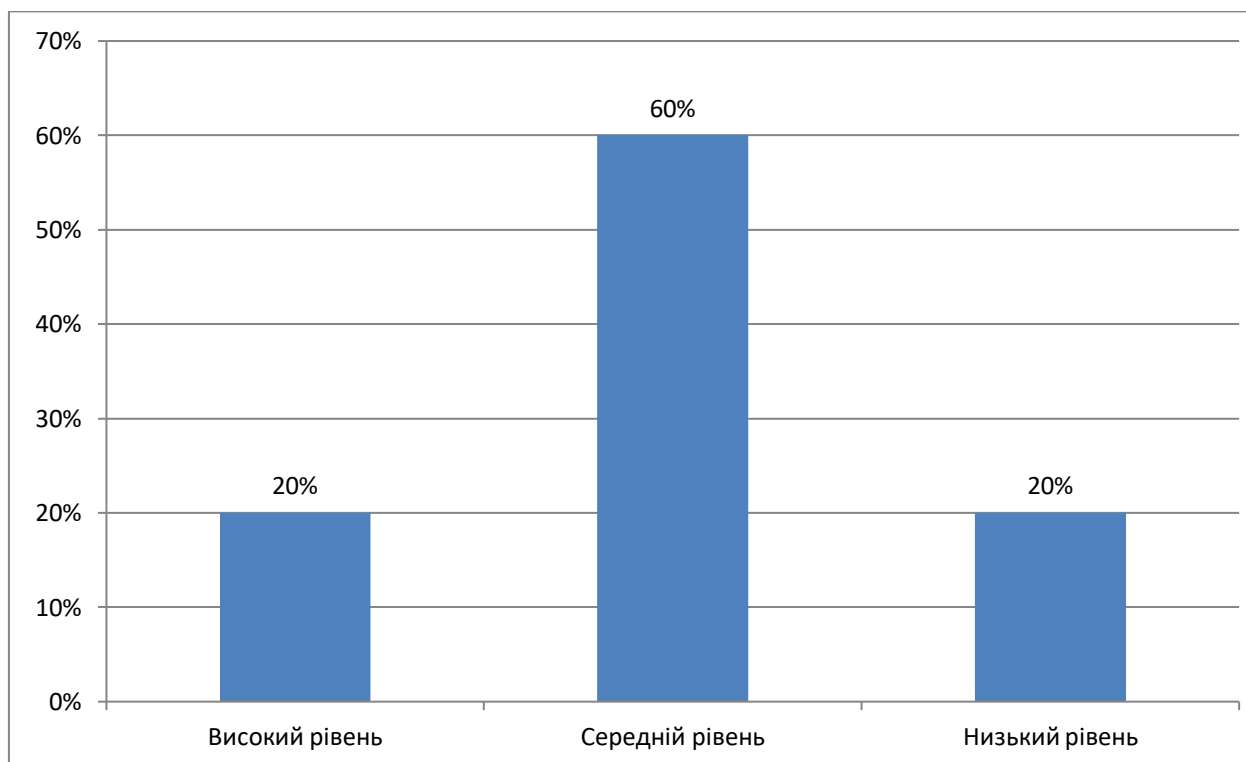


Рисунок 1.2 – Рівні вербальної агресії у військовослужбовців ЗСУ

Далі було проведено дослідження за шкалою непрямой агресії. В цьому випадку йшлося про агресію, спрямовану на зняття стресових відчуттів шляхом вираження агресії не направленої на оточуючих. Зрозуміло, що ми не питали в учасників дослідження про конкретні випадки таких викидів агресії.

Високий рівень схильності до непрямой агресії продемонстрували 10 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них готовність виплескувати негативні емоції під час переживання агресивних почуттів є достатньо частим явищем.

30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до виявів непрямой агресії. Вони обґрунтували виникнення думок про подібну поведінку, або прояви її в моменти коли ніхто не бачить.

Низький рівень схильності до виявів непрямой агресії було продемонстровано 60 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що прагнення крикнути, вдарити по столу або ще якимось виплеснути емоції у них практично ніколи не виникало.

Співвідношення показників, отриманих за показником «Непряма агресія», представлене на рисунку 1.3.

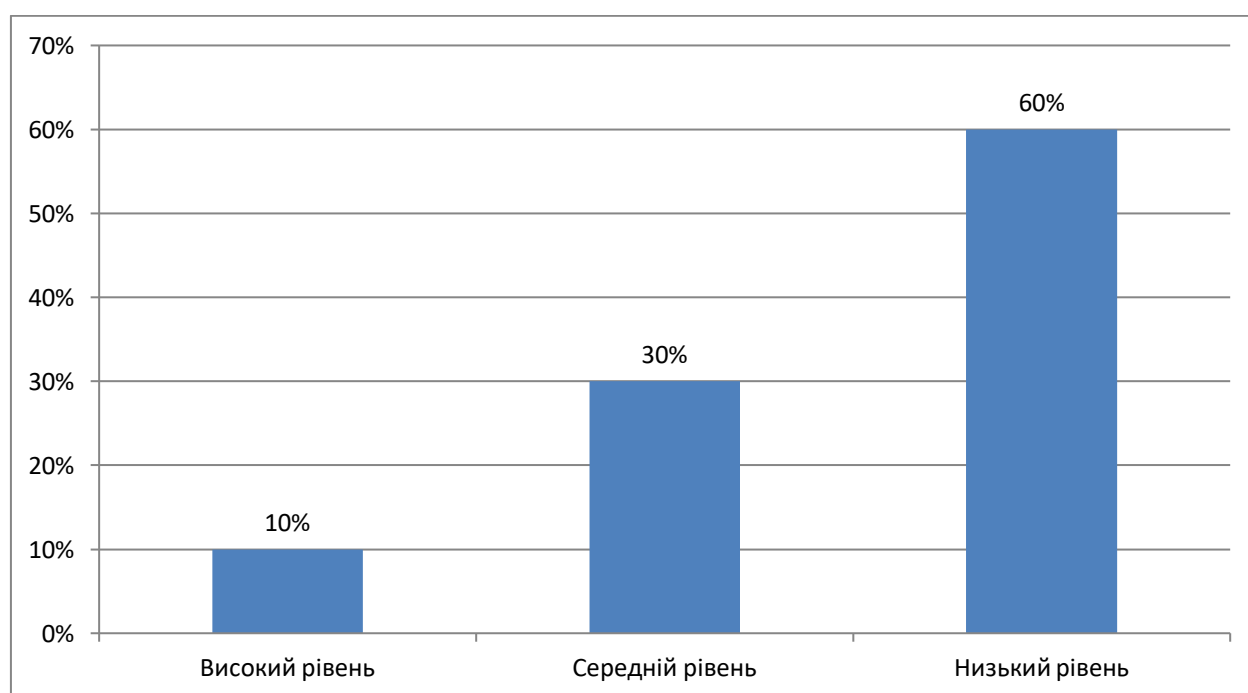


Рисунок 1.3 – Рівень непрямой агресії у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою негативізм у групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі результати. Високий рівень схильності до негативізму продемонстрували 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них гостре, непримиренне реагування на «несправедливість» є доволі частим явищем.

40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до негативізму. Вони зазначили, що зачепити їх достатньо складно, проте вияви обурення й протесту можливі лише у виняткових ситуаціях.

Низький рівень схильності до виявів негативізму було продемонстровано 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що практично не реагують на емоційні подразники, повністю прийнявши умови служби що склались роками.

Показники, отримані за шкалою «Негативізм», представлені на рисунку 1.4.

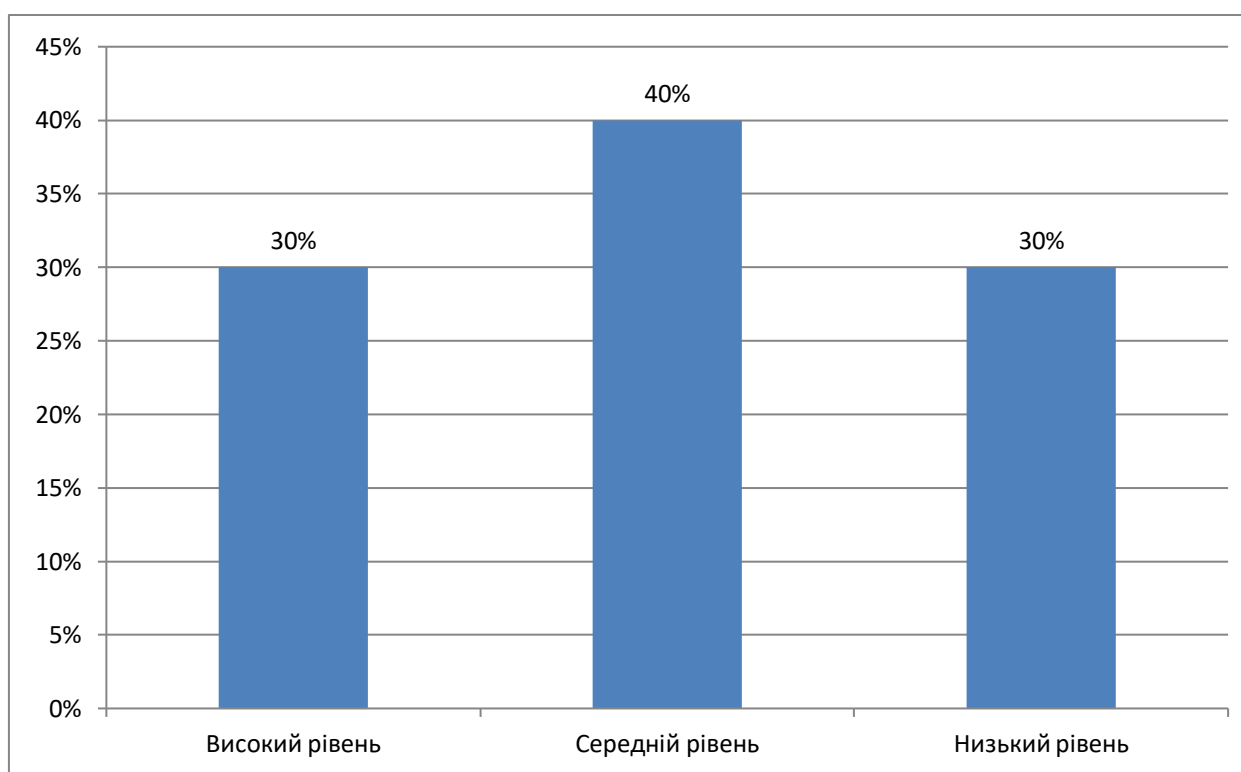


Рисунок 1.4 – Рівні негативізму у військовослужбовців ЗСУ

Наступним у межах методики Басса-Даркі було проведене оцінювання рівня роздратування у військовослужбовців ЗСУ. Ця процедура дала такі результати.

Високий рівень роздратування продемонстрували 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили значний рівень роздратування проявами «несправдливості» та неможливістю «планувати своє життя» через особливості військової служби.

Середній рівень роздратування продемонстрували 40 % опитаних військовиків. Вони зауважили, що нечасто бувають роздратовані, проте розлютяться їх може змусити лише виняткова ситуація, де їхня індивідуальна провина абсолютно відсутня.

Низький рівень роздратування виявили 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони відзначають, що джерело стресу найчастіше знаходиться за межами їх компетентності, відтак, злитися немає причини.

Показники, отримані за шкалою «Роздратування», представлені на рисунку 1.5.

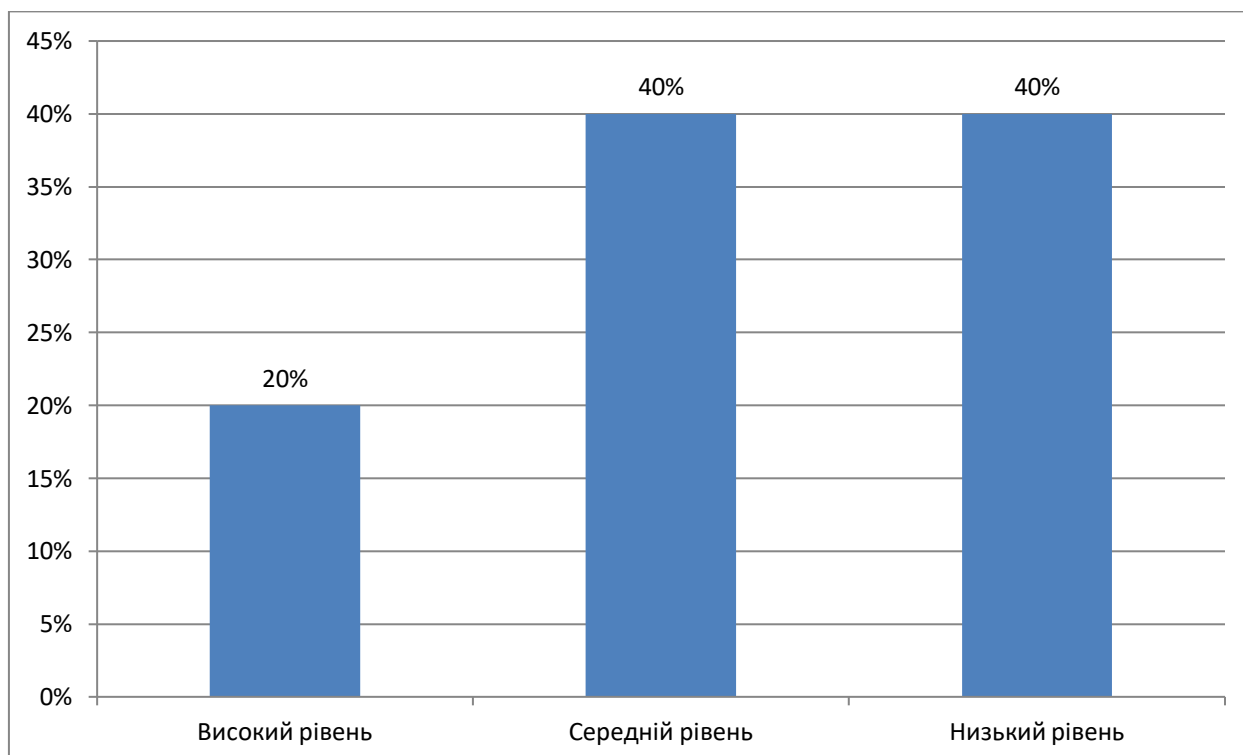


Рисунок 1.5 – Рівні роздратування у військовослужбовців ЗСУ

Ще один показник який було виміряно – рівень підозрілості. Ця процедура дала такі результати.

Високий рівень підозрілості продемонстрували 0 % опитаних військовослужбовців ЗСУ.

Середній рівень підозрілості продемонстрували 60 % опитаних військовиків. Вони зауважили, що нечасто зустрічаються з ситуацією коли є привід не довіряти оточуючим.

Низький рівень підозрілості виявили 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони відзначають, що цілком довіряють своїм товаришам по службі, і командуванню.

Показники, отримані за шкалою «Підозрілість», представлені на рисунку 1.6.

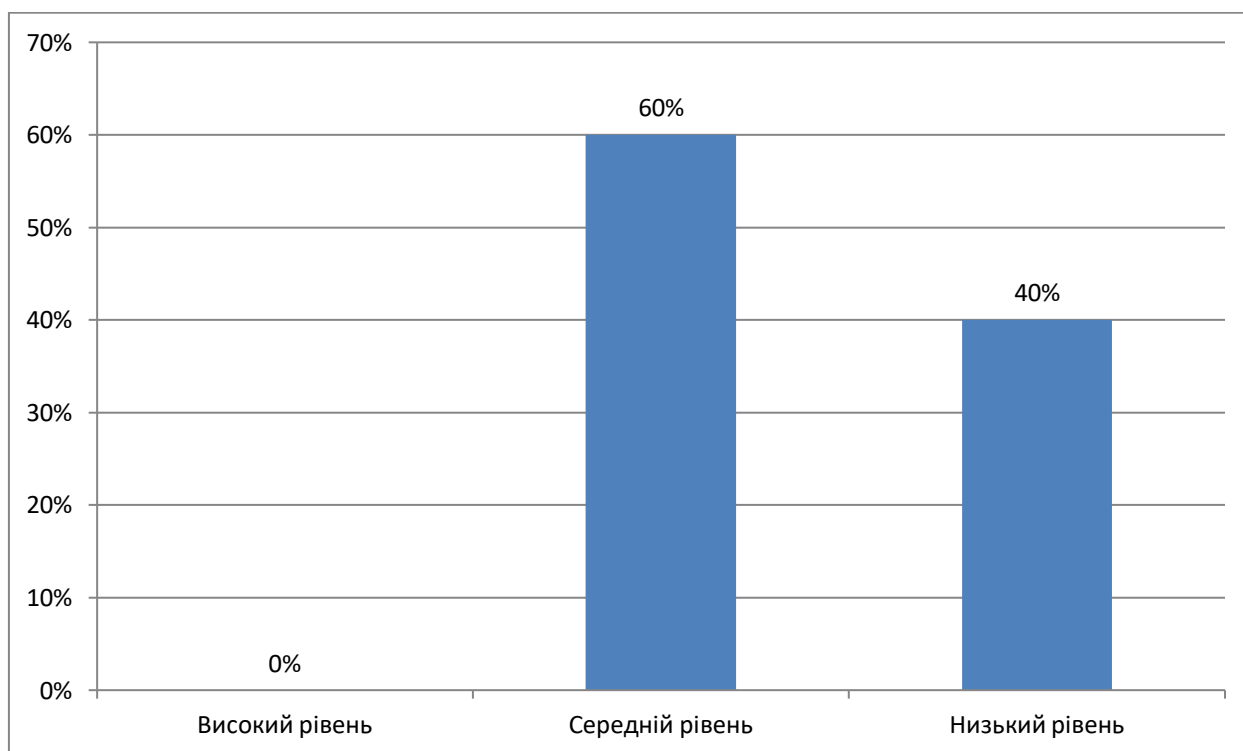


Рисунок 1.6 – Рівні підозрілості у військовослужбовців ЗСУ

За шкалою «Образа» в групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі результати. Високий рівень образи продемонстрували 10 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що для них

гостре, непримиренне реагування на приниження та зачіпання їхньої гідності виражено доволі явно.

50 % опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до образ. Вони зауважили, що задіти за живе їх складно, проте бувають винятки, пов'язані з особистими питаннями.

Низький рівень образи продемонстрували 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони підкреслили, що практично не реагують на намагання їх «підколоти»

Показники, отримані за шкалою «Образи», представлені на рисунку 1.7.

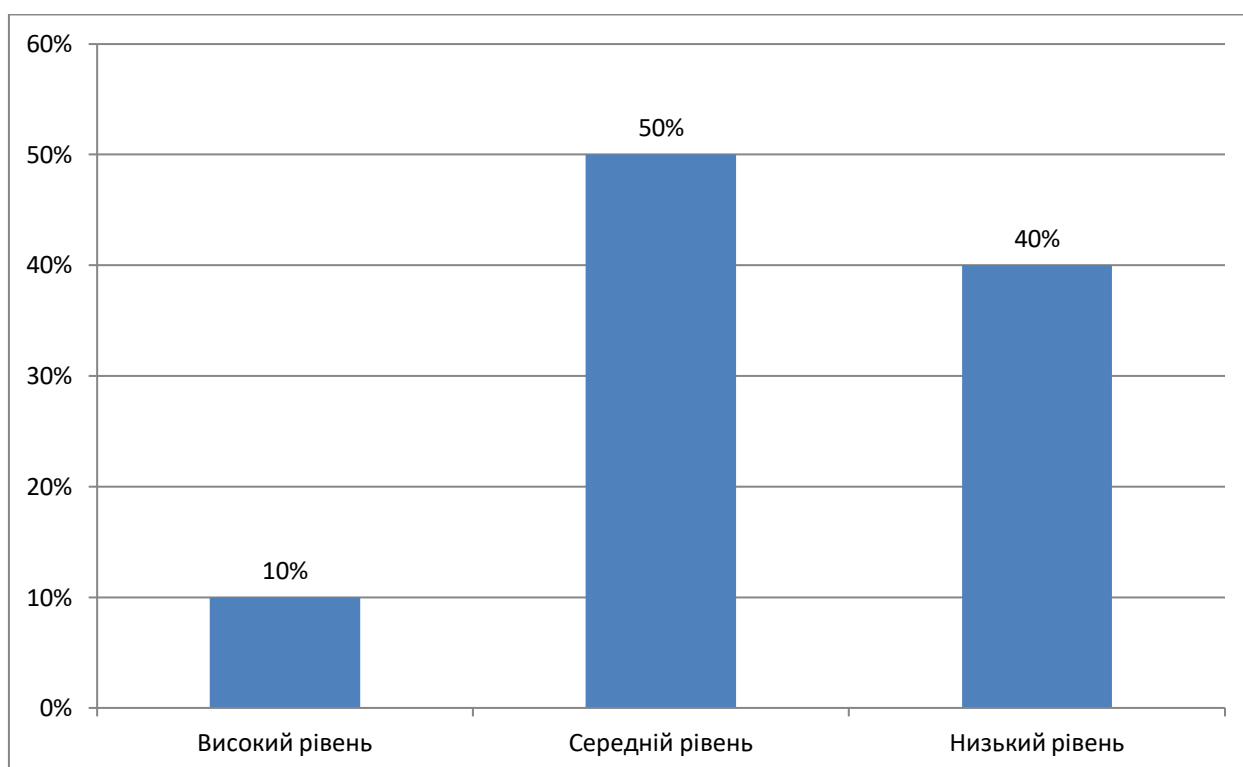


Рисунок 1.7 – Рівні образи у військовослужбовців ЗСУ

Останньою шкалою вимірювання стала шкала «Почуття провини» (аутоагресія). За підсумками дослідження за цією шкалою були отримані такі показники.

Високий рівень схильності до почуття провини (аутоагресії) виявлено у 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Представники цього рівня відзначили, що доволі часто невдоволені власними досягненнями.

60 % опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували середній рівень схильності до виявів почуття провини (аутоагресії). Вони пояснили виникнення думок направлених на аутоагресію виключно ситуативними чинниками підкріпленими беззаперечними доказами їхньої провини

Низький рівень схильності до виявів почуття провини (аутоагресії) продемонстрували 10 % опитаних військовослужбовців ЗСУ.

Показники, отримані за шкалою «Почуття провини», представлені на рисунку 1.8.

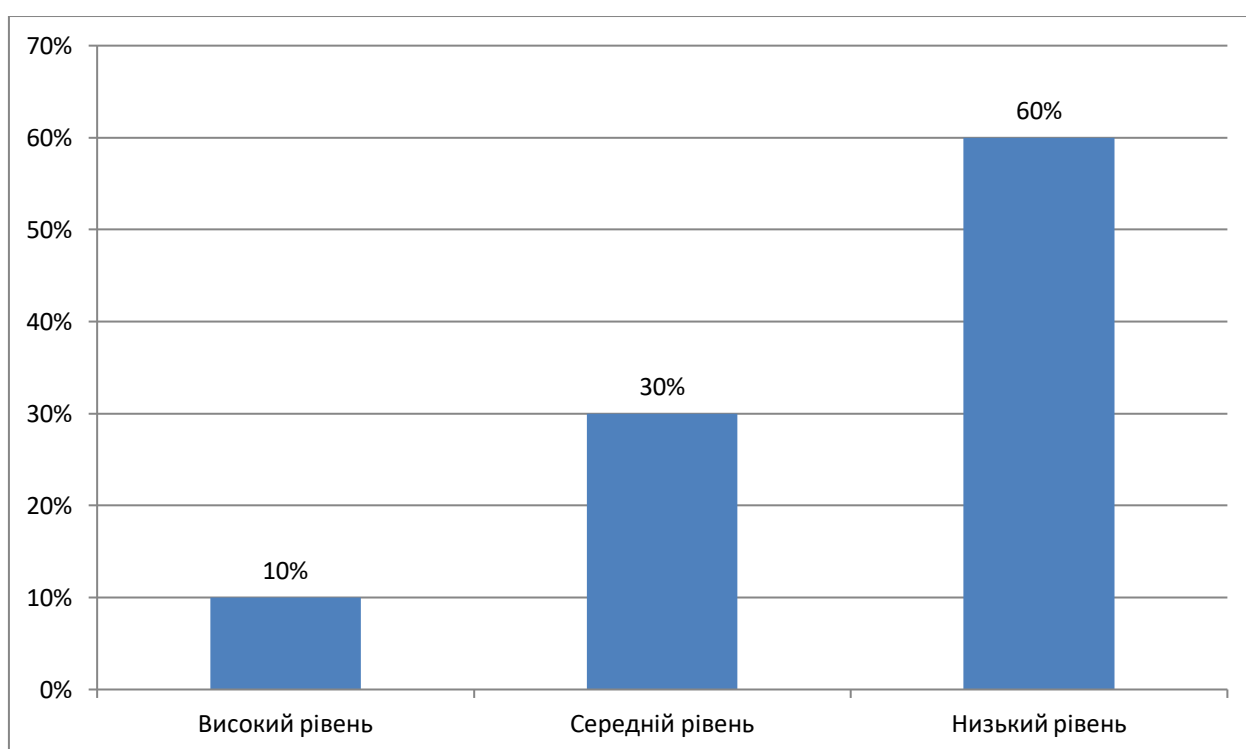


Рисунок 1.8 – Рівні почуття провини (аутоагресії) у військовослужбовців ЗСУ

В процесі обробки отриманих результатів ми підраховали показники за Індексом агресії які склали: високий рівень – 17%, середній рівень – 50%, низький рівень 33%.

Результати за Індексом ворожості склали високий – 5%, середній – 55%, низький – 40%.

Таким чином, результати дослідження рівня агресивності військовослужбовців ЗСУ за п'ятьма шкалами опитувальника Басса-Даркі

дозволяють зробити висновок, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, вони демонструють загалом помітну тенденцію до психологічної врівноваженості та стійкості до виявів агресії. На наш погляд, це зумовлене специфікою виконуваних військовослужбовцями під час служби завдань та усвідомленням безглуздості зайвого викиду емоцій та негативних реакцій в умовах постійного ризику для життя.

За підсумками дослідження із використанням п'ятифакторного тесту у групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі показники.

Шкала «Залученість до зовнішнього світу», або «Е-фактор», використовується для визначення, наскільки людині подобається перебувати серед інших людей, наскільки вона сповнена енергією та ентузіазмом, позитивними емоціями. За цією шкалою були зафіксовані такі результати.

Високий рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було продемонстровано 20 % військовослужбовців ЗСУ. Вони є активними в групі, люблять висловлювати власну позицію, перебувати в центрі уваги. З-поміж цього сегменту опитаних показники 5 % військовослужбовців ЗСУ були дуже високими, що свідчить про наявність у їхній поведінці характеристик, що демонструють тяжіння до нав'язливості. Вони є вельми дружніми, комунікабельними, здатними заявити про себе, рухомими, схильними до стимуляції ззовні, життєрадісними.

Середній рівень залученості до зовнішнього світу, співвідносний із екстраверсією, було зафіксовано в 20 % військовослужбовців ЗСУ. Їх активність у групі є можливою в тому випадку, коли всі учасники групи є для них знайомими, а власну позицію вони висловлюють охоче, проте лише в тому випадку, коли їх про це питають. Вони є питомими учасниками групової взаємодії, проте не прагнуть до лідерства в ній.

Низький рівень залученості до зовнішнього світу, що вказує на протилежне відносно екстраверсії явище – інтроверсію – спостерігається в 60 % учасників опитування, представлених військовослужбовцями ЗСУ. Вони є тихими, спокійними, неквапливими, менше залежать від соціуму й не

потребують зовнішньої стимуляції. 20 % опитаних із числа зазначеного сегменту продемонстрували крайньо низькі показники за цією шкалою, що свідчить про небажання та неможливість установлювати соціальні контакти.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 1.9.

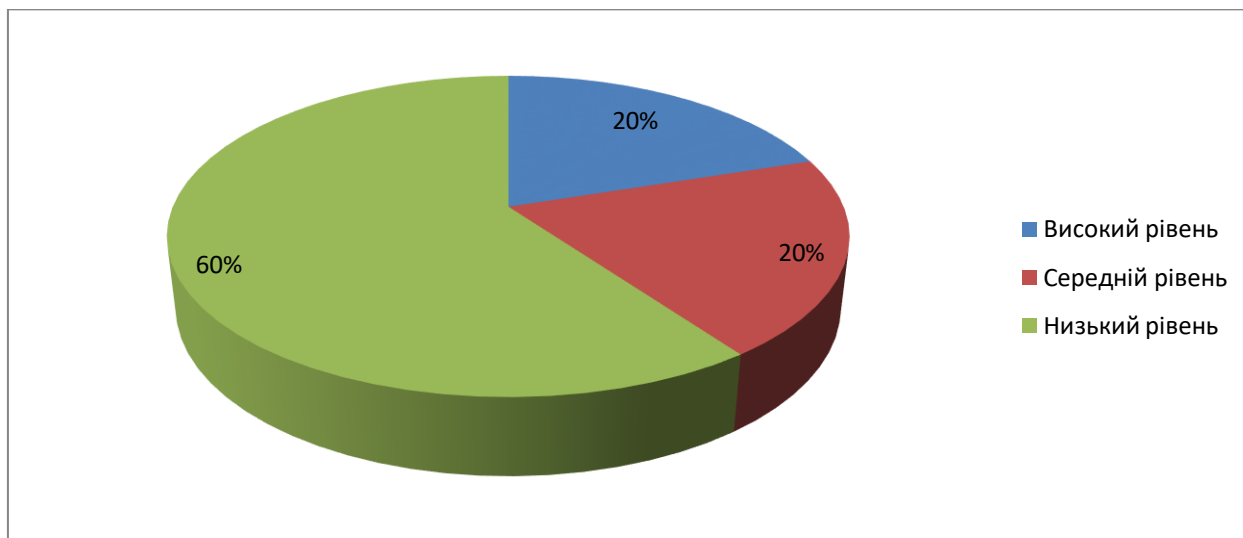


Рисунок 1.9 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Залученість до зовнішнього світу»

За шкалою «Прив'язаність» в групі військовослужбовців ЗСУ було визначено, наскільки гармонійним є існування представників ЗСУ в соціумі.

Високий рівень прив'язаності, асоційованої із співробітництвом, було виявлено в 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони схильні більше орієнтуватися на побажання та інтереси групи, ніж на власні. З-поміж цих військовослужбовців ЗСУ характерною є наявність доброти, м'якості, терпимості відносно оточуючих, вони наділені «зручним характером», вірять у те, що люди є добрими за своєю природою.

Середній рівень прив'язаності, асоційованої зі співробітництвом, було виявлено в 30 % військовослужбовців ЗСУ. Для них характерним постає пошук компромісу між орієнтацією на побажання, адресовані групою, та власними міркуваннями і пріоритетами. Вони в цілому є позитивно налаштованими відносно інших людей, проте ніколи не забувають і про власні інтереси.

Низький рівень прив'язаності, асоційованої зі співробітництвом, був продемонстрований за підсумками дослідження за шкалою «Прив'язаність» 50 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для цих представників ЗСУ характерною є високорозвинена егоцентричність, тобто спрямованість на думки, перш за все, про дотримання власних інтересів. Вони не переймаються через груповий добробут. Подеколи такі військовослужбовці ЗСУ є байдужими до переживань та страждань інших, їм може бути притаманна навіть жорстокість, проте, разом із тим, вони мислять об'єктивно та критично.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 1.10.

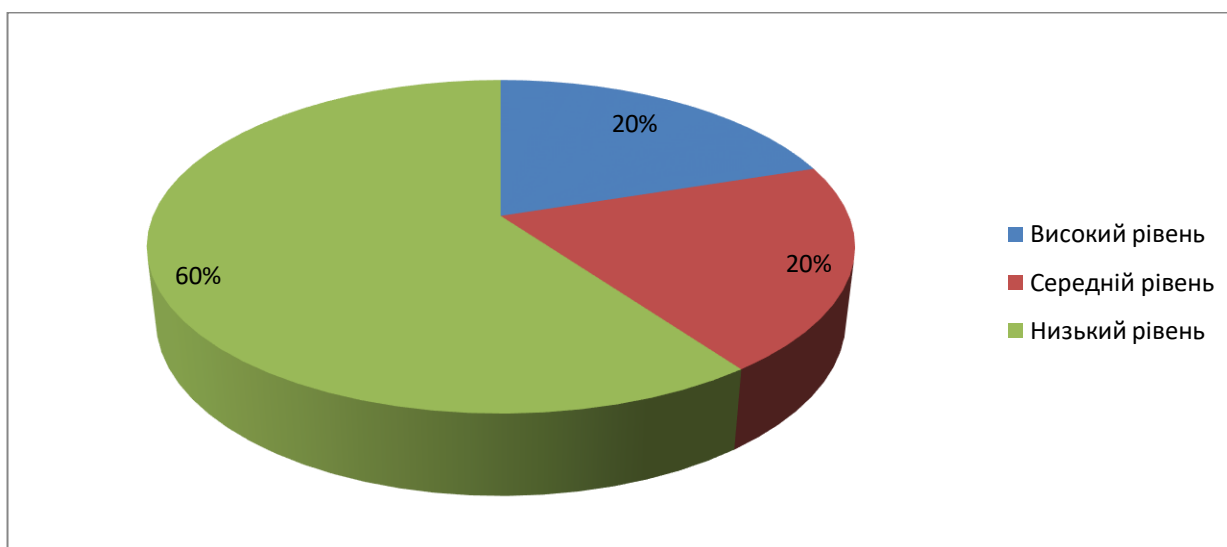


Рисунок 1.10 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Прив'язаність»

За шкалою «Самоконтроль» у групі військовослужбовців ЗСУ були продемонстровані такі показники. Високий рівень самоконтролю було продемонстровано 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для них характерним є тяжіння до добросовісного виконання власних обов'язків, наявність цілеспрямованості, організованості, мотивованості. Такі представники ЗСУ демонструють характеристики, притаманні надійній, пунктуальній, самодисциплінованій, педантичній особистості.

Показники, співвідносні з середнім рівнем самоконтролю, були продемонстровані 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони загалом здатні добросовісно виконувати взяті на себе обов'язки, бути організованими й дисциплінованими, проте деколи через риси характеру або зовнішні чинники їх поведінка втрачає ознаки організованості та надійності, щоправда, в таких випадках вони здатні швидко відновлюватися.

Низький рівень самоконтролю було продемонстровано 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для представників цього рівня характерною є відсутність схильності до самоорганізації й дисципліни, вони є ненадійними, слабкохарактерними та нецілеспрямованими.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 1.11.

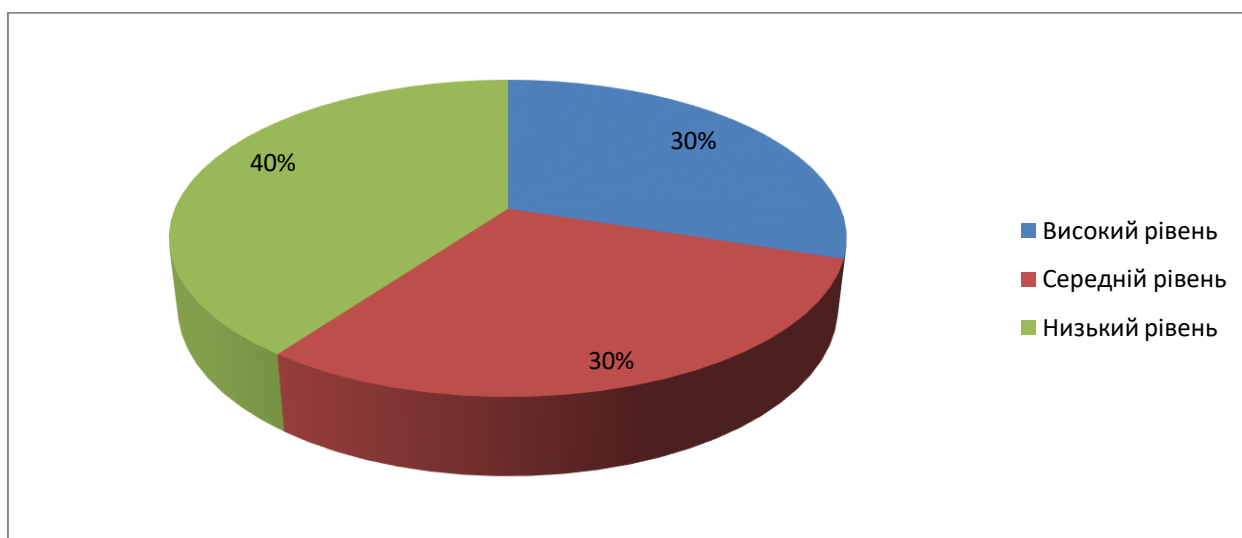


Рисунок 1.11 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Самоконтроль»

Відомості, отримані за шкалою «Нейротизм», використовуються для характеристики тенденції до переживання негативних емоцій. За підсумками дослідження за цією шкалою в групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі показники.

Високий рівень нейротизму було продемонстровано 60 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для них характерною є схильність до

реактивності, здатність пережити більше, ніж це роблять інші люди. Такі представники ЗСУ є тривожними, імпульсивними, вразливими, часто схильними до депресивних станів.

Показники, співвідносні з середнім рівнем нейротизму, були продемонстровані 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони загалом здатні до емоційних переживань, проте лише тоді, коли вони стосуються безпосередньо їх самих, і вони водночас усвідомлюють, що ніяк не можуть вплинути на їх рішення за допомогою власних емоційних реакцій.

Низький рівень нейротизму було продемонстровано 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для представників цього рівня характерною є відсутність схильності до емоційних переживань, які видаються їм зайвими. Натомість, у них наявна більша емоційна стабільність, стриманість тощо.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 1.12.

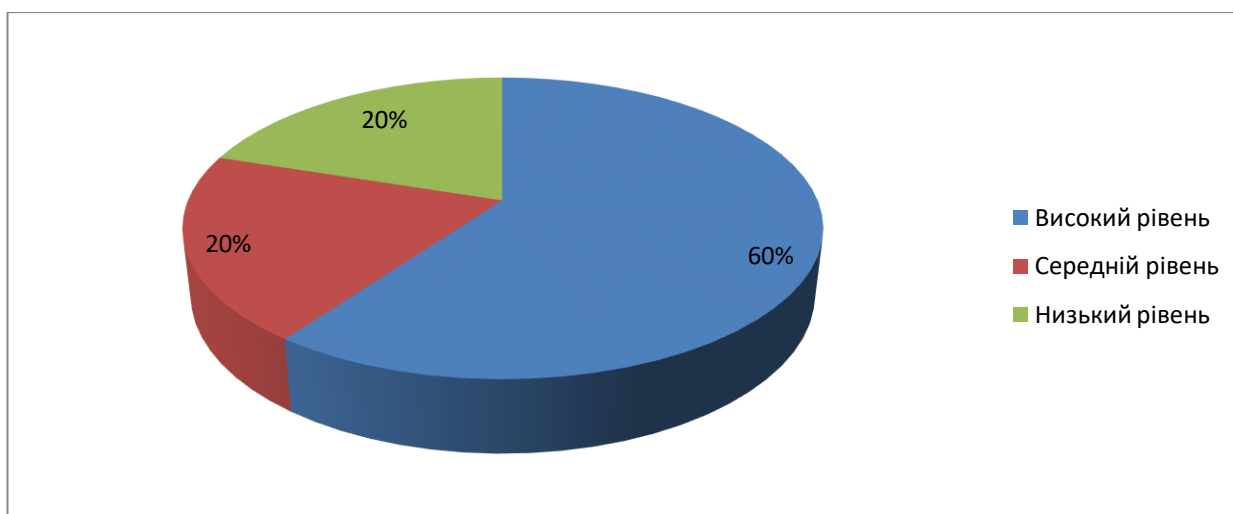


Рисунок 1.12 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Нейротизм»

Шкала «Відкритість новому досвіду» покликана продемонструвати, наскільки людина є зацікавленою стосовно розширення власного світогляду, отримання нової інформації, знайомства з новими людьми, відвідування нових місць. За підсумками дослідження за цією шкалою в групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі показники.

Високий рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для них характерним є бажання до активностей, що супроводжуються новими знайомствами та дають змогу дізнатися про щось, що до того моменту не було їм відомим. Вони схильні експериментувати та фантазувати.

Показники, співвідносні з середнім рівнем відкритості до нового досвіду, були продемонстровані 10 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Вони загалом не проти нових знайомств та розширення кола спілкування, проте лише в ті моменти, що, на їхню думку, є найбільш зручними для цього, а не будь-коли. Навіть у нових стосунках вони надають перевагу їх практичності, відсуваючи на другий план експресивність, грайливість, відкритість, широту світогляду.

Низький рівень відкритості до нового досвіду було продемонстровано 70 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для представників цього рівня характерною є надання переваги консерватизму у відносинах, неохочість до експериментів та фантазій, відсутність бажання знайомитися із новими людьми, виходити поза межі звичного кола спілкування загалом.

Більш докладно розподіл показників за обраним питанням представлений на рисунку 1.13.

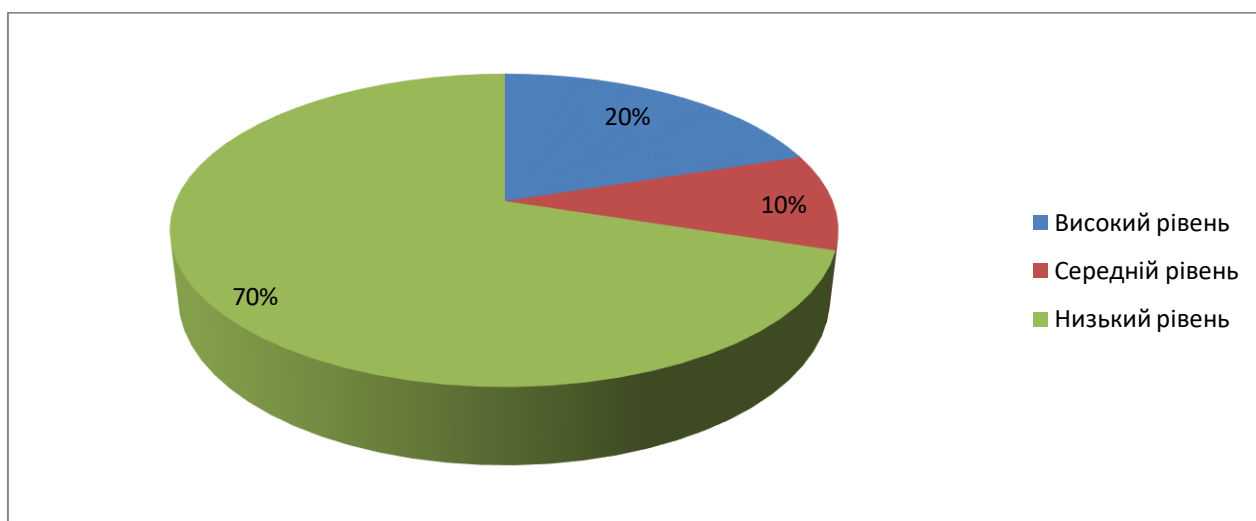


Рисунок 1.13 – Розподіл учасників групи військовослужбовців ЗСУ за шкалою «Відкритість новому досвіду»

Отже, за підсумками використання п'ятифакторного опитувальника особистості було виділено низку особистісних домінант військовослужбовців ЗСУ.

За шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначено домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив'язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала перевагу низьких показників, що пов'язані з відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерністю. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність військовослужбовців ЗСУ глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість військовослужбовців ЗСУ у внутрішні переживання.

За підсумками використання опитувальника Спілбергера–Ханіна було отримано такі показники. Слід відзначити, що використання цього опитувальника визначало дві шкали – ситуативної та особистісної тривожності.

В групі військовослужбовців ЗСУ діагностування за шкалою особистісної тривожності продемонструвало такі закономірності. Середній рівень особистісної тривожності продемонстрували 30 % від загальної кількості опитаних. Для цих військовослужбовців ЗСУ характерна загальна схильність до тривожності навіть тоді, коли очевидних причин, аби хвилюватися, по суті, немає.

30 % від загальної кількості опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Вони можуть

хвилюватися із найменш значних приводів і дуже важко повертаються до спокійного стану.

40 % від загальної кількості опитаних військовослужбовців ЗСУ продемонстрували низький рівень особистісної тривожності. Таких представників ЗСУ вкрай важко вивести зі стану спокою, вони спокійно сприймають більшість ситуацій, навіть якщо вони є екстраординарними й стресовими.

Графічно результати дослідження у групі військовослужбовців ЗСУ представлені на рисунку 1.14.

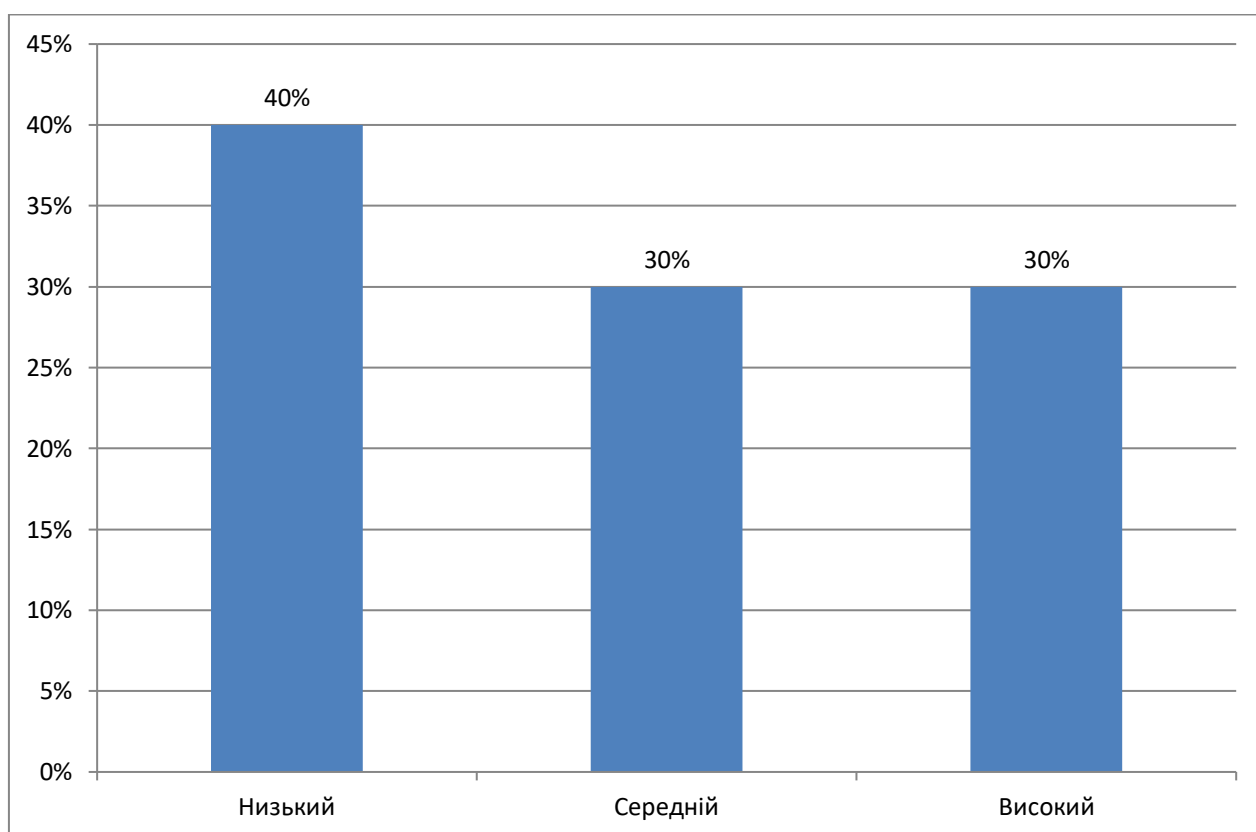


Рисунок 1.14 – Показники схильності до виявів особистісної тривожності в групі військовослужбовців ЗСУ за результатами опитувальника Спілбергера–Ханіна

Отже, за підсумками діагностики особистісної тривожності у групі військовослужбовців ЗСУ були зафіксовані результати, співвідносні з високою схильністю до переживання стресу, і, відповідно, низьким рівнем

стресостійкості. На нашу думку, це свідчить про те, що військовослужбовці ЗСУ достатньо сильно хвилюються через власний статус та якість виконання професійних обов'язків.

Діагностування за шкалою ситуативної тривожності продемонструвало, що в стресових ситуаціях більшість військовослужбовців ЗСУ також демонструє наявність схильності до тривожного сприйняття.

В групі військовослужбовців ЗСУ схильність до низького рівня ситуативних переживань продемонстрували 20 % від загальної кількості опитаних. Ці представники ЗСУ виявляють спокій під час стресових ситуаціях, змусити хвилюватися їх може змусити лише зовсім екстраординарний випадок. Вони не лише є спокійними самі, але й передають свій спокій більш схильним до тривоги членам екіпажу, що, безперечно, є позитивним чинником.

Середній рівень продемонстрували 50 % від загальної кількості опитаних військовослужбовців ЗСУ. Ці представники ЗСУ загалом хвилюються під час стресових ситуацій, які можуть як реально виникати під час провадження ними професійної діяльності, так і перебувати у стадії уявлення, яке має перспективу перерости в фобію.

30 % від загальної кількості опитаних військовослужбовців ЗСУ у таких ситуаціях демонструють високий рівень хвилювання. Вони подеколи демонструють настільки високий рівень хвилювання, що здатний негативно впливати на рівень виконання ними посадових обов'язків, через що конче необхідним постає проведення із такими представниками ЗСУ спеціалізованої роботи із нівелювання впливу надмірної тривожності на їх професійну діяльність, що вимагає значного рівня стресостійкості.

Графічно результати дослідження в групі військовослужбовців ЗСУ представлені на рисунку 1.15.

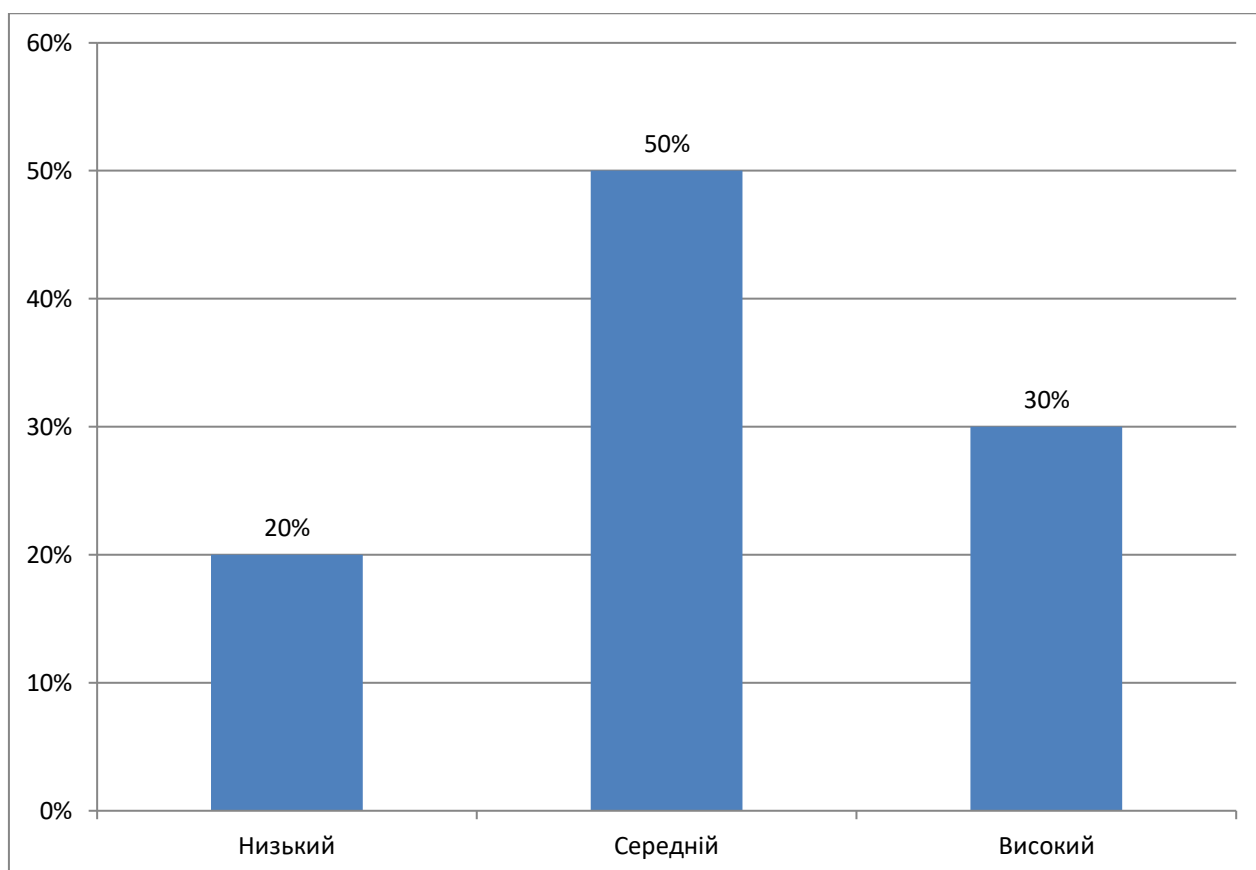


Рисунок 1.15 – Показники схильності до виявів ситуативної тривожності в групі військовослужбовців ЗСУ за результатами опитувальника Спілбергера

Таким чином, використання тесту тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців ЗСУ за шкалами особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій.

За підсумками використання методики дослідження комунікативних здібностей В. Синявського та Б. Федоришина в групі військовослужбовців ЗСУ були отримані такі результати.

20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ, що продемонстрували дуже високий рівень комунікативних навичок, активно прагнуть до організаторської та комунікативної діяльності, відчувають в ній потребу. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе у новому колективі. У важливій справі або складній ситуації воліють приймати самостійне рішення, відстоюють свою думку і домагаються, щоб вона була

прийнята колегами за службою. Випробовувані, що потрапляють до зазначеної категорії, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, так само вони люблять організувати різні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює.

Для 20 % опитаних військовослужбовців ЗСУ характерний високий рівень розвитку комунікативних схильностей. Такі військовослужбовці не губляться у новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомств, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів.

У 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ виявлено середній рівень. Такі випробовувані прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу. Однак потенціал цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Випробовувані в кількості 10 % осіб, отримали рівень нижче середнього. Такі учасники почувають себе скуто в новій компанії, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми та у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Прояв ініціативи в суспільній діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

Випробовувані в кількості 10 % осіб, які отримали низькі результати, мають вкрай низький рівень прояву організаторських і комунікативних здібностей.

Результати використання методики дослідження комунікативних схильностей В. Синявського та Б. Федоришина в групі військовослужбовців ЗСУ наведені на рисунку 1.16.

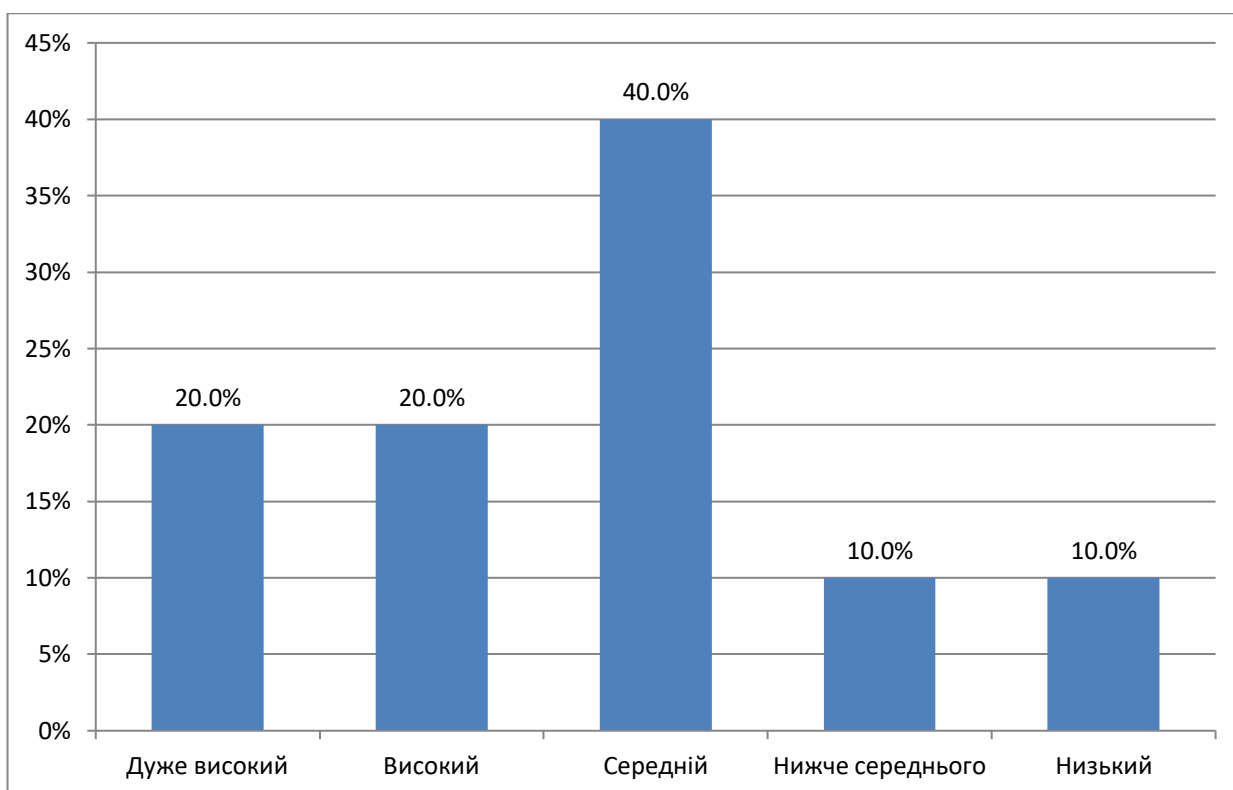


Рисунок 1.16 – Оцінка комунікативних схильностей військовослужбовців ЗСУ за методикою КОС-І

Отже, за результатами дослідження рівня комунікативних схильностей, можна судити про те, що в переважній більшості військовослужбовців ЗСУ спостерігається високий та середній рівні сформованості комунікативних навичок. Зазначений результат є позитивним чинником для професійної комунікації військовослужбовців, для яких можливість успішного встановлення контакту й побудови комунікації є однією з провідних службових характеристик.

За підсумками проведеного емпіричного дослідження закономірностей зв'язку стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ можна сформулювати такі висновки.

Результати дослідження рівня агресивності військовослужбовців ЗСУ за п'ятьма шкалами опитувальника Басса-Даркі дозволяють зробити висновок, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, вони демонструють загалом помітну тенденцію до психологічної врівноваженості та стійкості до виявів агресії. На наш погляд,

це зумовлене специфікою виконуваних військовослужбовцями під час служби завдань та усвідомленням безглуздості зайвого викиду емоцій та негативних реакцій в умовах постійного ризику для життя.

За підсумками використання п'ятифакторного опитувальника особистості було виділено такі особистісні домінанти військовослужбовців ЗСУ.

Так, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначене домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив'язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів. Шкала «Самоконтроль» продемонструвала перевагу низьких показників, що пов'язані з відсутністю схильності до самоорганізації й дисципліни, слабкохарактерністю. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність військовослужбовців ЗСУ глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість військовослужбовців ЗСУ у внутрішні переживання.

Використання тесту тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців ЗСУ за шкалами особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій.

За результатами дослідження рівня комунікативних схильностей можна судити про те, що в переважній більшості військовослужбовців ЗСУ спостерігається високий та середній рівні сформованості комунікативних навичок. Зазначений результат є позитивним чинником для професійної комунікації військовослужбовців, для яких можливість успішного

встановлення контакту й побудови комунікації є однією з провідних службових характеристик.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження вказують на те, що у військовослужбовців є низка особистісних характеристик, які сприяють просоціальному стилю життя і успішній соціально-психологічній адаптації, а також є деякі особистісні характеристики, які перешкоджають просоціальному стилю життя і утруднюють їхню соціально-психологічну адаптацію.

Для сприяння просоціальному стилю життя і соціально-психологічній адаптації військовослужбовців ЗСУ ми розробили низку рекомендацій, які викладено в наступному підрозділі нашої роботи.

### **2.3 Рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації**

Стиль життя, як і підхід щодо його оптимізації суто індивідуальне питання. І після нашої перемоги, нам доведеться стикнутись з мільйонами зламаних стилів життів, серед яких величезний відсоток становитимуть військовослужбовці. Зараз дуже поширені праці про посттравматичний стресовий розлад, і багато людей вважають що саме це головним чином впливатиме на стиль життя, і відповідно становитиме головний бар'єр на шляху до соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ. Але помилкою є думка що на стиль життя і соціально-психологічну адаптацію впливають лише психічні особливості людини. Фізичні каліцтва, нажаль, також значно ускладнюватимуть процес адаптації військових в соціумі. Тож всім нам доведеться стикнутись з цілою низкою проблем на шляху до максимальної інтеграції наших захисників в цивільне життя. Варто, звичайно, наголосити що лєвова частка проблем на шляху до адаптації ляже на плечі рідних і близьких тих, хто повернеться з війни. Та це ні в якому разі

не означає що тільки вони мають бути готовими до труднощів які на нас чекають після перемоги. Головна мета кожного громадянина України, набратись терпіння, бо шлях буде довгим. Як вже зазначалось, стиль життя суто індивідуальне поняття, у кожної людини свої особливості. Та у воїнів які зазнали каліцтва будуть індивідуальні потреби, які відобразатимуться і на психологічній і на соціальній адаптації. Це можливість стати повноцінною часткою суспільства, і головною перепорою на шляху до цього може стати банальна відсутність можливостей пересуватись (пандуси). Може здатись що це аж ніяк не відноситься до соціально-психологічної адаптації, та ні, це в першу чергу до неї відноситься. Адже це по-перше, дуже красномовно демонструє ставлення до захисників які втратили здоров'я, захищаючи всіх нас. Відчуття поваги, та потрібності надає додаткового стимулу жити та інтегруватись у мирне життя. По-друге, уявіть як почуватиметься воїн, який ще вчора був захисником, а сьогодні поставлений в умови, коли йому доводиться просити допомоги в банальному пересуванні.

Створення військовослужбовцям, звільненим з військової служби, умов для успішного працевлаштування, для отримання ними додаткової освіти також є важливим чинником сприяння їхньому просоціальному способу життя і їхній соціально-психологічній адаптації.

Перешкодою на шляху до інтеграції в суспільство, може стати прагнення людини залишитись у спокої. Не залучення до суспільного життя, знову ж таки, може виглядати як відсутність бажання спілкуватись. Звичайно, у кожної людини свої особливості. Якщо він/вона були не занадто товариські до початку всіх цих подій, то не варто очікувати що щось зміниться, хоча виключати цю можливість теж не варто. Сучасні люди дуже залежні від засобів масової інформації, та однією з найпоширеніших форм дозвілля є перегляди різних програм, та фільмів. І звичайно в переважній більшості сучасних фільмів про війну все частіше «крупним планом» демонструються проблеми з психікою на рівні несамовитості. І може скластись враження що всі ці люди несуть загрозу суспільству. Як наслідок

деякі занадто чутливі особи починають відсторонюватись від військових, дивлячись на них, неначе він якийсь маніяк, відкликати від них дітей попутно розповідаючи дитині речі, які самі знають виключно з телевізору та інтернету. Військові не хворі психічно і не несуть загрози суспільству, у всякому випадку в переважній більшості, їхні дивацтва (як то присідати, чи навіть лягати при гучних звуках, оглядатись на шум, тримати все в полі зору тощо) ніяк не відобразяться на безпеці оточуючих. Тож і спілкуватись з ними можна як зі звичайними людьми.

Ось низка порад, дотримання яких у стосунках із військовослужбовцями, на нашу думку, допоможе їхній соціально-психологічній адаптації:

– поважайте їх, і вони поважатимуть вас, бо повага до людини пробуджує в її душі взаємну повагу;

– не лізьте до них в душу, розберіться спочатку зі своєю, бо непрохане вторгнення в чужу душу навіть із благими намірами, пробуджує в душі людини механізми психологічного захисту у відповідь на це вторгнення, які призначені захистити внутрішній світ людини, а відповідно сприятимуть не поглибленню взаєморозуміння, а навпаки перешкоджатимуть йому; а уважність до власної душі допоможе краще зрозуміти власні потреби мотиви, які стоять за бажанням непрохано лізти в чужу душу, і вчасно стримати свою непрохану активність;

– не тавруйте їх, всі люди різні, і будь-яке навішування ярликів суперечить принципам гуманістичної психології та гуманного ставлення до інших людей, бо нівелює різноманіття індивідуальнісних проявів;

– не дивіться на них з жалістю, бо прояви жалості до інших людей ніяк не допомагають іншій людині, а лише викликають в ній почуття власної неповноцінності, підкріплюють в ній внутрішню позицію «жертви» і підсилюють депресивні емоції);

– контролюйте свої емоції та поведінку, не варто бігти з обіймами і поцілунками до військових, які не є вашими рідними або близькими; якщо ж

нема сил терпіти, то принаймні запитайте чи людина не проти такого прояву ваших емоцій;

– не забувайте залучати захисників до громадського життя, вони багато чому можуть навчити дорослих, і як не дивно прозвучить, своїми військовими навиками розважити дітей.

Багато з тих, хто пройшов війну, бачив смерть, втрачав друзів, якимось особливо трепетно ставляться до дітей, якоюсь зворушливою обережністю, мабуть тому, що малеча в них асоціюється з життям, яке хоч і маленьке, безпомічне, тендітне але є, і воно енергійне, шумливе та жваве. Діти є яскравим проявом того, що життя продовжується.

### **Висновки до розділу**

Результати емпіричного дослідження рівня агресивності військовослужбовців ЗСУ за п'ятьма шкалами опитувальника Басса-Даркі дозволяють зробити висновок, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, вони демонструють загалом помітну тенденцію до психологічної врівноваженості та стійкості до виявів агресії. На наш погляд, це зумовлене специфікою виконуваних військовослужбовцями під час служби завдань та усвідомленням безглуздості зайвого викиду емоцій та негативних реакцій в умовах постійного ризику для життя.

За підсумками використання п'ятифакторного опитувальника особистості було виділено такі особистісні домінанти військовослужбовців ЗСУ.

Так, за шкалою «Залученість до зовнішнього світу» було відзначено домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього. У граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти. За шкалою «Прив'язаність» також домінував низький рівень виявленості, пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно

колективних інтересів. Це може бути потенційною перешкодою для успішної соціально-психологічної адаптації. За шкалою «Самоконтроль» було виявлено приблизно рівномірний розподіл військовослужбовців за високим, середнім і низьким рівнями самоконтролю. У 30 % досліджених було виявлено високий і середній рівні самоконтролю. Для цих осіб характерним є тяжіння до добросовісного виконання власних обов'язків, наявність цілеспрямованості, організованості, мотивованості. Такі представники ЗСУ демонструють характеристики, притаманні надійній, пунктуальній, самодисциплінованій, педантичній особистості. У 30 % опитаних військовослужбовців ЗСУ виявлено середній рівень самоконтролю. Вони загалом здатні добросовісно виконувати взяті на себе обов'язки, бути організованими й дисциплінованими, проте деколи через риси характеру або зовнішні чинники їх поведінка втрачає ознаки організованості та надійності, щоправда, в таких випадках вони здатні швидко відновлюватися. Тобто, переважна більшість опитаних мали достатньо розвинений самоконтроль, що є позитивним чинником соціально-психологічної адаптації.

Водночас, низький рівень самоконтролю було продемонстровано 40 % опитаних військовослужбовців ЗСУ. Для представників цього рівня характерною є відсутність схильності до самоорганізації й дисципліни, вони є ненадійними, слабкохарактерними та нецілеспрямованими. Це є несприятливим чинником для соціально-психологічної адаптації. Високі показники за шкалою «Нейротизм» свідчать про здатність військовослужбовців ЗСУ глибоко переживати емоції, переважно, власні. Низький рівень «відкритості новому досвіду» підтверджує заглибленість військовослужбовців ЗСУ у внутрішні переживання. Ці характеристики також можуть перешкоджати соціально-психологічній адаптації.

Використання тесту тривожності Спілбергера–Ханіна серед військовослужбовців ЗСУ за шкалами особистісної та ситуативної тривожності продемонструвало наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних відчуттів, що суттєво

посилюються під час ситуативних стресових ситуацій. На нашу думку, підвищена особистісна тривожність може неоднозначно впливати на соціально-психологічну адаптацію. З одного боку, вона може стимулювати підвищену відповідальність особистості в професійній та суспільній діяльності, з іншого боку може перешкоджати проявам особистої ініціативи в суспільній життєдіяльності людини.

За результатами дослідження рівня комунікативних схильностей можна судити про те, що в переважній більшості військовослужбовців ЗСУ спостерігається високий та середній рівні сформованості комунікативних навичок. Зазначений результат є позитивним чинником для професійної комунікації та військовослужбовців, для яких можливість успішного встановлення контакту й побудови комунікації є однією з провідних службових характеристик. Також ця характеристика є сприятливим чинником для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження стилю життя як чинника соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ.

1 Шляхом теоретичного аналізу феномену соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ з'ясовано, що правильно організовані заходи з формування стійкої адаптації у військовослужбовців ЗСУ, а також цілеспрямований комплексний підхід під час їх проведення можуть значно знизити злочинність і бешкетування, що виникають внаслідок відхилень у поведінці, психічних захворювань, соматичних захворювань та створити оптимальні умови для ефективної адаптації військовослужбовців у суспільстві.

2 На підставі аналізу наукової літератури з'ясовано наявність зв'язку між стилем життя і соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців ЗСУ. Зокрема, для успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ після звільнення з військової служби має значення їхнє працевлаштування, можливість отримання ними додаткової освіти. На успішність соціально-психологічної адаптації впливає ряд чинників: соціальні фактори та індивідуально-особистісні фактори (природні сили, характер, темперамент, спрямованість особистості, попередній життєвий досвід, ступінь стійкості, психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, стратегії та методи копіngu, тенденції емоційно-поведінкових реакцій тощо), від яких, власне, і залежить стиль життя особи.

3 Шляхом емпіричного дослідження зв'язку між стилем життя і соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців ЗСУ встановлено, що попри усталені стереотипи про нібито високу агресивність військовиків, вони демонструють загалом помітну тенденцію до психологічної

врівноваженості та стійкість до виявів агресії. Це є позитивним чинником для соціально-психологічної адаптації.

Також, виявлено низку особистісних характеристик військовослужбовців ЗСУ, які можуть зумовлювати особливості стилю життя особи та її соціально-психологічної адаптації:

– домінування низького рівня залученості до зовнішнього світу, що вказує на вияв інтроверсії та відсутність сильної вкоріненості до соціуму, залежності від нього; у граничних виявах така тенденція засвідчує небажання та неможливість установлювати соціальні контакти, що є потенційною перешкодою для соціально-психологічної адаптації;

– переважання низького рівня соціальної прив'язаності, що пов'язаний із високорозвиненою егоцентричністю, відсутністю переживань стосовно колективних інтересів, також може бути потенційною перешкодою для соціально-психологічної адаптації;

– перевагу високого і середнього рівня самоконтролю, що є позитивним чинником соціально-психологічної адаптації, і, водночас, наявність низьких показників самоконтролю у частини досліджених, що є перешкодою для соціально-психологічної адаптації;

– здатність військовослужбовців ЗСУ глибоко переживати емоції, переважно, власні і низький рівень відкритості новому досвіду, що підтверджує заглибленість військовослужбовців ЗСУ у внутрішні переживання, також можуть перешкоджати їхній соціально-психологічній адаптації;

– наявність переваги середнього та високого рівня особистісної схильності до тривожних почуттів, що суттєво посилюються під час ситуативних стресових ситуацій, може неоднозначно впливати на соціально-психологічну адаптацію: з одного боку, вона може стимулювати підвищену відповідальність особистості в професійній та суспільній діяльності, що є досить цінним для соціально-психологічної адаптації, з іншого боку може

перешкоджати проявам особистої ініціативи в суспільній життєдіяльності людини, що може утруднювати соціально-психологічну адаптацію;

– високий та середній рівні сформованості комунікативних навичок в переважній більшості військовослужбовців ЗСУ є позитивним чинником для професійної комунікації військовослужбовців і для їхньої соціально-психологічної адаптації.

4 За результатами емпіричного дослідження розроблено рекомендації щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації. Ці рекомендації стосуються, як відповідного облаштування соціальних умов для осіб, які зазнали фізичних ушкоджень, створення умов для успішного працевлаштування, отримання додаткової освіти, так і врахування низки правил турботливого і тактовного ставлення до військовослужбовців у стосунках із ними.

Результати дослідження підтвердили наше припущення про те, що у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців ЗСУ важливе значення має стиль їхнього життя, який зумовлюється низкою особистісних характеристик, таких як залученість до зовнішнього світу, рівень прив'язаності, рівень самоконтролю, заглибленість у власні внутрішні переживання, рівень особистісної тривожності, рівень сформованості комунікативних навичок. Зазначені характеристики можуть мати різний рівень прояву у військовослужбовців, що потенційно може або сприяти, або перешкоджати соціально-психологічній адаптації.

Таким чином, усі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу підтверджено.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо в удосконаленні та експериментальній перевірці розроблених нами рекомендацій щодо оптимізації стилю життя військовослужбовців ЗСУ для покращення їхньої соціально-психологічної адаптації.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1 Абдрахманова М. Стиль життя військовослужбовців та психологічні способи відновлення сил / наук. кер. В. К. Гаврилькевич. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих науковців (з міжнар. участю) (Хмельницький, 24-25 листопада 2022) / за ред. проф. О. М. Гомонюк. Хмельницький: Каф. психол. та педагог., 2022. С. 149-151.

2 Абдрахманова М., Гаврилькевич В. Показники агресивності у військовослужбовців. *Psychology Travelogs (Психологічні тревелоги)*: науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2022. № 2.

3 Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305>. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/258305> (дата звернення: 15.11.2022).

4 Алієв О. С., Заїка В. М. Комплексний підхід до соціально-психологічної адаптації учасників антитерористичної операції в Україні. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 28 лютого 2017). Київ: Університет «Україна», 2017. С. 3-7. URL: <https://bit.ly/3YGys5s> (дата звернення: 15.11.2022).

5 Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20-24. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/3/05.pdf> (дата звернення: 01.12.2022).

6 Артеменко А. Б., Батаєва К. В. Соціальна реадаптація ветеранів бойових дій в українському суспільстві. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у*

*збройних конфліктах*: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 березня 2019) / укладачі: О. В. Гавва, М. А. Казаков, М. О. Колотило, Б. В. Новіков, І. К. Покулита. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. С. 18-20. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/199182428.pdf> (дата звернення: 15.11.2022).

7 Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92-101.

8 Бінецька О. В. Соціально-психологічна адаптація спеціалістів ДСНС до особливих умов діяльності. *Науковий огляд*. 2016. Т. 11, № 32. URL: <https://www.naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1055> (дата звернення: 13.11.2022).

9 Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія: навч. посіб. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.

10 Бохонкова Ю. О., Третьяченко В. В. Соціально-психологічна адаптація до освітнього середовища у вищих навчальних закладах. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i5/6.pdf> (дата звернення: 13.11.2022).

11 Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези доп. міжвідомчої наук.-практ. конф. Ч. 1 (Київ, 30 берез. 2016). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 80-83.

12 Василик Г. В., Сингаївська І. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. *Актуальні питання сучасної науки та практики*: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 15 листопада 2018). Київ, 2018. С. 494-497. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15\\_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=494](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=494) (дата звернення: 15.11.2022).

13 Васильєва Г. В., Кокошук Г. І. Особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу. *Психологічні перспективи* / Волинський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології АПН України; редколегія:

Л. Засекіна (голов. ред.) та ін. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 3-13. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/439> (дата звернення: 17.10.2022).

14 Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

15 Вишньовський В. Соціально-психологічна реадaptaція учасників бойових дій. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: збірник тез I Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС (Тернопіль, 22-23 квітня 2021) / упорядники: А. А. Криськов, В. В. Вишньовський, Н. В. Габрусєва. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 21-23. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35130/2/MCTD\\_2021\\_Vyshnevsky\\_V-Socio\\_psychological\\_readaptation\\_21-23.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35130/2/MCTD_2021_Vyshnevsky_V-Socio_psychological_readaptation_21-23.pdf) (дата звернення: 15.11.2022).

16 Гербут Н. А. Вплив оптимізму на соціально-політичну діяльність. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квітня 2019 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Ун-т держ. фіск. служби України, 2019. С. 21-28. URL: <https://bit.ly/3FFKzXu> (дата звернення: 29.11.2022).

17 Герус Н. В., Карпюк І. С. Сім'я як основний фактор соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя / наук. керівник О. Г. Льовкіна. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукр. наук.-практ. круглого столу (6 березня 2018); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 217-221. URL: <https://bit.ly/3jf8iqg> (дата звернення: 15.11.2022).

18 Гнатишак В. А. Соціально-психологічна адаптація майбутнього рятувальника до умов професійної діяльності. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності*: збірник наукових праць

XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. С. 370-371. URL: [https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7097/1/konferenciya\\_2020\\_problemi\\_ta\\_perspektivi\\_rozvitku\\_bzhd\\_studentsko-kursantska-stisnuto\\_1.pdf#page=370](https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7097/1/konferenciya_2020_problemi_ta_perspektivi_rozvitku_bzhd_studentsko-kursantska-stisnuto_1.pdf#page=370) (дата звернення: 13.11.2022).

19 Годованець О. В. Проблема агресивної поведінки як прояву ПТСР в учасників бойових дій / наук. кер. Н. В. Коляденко. *Академічна студія: щоквартальний наук. часопис студент. наук. товариства «Gaudeamus» / Міжрегіональна академія управління персоналом*. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2018. № 2. С. 33-47. URL: [http://library.iapm.edu.ua/Naukovi\\_vydannya/Academ\\_studiya/Academ\\_studiya\\_2\\_2018.pdf#page=33](http://library.iapm.edu.ua/Naukovi_vydannya/Academ_studiya/Academ_studiya_2_2018.pdf#page=33) (дата звернення: 17.10.2022).

20 Грем В. В. Соціально-психологічні проблеми адаптації військовослужбовців після строкової служби: кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / наук. керівник С. І. Бабатіна. Херсон: Херсонський держ. ун-т, 2021. 30 с. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14062/2.Grem\\_fps\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14062/2.Grem_fps_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення: 15.11.2022).

21 Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 1 (4). С. 41-61. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/58> (дата звернення: 13.11.2022).

22 Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. Вип. 2. С. 108-122. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/864> (дата звернення: 13.11.2022).

23 Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного*

*університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2016. Вип. 2. С. 169-178. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1037> (дата звернення: 17.10.2022).

24 Гуревич К. М., Матвеев В. Ф. Про професійну придатність операторів та способи її визначення. *Питання придатності оперативного персоналу енергосистем*. М.: Просвіта, 2005. С. 3-96.

25 Демченко Я. А. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації до умов цивільного життя учасників АТО. *Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 18 березня 2016) / МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ*. Харків, 2016. С. 76-78. URL: <https://core.ac.uk/reader/187223620#page=76> (дата звернення: 15.11.2022).

26 Дуля А. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика вирішення проблем учасників і постраждалих у збройних конфліктах: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 березня 2019) / укладачі: О. В. Гавва, М. А. Казаков, М. О. Колотило, Б. В. Новіков, І. К. Покулита*. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. С. 70-73. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/199182428.pdf> (дата звернення: 15.11.2022).

27 Журавльова Н. Ю. Особливості психологічної допомоги сім'ям демобілізованих військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2015. С. 76-84.

28 Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Діалог як фактор формування психотерапевтичних стосунків з дружинами демобілізованих військовослужбовців. *Сучасний вимір психології та педагогіки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 26–27 травня 2017)*. Львів, 2017. С. 151-153.

29 Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. *Підтримка реформи соціального сектору в Україні* / під ред. О. Л. Іванова. URL: <http://zn-upszn.at.ua/DOK/methodic.pdf> (дата звернення: 06.12.2022).

30 Ільєнко М. М., Сердюк Л. З. Адаптація – процес чи результат процесу? Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. 2012. № 9 (11). URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/93> (дата звернення: 28.11.2022).

31 Кіндій І., Костишин Е. Деякі аспекти впровадження зарубіжного досвіду соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій в Україні. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, курсантів та молодих вчених (9 листопада 2022) / за ред.: М. Я. Нагірняка. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. С. 37-43. URL: <https://bit.ly/3PBvpHx> (дата звернення: 15.11.2022).

32 Климишин О. І. Особливості організації та надання християнсько-психологічної допомоги учасникам АТО. *Психологія особистості*: науковий журнал. Івано-Франківськ, 2016. С. 90-100.

33 Ключкова О. А. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки військовослужбовців: дипломна робота з психології (освітньо-кваліфікаційний рівень «Спеціаліст») / наук. керівник Л. О. Котлова; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2014. 32 с. URL: <https://bit.ly/3YsbAqh> (дата звернення: 17.10.2022).

34 Кляпець О. Я. Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези доповіді міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016). Ч. 1. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 161-164.

35 Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с. с. 56-60.

36 Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Соціально-психологічна адаптація до працевлаштування учасників АТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 7 (52). С. 197-205. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21539> (дата звернення: 15.11.2022).

37 Коновальчук Т. А. Психологічні наслідки війни та соціально-психологічна адаптація. URL: <https://bit.ly/3HFF4uK> (дата звернення: 13.11.2022).

38 Копилова С. В. Розуміння адаптації. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/download/307/263/> (дата звернення: 02.12.2022).

39 Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 76-82. URL: <http://www.apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/download/367/280> (дата звернення: 13.11.2022).

40 Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). С. 117-125. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/11705/12-Krasulshukov.pdf> (дата звернення: 15.11.2022).

41 Краус Є. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь в антитерористичній операції / наук. керівник Т. Г. Соловійова. *Молода наука-2019*: збірник наук. праць студентів, аспірантів і молодих вчених: у 5 т. Т. 4. Запоріжжя: Запорізький нац. ун-т,

2019. С. 23-25. URL: [http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc/2019/MN2019/tom\\_4\\_\\_1\\_.pdf#page=23](http://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc/2019/MN2019/tom_4__1_.pdf#page=23) (дата звернення: 15.11.2022).

42 Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів: навч. посіб. Київ: МО України КІСВ, 1999. 78 с.

43 Кривошей В. Щодо пріоритетних напрямків модернізації державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації УБД в Україні: місцевий аспект. *Науково-практичне забезпечення надання публічних послуг в умовах децентралізації*: збірн. матер. доповідей та тез III Всеукр. інтернет-конф. (Київ, 15 квітня 2020) / за заг. наук. ред. Р. В. Войтович, П. В. Ворони. Київ, ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2020. С. 51-54. URL: <https://ipk.edu.ua/wp-content/uploads/2020/06/Konf-tsiia-15.04.-2020.pdf#page=51> (дата звернення: 15.11.2022).

44 Лисогор В. В. Соціально-психологічна адаптація та психологічна допомога особам, які брали участь у військових конфліктах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О.М. Ічанської. Київ: Кафедра, 2021. С. 210-215. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/50059> (дата звернення: 13.11.2022).

45 Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і випр. Київ: МАУП, 2003. 168 с. URL: <https://buklib.net/books/31321/> (дата звернення: 29.11.2022).

46 Максимець С. М., Ярмоленко О. І. Агресія у військовослужбовців та шляхи її саморегуляції. *Управління соціально-економічним розвитком регіону та оцінка його ефективності в умовах децентралізації*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Житомир, 30 квітня 2020) / за ред. Т. В. Семенюк, Г. В. Циганенко. Житомир: ЖІ МАУП, 2020. С. 202-205. URL: [http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles\\_%2030.04.2020.pdf#page=204](http://maup.zt.ua/documents/collectionOfArticles_%2030.04.2020.pdf#page=204) (дата звернення: 17.10.2022).

47 Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис: актуальні питання клінічної практики*. 2014. Вип. 6 (104). С. 124-127. URL: [https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2014/11/104\\_124-127.pdf?upload=](https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2014/11/104_124-127.pdf?upload=) (дата звернення: 06.12.2022).

48 Мозговий В. І. Комплексна програма дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців строкової служби. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 10-11 лютого 2017). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 121-124. URL: <https://bit.ly/3VkxbhD> (дата звернення: 15.11.2022).

49 Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2017. № 62. С. 26-30. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/9407> (дата звернення: 15.11.2022).

50 Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця: Міленіум, 2007. 295 с.

51 Орловська Ольга. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*: науковий журнал. 2019. № 8 (72). С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11>. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/8/11.pdf> (дата звернення: 15.11.2022).

52 Пампура І. І., Остапович В. П. Особливості соціальної та психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: тези міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня 2016). Ч. 1. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 77-80.

53 Перегончук Н. В., Чумак Т. О. До проблеми соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців в умовах антитерористичної операції. С. 131-141. URL: <https://bit.ly/3VKDiot> (дата звернення: 15.11.2022).

54 Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб: Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057, Київ. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1057-2017-%D0%BF> (дата звернення: 15.11.2022).

55 Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.

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

57 Пустовий О. М. Дослідження показників і форм агресії учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. 6 (10). С. 163-172. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/177/125> (дата звернення: 17.10.2022).

58 Реабілітація воїнів АТО, взаємодія учасників АТО та громади. Прес-реліз. Укрінформ. URL: [http://www.ukrinform.ua/rubric-other\\_news/1859827-e396f86c7ee795fb0d5c6310a-ec17fb7.html](http://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/1859827-e396f86c7ee795fb0d5c6310a-ec17fb7.html) (дата звернення: 06.12.2022).

59 Руденок А. І., Чорна М. Д. Соціально-психологічна адаптація дітей з ооп в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру*:

психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права): матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 211-2015. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037> (дата звернення: 13.11.2022).

60 Сальнікова Т. В. Принципи соціальної реабілітації та адаптації військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС через реалізацію особистісної «Я-концепції». *Innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them: Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference, Athens, Greece, April 26-29, 2022*. Р. 641-643. URL: <https://bit.ly/3uYkrm4> (дата звернення: 15.11.2022).

61 Сергієнко Н. П., Степура А. А. Психологічні особливості агресивності військовослужбовців. Перспективи розвитку психології як науки в країнах ЄС та в Україні: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Економічно-гуманітарний університет у Варшаві, Республіка Польща, 2 лютого 2019). URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/8730> (дата звернення: 17.10.2022).

62 Спіцин М. М. Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія» / Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 130 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/57077> (дата звернення: 15.11.2022).

63 Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687826.pdf> (дата звернення: 13.11.2022).

64 Федорчук В. М. Реадаптація учасників бойових дій до умов цивільного життя. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів X ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. Н. В. Павлик. Київ: Інститут педагогічної освіти

і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. С. 120-123. URL: [http://ipood.com.ua/data/NDR/Programy\\_zbirnyky/2020\\_Zbirnyk\\_Fedoryshyn.pdf#page=121](http://ipood.com.ua/data/NDR/Programy_zbirnyky/2020_Zbirnyk_Fedoryshyn.pdf#page=121) (дата звернення: 15.11.2022).

65 Філіпов В. К. Проблеми соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квітня 2019); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Ун-т держ- фіск- служби України, 2019. С. 195-202. URL: (дата звернення: 30.11.2022).

66 Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація курсантів в умовах вищого навчального закладу МНС України. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. 2008. Т. 807. Вип. 40. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2590> (дата звернення: 13.11.2022).

67 Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. 2012. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2590> (дата звернення: 13.11.2022).

68 Ходос О. С. Стрес, тривога та агресія, як небажані складові адаптаційного процесу для військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. Т. V. Вип. 16. С. 167-175. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/21.pdf> (дата звернення: 17.10.2022).

69 Царенко Л. Г. Принципи реабілітації учасників антитерористичної операції. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції*: матеріали міжвідомчої наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016) / Мін-во оборони України, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2016. С. 358-360.

70 Черноус В. Соціально-психологічна адаптація персоналу. С. 151-153. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/21217/2/SEIED\\_2017\\_Chornous\\_V-Social\\_psychological\\_adaptation\\_151-153.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/21217/2/SEIED_2017_Chornous_V-Social_psychological_adaptation_151-153.pdf) (дата звернення: 13.11.2022).

71 Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html> (дата звернення: 25.11.2022).

72 Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 10-11 лютого 2017). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 193-200. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/709140/1/КНУ-АТО\\_2017-++++.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/709140/1/КНУ-АТО_2017-++++.pdf) (дата звернення: 15.11.2022).

73 Яковець О. С. Соціально-психологічна адаптація курсантів. *Актуальні проблеми, пріоритетні напрямки та стратегії розвитку України*: тези доповідей III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (Київ, 13 жовтня 2021) / редкол. О. С. Волошкіна та ін. Київ: ІТТА, 2021. С. 348-349. URL: <https://bit.ly/3V65zwy> (дата звернення: 13.11.2022).

74 Ямницький В. М. Передмова. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць РДГУ. 2014. Вип. 3. URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/prp\\_2014\\_3\\_3.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/prp_2014_3_3.pdf) (дата звернення: 29.11.2022).

75 Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 2. С. 109-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/19>. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2021/2\\_2021.pdf#page=117](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2021/2_2021.pdf#page=117) (дата звернення: 17.10.2022).

76 Ярмуратій К. А. Дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до військової служби. *Інсайт*: наук. журнал. 2019. Вип. 2. С. 84-90. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-12>. URL:

[https://web.archive.org/web/20200507141256id\\_/http://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/download/32/29/](https://web.archive.org/web/20200507141256id_/http://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/download/32/29/) (дата звернення: 15.11.2022).

77 Ярмуратій К. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до військової служби / наук. керівник І. С. Попович; Херсонський державний університет. URL: <https://bit.ly/3jdLc3a> (дата звернення: 15.11.2022).

78 Ярмуратій К. А., Попович І. С. Дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8661/7.pdf?sequence=1> (дата звернення: 15.11.2022).

79 Ярмуратій К. А., Попович І. С. Теоретичне аналізування соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців. URL: [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/7884/Yarmuraty\\_statia,%20Popovych\\_statia.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/7884/Yarmuraty_statia,%20Popovych_statia.pdf?sequence=1) (дата звернення: 15.11.2022).