

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: Особливості соціально-психологічної адаптації  
військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій

Виконала : студентка IV курсу, групи ПСр(з)-41

Спеціальності 053 Психологія

Татарин М. І.

Керівник : кандидат психологічних наук,  
доцент Кулеша-Любінець М. М.

Рецензент : кандидат психологічних наук,  
доцент Карпюк Ю. Я.

Івано-Франківськ – 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ.....	6
1.1 Теоретичні аспекти вивчення феномену «соціально-психологічна адаптація» особистості у психології.....	6
1.2 Чинники соціально-психологічної адаптації особистості.....	14
1.3 Психологічні наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ.....	29
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	29
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3 Орієнтовна програма підвищення рівня адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.....	47
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	57
ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Професія військовослужбовця є досить важливою для нашої країни, адже ми проживаємо не прості часи – військова агресія зі сторони росії, порушення цілісності країни, втрата людей у зоні бойових дій. Аспект проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після бойових дій є досить актуальним, адже вони живуть в постійному стресі та емоційних потрясінь.

Страх за себе та своїх побратимів, щоденні стресові ситуації, які вимагають правильного та швидкого рішення. Коли військовий повертається із зони бойових дій він надовго залишається в постійному емоційному напруженні та в стані стресу, вони зустрічаються з труднощами в умовах мирного життя тому що той бойовий досвід є досить травматичний, це пояснюється тим, що після пережитих подій, які пов'язані з ризиком життя травматично впливає на психічне здоров'я, а це порушує процес адаптації та може призвести до дезадаптації.

Порушення, що розвиваються після пережитої травми зачіпають всі рівні людського життя у військовослужбовців змінюється світогляд, психологічна врівноваженість. Їм важко порозумітися у суспільстві. Повернення до сім'ї теж може бити стресовим фактором для військового, адже всі члени сім'ї переживали травмуючі події, через такі події може зрости напруга та конфліктні ситуації, а таке може призвести до насилля та розлучення. Учасники бойових дій відносяться до певної групи людей, які мають ризик розвитку психогенних порушень. Характерне для їхнього стану є бойова психічна травма, бойове стомлення, гострий стресовий розлад. Людей, які перебувають в зоні бойових дій можуть розвиватись посттравматичні стани.

Проблема адаптації з боку військовослужбовців є дуже актуальною, на жаль, на даний час мало приділяють уваги адаптації військовослужбовців до

цивільного життя. Вагомий вклад у розробку внесли Ж. Піаже, Г. Айзенка, Л. Філіпіс, Г. Гартмана, Б. Скінера, У. Томаса та ін. Дослідження соціально-психологічної адаптації наслідків воєнного конфлікту (Г. Балл, Ф. Березін, О. Кокун, Т. Титаренко). Сучасні дослідники, які вивчають особливості соціальної адаптації військовослужбовців (Л. Берездецько, О. Буряк, М. Гіневський, В. Кондрюкова, О. Числіцька.) Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до мирного життя після бойових дій П. Волошина, Н. Марути, Б. Михайлова, О. Сердюк та ін.

Актуальність даної проблеми тільки починає привертати увагу вчених тому є необхідність більш глибокого вивчення особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність понять «адаптація», «соціальна адаптація» та «соціально-психологічна адаптація» у психології.
2. Здійснити теоретичний аналіз психологічних наслідків участі в бойових діях для військовослужбовців.
3. Емпірично дослідити та проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.
4. Розробити орієнтовну програму підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретичні: теоретичний аналіз психологічної літератури з проблем адаптації військовослужбовців після бойових дій;

Емпіричні: психодіагностичні методики: 1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда. 2. Багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200». 3. «Міссіпінська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе.

**Вибірку емпіричного дослідження** складають 60 військовослужбовців різних соціальних, сімейних та професійних статусів, матеріального забезпечення. 30 чоловік мають бойовий досвід до року, пройшли військову підготовку (ЕГ1) та 30 мали досвід ведення бою як в АТО, так і на початку повномасштабної війни на території України з 24 лютого 2022 р., тобто досвід становить 5 років та більше (ЕГ2). В дослідженні брали участь солдати зі званням від рядового до головного сержанта, середній вік 30 років. Емпіричне дослідження було проведено у КНП “Прикарпатський обласний клінічний центр психічного здоров’я Івано-Франківської обласної ради”. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел, що становить 88 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок друкованого тексту і містить 8 рисунків та 6 таблиць.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

### 1.1 Теоретичні аспекти вивчення феномену «соціально-психологічна адаптація» особистості у психології

Дивлячись на те, що в суспільстві відбуваються постійні зміни, сучасні умови життя нестабільні, накопичення соціальних проблем, наявність різних стресових факторів, відчуття страху через воєнні події, тому процес адаптації для особистості є безперервний.

Адаптація є одна із найбільших наукових проблем, процес адаптації розглядається з різних позицій та бере свій початок з природничих наук: біологія, фізіологія. Вперше піднялось питання, що таке «Адаптація» в 1865 році, тоді німецький фізіолог Г. Ауберт розглянув «адаптацію», як зміна чутливості шкірних аналізаторів до дії зовнішніх подразників. [1 с.233-242].

Фізіологічна адаптація означає пристосування окремого організму до умов існування.

Пізніше біологи та фізіологи трактували адаптацію, як механізм еволюції біологічних видів та пристосування окремих особин до впливу зовнішнього середовища[2 с.135-138].

С. Білошицький, С. Лазуренко, А. Семенович писали, що адаптаційний процес - це багаторівневе явище, яке відбувається на всіх рівнях організму.

Адаптація поділяється на такі: фізіологічну (це пряма реакція на зміни, які відбуваються в навколишньому середовищі); еволюційна (цей процес відбувається під час розвитку, фізіологічні зміни, зміна поведінки та поява нових функцій

Як зазначено вище, адаптаційний процес торкається всіх рівнів організму, але поряд із біологічним місцем адаптації, важливу роль відіграє і психологічна адаптація.

Більшість дослідників говорять про те, що термін “адаптація” досить складний феномен, тому й трактують по різному наприклад: як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються; як взаємодію особистості та середовища; як зміни, що супроводжуються на рівні психічної регуляції, становлення(, а також відновлення, збереження динамічної рівноваги.

У зарубіжній психології значне поширення набуло визначення «Адаптації», яке використовувалось в роботі Г. Айзенка та його послідовників. Адаптацію вони визначали дwoяко:

А) це стан з якого одна сторона потреби особистості, а з іншої сторони вимоги середовища та ці сторони повністю задоволені. Це стан гармонії між людиною та середовищем.

Б) процес завдяки, якому гармонійний стан досягається.[7 с. 3]

У соціології та психології «адаптацію» асоціюють з процесом встановлення певної взаємодії між особистістю та соціальним середовищем [3 с.51]. В психологічному словнику адаптацію трактують, як процес пристосування особистості, до зміни навколишніх умов життя, за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямовані для пристосування до незвичних умов життя [3].

Психологічна адаптація відбувається завдяки психологічним механізмам такі, як рефлексія, ідентифікація, емпатія, прийом соціального зворотного зв'язку, психологічна адаптація можна сказати ,що спонукає людину до якоїсь діяльності та дає початок соціальній адаптації.

Соціальна адаптація – це процес пристосування особистості до умов соціального середовища, формування адекватних стосунків із соціальними

об'єктами, об'єднання особистості із соціальною групою, а також прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [4].

Соціальну адаптацію можна трактувати не тільки, як процес, а й як стан. Як процес вона використовується для того, щоб поведінка людини була подібна до існуючих систем норм та цінностей, а от як стан адаптація- це характеристика стосунків людини з навколишнім середовищем, яка служить успішної адаптації , як процесу [16 с.45]

Соціальна адаптація дозволяє виконувати певні біосоціальні функції, наприклад: вміння адекватно сприймати соціум та власний організм; вміння адекватно спілкуватись з оточуючими, мати можливість до праці, навчання та організації відпочинку; здатність до самообслуговування; адаптивність поведінки відповідно до очікувань соціуму.

О. Реан зазначає, що під час умов, які супроводжуються різними перебудовами в соціальному оточенні, кардинальними змінами в діяльності особистості, то проблема соціальної адаптації входить на перший план. При цьому провідні роль грають структури особистості. [9 с.479]

Здійснивши теоретичний аналіз, можна виокремити основні напрями, які досліджували феномен соціально- психологічної адаптації в зарубіжних школах:

Дослідження феномену адаптації у психоаналітичному підході присв'ятили свою увагу відомі психоаналітики (А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.). Соціально-психологічна адаптація завдяки цьому відбувається активна перебудова внутрішнього світу особистості, адаптація розглядалась, як стан гомеостазу між індивідом та середовищем. Представники психоаналізу ототожнюють зміст категорій «адаптація» (adaptation) та «пристосування» (adjustment).

З. Фрейд виділяв два шляхи адаптації людини до світу. Він аналізував феномен через структуру людської психіки та механізми функціонування. Дію механізмів пов'язують із задоволенням несвідомих потягів людини. За



3. Фрейдом психічну діяльність людини корегуються через внутрішні механізми, рушійною силою цих механізмів служить коливання між зниженням та підвищенням напруги, що у свою чергу проявляється відчуття задоволення, або незадоволення. Виходячи із системи сприйняття зовнішнього світу З. Фрейд визначив систему свідомості, як сприйняття. Ця система розташована на межі зовнішнього та внутрішнього завдяки цьому відбувається безпосередньо контакт із зовнішнім світом. Людина отримує задоволення від зовнішнього світу, адже «Я» (свідомість, розум), зважає на реальність. Несвідоме «Воно» орієнтоване на отримання задоволення. Якщо не отримується задоволення це породжує нестерпні стани. У свою чергу «Я» старається захистити від поразок на шляху до задоволення. Саме по тій причині з точки зору З. Фрейда відкриваються два шляхи до адаптації людини та світу.

Аналіз механізмів адаптації за З. Фрейдом:

1. «Я» обирає найкращий час для задоволення своїх потягів. «Я» впливає різними шляхами на «Воно», коли неможливе безпечне задоволення своїх потягів: а) віддаленням задоволення певної потреби в часі (позиція очікування); б) відмовою від задоволення потреби за рахунок компенсації.

2. «Я» розвиваючись усвідомлює, що можна вплинути на зовнішній світ, змінює його та перетворює на такий, щоб була можливість задовольнити свої потреби.

Отже можна сказати, що перший шлях займає більш пасивну позицію пристосування людини до зовнішнього світу, стримання несвідомих потягів. А от другий шлях, активне пристосування до зовнішнього світу. Людина виступає творцем зовнішніх умов та завдяки цьому з'являється можливість отримувати задоволення. [5 с.145]

Серед психоаналітичного напрямку було виділено і концептуальний підхід Е. Еріксона. Процес адаптації описувався формою: суперечності – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага чи

конфлікт. Він розглядав конфлікт, як результат взаємодії особистості та суспільства, але в тому варіанті, коли захисні реакції організму недостатні для відновлення рівноваги. Отже, у системі взаємодії «індивід – середовище» одна сторона взаємодії є конфлікт та захист, а інша співпраця та гармонія. Завдяки цьому він висунув положення про безперервне пристосування особистості в суспільстві .

Е. Фром у своїй роботі «Втеча від свободи» піднімав питання про адаптацію він писав, що слід розрізняти статичну адаптацію та динамічну адаптацію. За визначенням вченого, статична адаптація – це адаптація, яка не змінює характер людини, але з'являються нові звички, та не викликає змін особистості. А от динамічна адаптація змінює характер людини , виникають нові прагнення, нові тривоги. Вчений наголошував на тому, що коли людина народжується вона з'являється вже в сформованому соціумі і для того , щоб вона змогла пристосовуватися до нього їй потрібно пристосовуватись до нього [5 с.149]

Біхевіоральний підхід (Дж. Уотсон, Г. Айзенк.) – термін «соціально-психологічна адаптація» застосовується, як динамічний процес, відсутній конфлікт з навколишнім середовищем, завдяки цьому особистість отримує стан рівноваги.

Адаптація розглядається, як процес задоволення потреб особистості до вимог середовища, що веде до змін у поведінці. Дж. Уотсон виокремив аспекти категорії адаптації: адаптація, як процес і адаптація, як стан. У цьому контексті поняття “адаптація” та “пристосування” ототожнюється [8с.175].

Завдяки когнітивному підходу (Ж. Піаже) – адаптація розглядається, як здатність справлятися із труднощами певної ситуації та охарактеризував її , як таку, яка забезпечує рівновагу між дією організму на середовище і на оборот дія середовища на організм. А також започаткував поняття, які за допомогою них відбувається процес адаптації під час взаємодії асиміляції та акомодатії і взаємодіє до того часу допоки не буде стану рівноваги. Акомодатія-це

процес, завдяки поведінка людини пристосовується до навколишнього середовища. Асиміляція- це дія на основі вже сформованих умінь та навичок [8 с.175].

Інтеракціоністський підхід Л. Філіпс в якому адаптація розглядається, як стан при досягненні якої індивід задовольняє мінімальні вимоги та очікування суспільства. Л. Філіпс стверджував, що адаптованість виражається двома типами взаємодії особистості та середовища: прийняття та ефективна відповідь на ті соціальні очікування з якими зустрічається особистість відповідно до віку та статі; гнучкість та ефективність при зустрічі небезпечних умов.

У цій взаємодії адаптація полягає в тому, що людина успішно використовує ті умови , які склались для задоволення своїх потреб.

Гуманістичний підхід А. Маслоу, К. Роджерса розглядає адаптацію як динамічний стан оптимальності. У психології за допомогою конструктивних та не конструктивних поведінкових реакцій на стрес визначають рівень адаптації. Як стверджував А. Маслоу, критерії конструктивних реакцій є детермінація, вони зумовлені вимогами соціального середовища та спрямовані для вирішення певних проблем, мотивація та чітко поставлена мета, усвідомлена поведінка та наявність певних змін внутрішньо-особистісного характеру і міжособистісна взаємодія. Неконструктивні реакції не усвідомлюються: вони спрямовані на те, щоб усунути неприємні переживання у свідомості, при цьому не вирішувати самих проблем [12с.57].

Вище перераховані аспекти відносяться і до процесів соціально-психологічної адаптації [9 с.90-92].

А. Налчаджян вважав, що Адаптація – це соціально-психологічний процес, який завдяки сприятливому перебігу призводить до стану адаптованості. Адаптивність трактують, як психологічний процес, який досягається завдяки успішній адаптації.

Виділяють два рівні адаптивності, адаптацію та дезадаптацію. Адаптація настає тоді, коли досягається оптимальна взаємодія між особою та середовищем, у разі відсутності взаємодії настає дезадаптація.

А. Налчаджян виділив декілька видів адаптації: нормальна адаптація вона трактується, як позитивний процес адаптованості, який веде до стійкої адаптованості в стресових ситуаціях без патологічних змін її структури та без порушень норм в групі в якій взаємодіє особистість. Девіантна адаптація у свою чергу поділяється на неконформістська та новаторська адаптація.

Неконформістська адаптація – це процес соціально-психологічної адаптації особи, завдяки якій вона долає внутрішньогрупові проблемні ситуації таким шляхом, який не притаманний для цієї групи та опиняється в конфліктних стосунках з нормами групи . Відповідно через це в особистості виникають нові проблемні ситуації, які потребують нових адаптивних механізмів.

Новаторська адаптація – це тип поведінки за допомогою, якого певна особа створює нові цінності та вводить нововведення в тих чи інших областях культури.

Патологічна адаптація – це соціально-психологічний процес, який здійснюється на основі патологічних механізмів і форм поведінки та призводить до утворення патологічних комплексів характеру ( це входить до складу невротичних та психопатичних синдромів) [12с.57-58].

Соціальна психологічна адаптація – це один із видів адаптації, його трактують, як стан взаємодії особистості та навколишнього середовища, що стає причиною кращого співвідношення цінностей та цілей особистості.

В. Сорочинська трактувала поняття «соціально-психологічна адаптація», як процес подолання проблемних ситуацій в ході яких вона використовує свої набуті навички соціалізації, що дозволяють взаємодіяти з групою без внутрішніх та зовнішніх конфліктів і при цьому уміння задовольняти основні свої потреби [10с.16].

У психології часто використовують поняття «соціально-психологічної адаптації», цей феномен об'єднує в собі психічний та соціальний фактор, під яким розуміють процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, та яке передбачає вміння орієнтуватись в соціумі, усвідомлення проблем, які виникають під час взаємодії та знаходження правильних шляхів до їх вирішення [10 с.624].

За ствердженням багатьох психологів, таких як Н. Завацька, А. Налчаджян, Г. Ложкін, А. Реан, Т. Яценко, соціально-психологічну адаптацію розглядали, як безперервний процес взаємозумовленого впливу людини та її соціального оточення, ефективність та успішність, якого залежить від зовнішніх чинників середовища, так і від індивідуальних психологічних чинників особистості.

О. Зотова і К. Кряжева розглядають соціально-психологічну адаптацію, як взаємодію індивіда та соціуму, яке приводить до правильного взаємозв'язку цілей та цінностей людини.

В залежності від структури потреб і мотивів особистості утворюються типи аналітичного процесу. Перший тип, характеризується переважанням активного впливу на соціальне середовище. Другий тип, пасивним прийняттям цілей і ціннісних орієнтацій групи. Так за твердженням А. Реан існує ще третій тип, це комбінований тип, на основі якого використовуються перші два вищезазначених типи.

А. Налчаджан, вважав, що кожен процес подолання проблемних ситуацій вважається процесом соціально-психологічної адаптації особистості, в ході якого вона використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку навички та механізми поведінки, або відкриття нових способів поведінки.

Класифікація соціально-психологічної адаптації (за А. Налчаджаном):

1. Тимчасова ситуативна адаптація – це адаптація, яка легко може перерости у стан дезадаптацію в результаті внутрішньо-психологічних змін.

2. Стійка ситуативна адаптація, коли індивід часто перебуває в окремих типових ситуацій, відбувається довготривала адаптивність.

3. Загальна адаптація-це можливість повністю адаптуватись в типових ситуацій, які найчастіше відбуваються в соціумі [7 с.240].

Результатом соціально – психологічної адаптації, можна вважати, адаптивність людини, яка дає можливість безконфліктно та продуктивно виконувати свою діяльність, а також задовольняти свої соціальні потреби, можливість сформувати конструктивну позицію на рахунок соціальних очікувань, які виходять із соціального середовища та створювати можливості для реалізації та творчого процесу особистості [18 с.71].

Отже, соціально – психологічна адаптація є досить поширеною проблемою серед науковців. В різних підходах досліджували феномен адаптації та трактували по-різному. Феномен соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості з соціальним середовищем. Результатом успішної адаптації вважається , коли адаптивність особистості дає можливість задовольнити свої соціальні потреби.

## **1.2 Чинники соціально-психологічної адаптації особистості**

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування людини до соціального середовища. Взаємодія людини та суспільства починається від народження та триває до самої смерті. На процес адаптації впливають різні чинники , які за допомогою них відбувається прискорення або гальмування. Різні автори під чинниками адаптації розуміють , як вид умов, обставин та результат, який впливає на процес адаптації.

Важливу роль на адаптаційний процес відіграє і минуле особистості, все залежить і від того в якій сім'ї виховувався індивід, які проживав почуття та переживання протягом життєдіяльності.

Відповідно за А. Маклаковим поняття соціально- психологічна адаптація включає в себе комплекс характеристик особистості, які відіграють важливу роль в успішності взаємодії з соціумом. Такі властивості, як нервово-психічна стійкість, рівень розвитку який забезпечує стійкість до стресу, самокритичність та самооцінка особистості, відчуття соціальної підтримки, що зумовлює відчуття власної значимості для оточення, досвід соціального спілкування є характеристиками самоактуалізації, які направлені на пристосування до середовища.

І. Галецька вважає, що адаптація відбувається завдяки поєднання неусвідомленого та свідомого моделювання власної поведінки, як індивідуальної стратегії та тактики задля мети досягти бажаного результату. На формування бажаної мети впливають зовнішні та внутрішні соціальні регулятори.

Під зовнішніми соціальними регуляторами розуміють норми поведінки( правила, вимоги та побажання щодо очікуваної поведінки). Під внутрішніми соціальними регуляторами розуміють інтереси, потреби, цінності [11 с. 91-100].

О. Кокун виділив дві групи чинників, які впливають на успішну адаптацію особистості: суб'єктивні фактори (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики індивіда); фактори середовища (умови та вид діяльності, особливості суспільства) [14].

Л. Боярин вважає, що показники успішної соціально-психологічної адаптації залежать від самої людини та характеристик середовища. Чим складніше середовище, чим більше в ньому змін, тим більше буде важча для особистості соціально-психологічна адаптація [12с.58].

В. Семиченко виділив певні чинники, які можуть надати труднощів адаптаційного процесу на індивідуальному рівні: відсутність навичок самореалізації; нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності; схильність до фіксації на негативних сторонах повсякденного

життя; розлука з сім'єю, з людьми звичайного кола спілкування; конфліктні стосунки з колегами, недостатня психологічна підготовленість; відсутність спрямованості на подолання труднощів [14].

І. Георгієва виділила механізми соціальної адаптації особистості: когнітивний механізм включає всі психічні процеси, які пов'язані з пізнанням (мислення, увага, пам'ять, сприйняття); емоційний механізм включає в себе різні емоційні стани (занепокоєння, співчуття, тривога); поведінковий механізм спрямована на діяльність людини в соціальній практиці [13 с.21].

О. Ткачишина виділила основні чинники, які впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості у кризових ситуаціях та розділила їх на дві групи: Зовнішня та внутрішня, за допомогою них, може сприяти для успішної адаптації особистості або навпаки порушувати їх.

До зовнішніх чинників можна віднести те, що не залежить від особистості, наприклад (якась психотравмуюча подія, екстремальна ситуація умови й обставини виникнення, наявність підтримки. Якщо виникають надзвичайні ситуації, вагомий вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості можуть мати соціально-психологічні явища, а саме: чутки, різні фейкові інформації, паніка це все здатне дезорганізувати та дезорієнтувати особистість.

До внутрішніх чинників, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації, а також від них залежить успіх соціально-психологічної адаптації до них відноситься: індивідуально-психологічні особливості особистості, особливості когнітивної та емоційної сфери людини, психічна саморегуляція, а також навички самоконтролю, самооцінка, особистісна зрілість та життєвий досвід [14 с.96-97].

До чинників, які ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації І. Каськов відніс такі (нові умови проживання, відсутність знайомих



та близьких, різка зміна діяльності, конфліктні ситуації з оточуючими, низький рівень до самореалізації).

Проблема соціально-психологічної адаптації військових на даний час є дуже важливою, адже соціально-психологічна адаптація – це активне засвоєння людиною чи групою людей нового для них соціального середовища. Для військовослужбовця призов до служби є певним стресом, тому що змінюється соціальне середовище, а також віддаленість від сім'ї та друзів. Визначення соціально-психологічних чинників адаптації є важливим елементом для психологічного супроводу військових, адже спочатку вони адаптуються до умов бойових дій, а пізніше проходить адаптація до мирного життя. Після повернення військового до цивільного життя у військового відбувається процес соціально, психологічна реадaptaція. Термін «соціальна, психологічна реадaptaція», означає «повторне звикання людиною до соціальних умов».

Досліджуючи феномен соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до умов служби, І. Приступа зазначає, що перший етап адаптації військовослужбовців триває від чотирьох до шести місяців. В них формується нове світосприйняття, вони отримують нові знання про військову діяльність, військово-технічні вміння, формуються відносини зі своїми колегами. Це один із важливих етапів у розвитку індивіда. На першому етапі зазвичай військовослужбовці відчувають значний дискомфорт, виникає почуття тривоги, емоційне пригнічення [21с.30].

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, які проходять службу характеризується в можливості людиною призивати свої внутрішні ресурси та особистісні характеристики завдяки внутрішньої підтримки [20 с.88].

Л. Доценко та Н. Максименко виділили такі структурні компоненти: психофізіологічний компонент, який проникає в пристосування людини до нових фізичних та психологічних навантажень, які виникають в умовах

соціуму; когнітивний компонент, який показує теоретичний рівень знань, а також допомагає особистості ефективно пристосуватись до навколишнього середовища; практичний компонент, за допомогою нього людина одержує потрібні навички для досягнення цілей та задоволення своїх потреб; соціально-психологічний компонент, за допомогою нього людина отримує соціальний статус та включення взаємовідношення до нової групи; соціально-побутовий компонент вирішення проблем з житлом та проведенням вільного часу. На думку Д. Доценко та Н. Максименко, виділили певні особистісні якості, які відносяться до оптимальних чинників для адаптації військовослужбовців: низька тривожність (завдяки ній особистість адекватно сприймає навколишнє середовище, стресостійкі, впевнений у своїх силах та не мають підвищену тривожність за те що може трапитись); низький рівень агресивності (військовослужбовець має повагу до своїх колег, комунікабельний, не провокує на конфлікти та емоційно-стриманий); низька фрустрація (вміння адекватно аналізувати ситуації, високий рівень працездатності та вміння правильно ставити цілі).

Також у своїй роботі Л. Доценко Н. виділили чинники, які допомагають успішній адаптації військовослужбовців та чинники, які ускладнюють процес адаптації.

До позитивних чинників адаптації особистості віднесли: виробничі (правильна організація робочого процесу); особистісні (психологічні характеристики, тип темпераменту, акцентуації характеру); престижність професії (цей чинник впливає поза межами робочого процесу) [19].

Чинники, які ускладнюють процес адаптації: нові умови проживання; відсутність знайомих та рідних; зміна діяльності; конфліктні ситуації з іншими людьми, а також з керівництвом; низький рівень до самореалізації [19].

В. Кондрюкова, І. Слюсар досліджували соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців силових структур звільнених у запасі, у своїй

роботі вони зазначили, що успішність соціально-психологічної адаптації залежить від балансу співвідношення між потребами людини та вимогами соціального середовища [17 с. 17]

А також успішність соціально-психологічної адаптації військовослужбовців залежить від об'єктивних та суб'єктивних умов життєвого досвіду, виділяють такі критерії: критерій емоційного стану (рівень фрустрації, вміння контролювати емоції, нервово-психічна стійкість); вольовий критерій (рівень самоконтролю); критерій поведінки (гнучкість, самоприйняття, а також прийняття інших).

Один із вагомих аспектів соціально-психологічної адаптації є взаємостосунки військового з рідними. Н. Дембицька та Т. Яблонська під час дослідження зазначали, що в період реадaptaції відбувається процес переосмислення військового своїх соціальних ролей із частковою чи повною відмовою від норми та способів поведінки, які були доречні під час проходження служби, але не притаманні до цивільного життя. [14]

Л. Бегеза, Г. Пріб, Я. Раєвська у своїх дослідженнях зазначають, що характер перебігу соціально-психологічної адаптації військового залежить від індивідуально – психологічних особливостей людини, таких як: воля, вміння справлятися з стресовими ситуаціями, стійкість та швидкість психічних процесів, ціннісні орієнтації [14].

В. Мозговий вважав, що дослідження соціально- психологічних чинників, які впливають на адаптацію особистості є важливим фактором у системі психологічного супроводу військових. Завдяки вивченню цих чинників дозволить: [15 с.26-27]

1. Виділити ті важливі чинники, які мають найбільший вплив на особистість військового.

2. За допомогою цього скласти програму, яка буде націлена на поглиблення та формування певних ідентифікаційних особистісних механізмів для подальшої служби.

Тому у своїй роботі він виділив такі соціально-психологічні чинники, які впливають на особистість військового: підтримка рідних, товаришів та офіцерів; власні якості; режим дня та спортивні, а також культурні заходи; навчання; робота психолога; зустріч священників [15 с.26-27]

Психологи О. Мартинюк, А. Салій, В. Тюрін вважали, що соціально-психологічна адаптація – це вміння правильно взаємодіяти у формально-ділових відносинах так і неформальних. На думку цих же психологів успіх соціально-психологічної адаптації військових залежить від дотримання розпорядку дня, знання своїх прав та обов'язків, а також залежить від віку та наявності родини [16 с. 21]

За дослідженнями вікових особливостей адаптації військових, які перебували в зонах бойових дій О. Мельник виділив індивідуальні та соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію військових, наприклад: психологічне благополуччя – хвилювання за власне життя, у свою чергу здійснюється вплив на адаптацію, погляд на світ з позитивної точки зору; копінг-стратегії – можливість взаємодії військового із ситуацією, реакція на ситуацію, а також співвідношення з власними ресурсами; життєстійкість – вміння особистості діяти ефективно під час стресової ситуації; ризелентність – вміння справлятися з негативними емоціями, які можуть виникати в травматичних ситуаціях з метою запобігання дезадаптації, а також вміння використовувати свої навички посттравматичного зростання у мирному житті; посттравматичне зростання – це зміни, які позитивно впливають на учасника бойових дій, у результаті кризових ситуацій відбувається перебудова власних цінностей, зміна життєвих пріоритетів, з'являється можливість бачити життєві переваги [14 с.161]

Результатом соціально-психологічної адаптації можна вважати адаптованість особистості, яка дозволяє безконфліктно та продуктивно виконувати свою діяльність, дозволяє задовольнити свої соціальні потреби, сформувати конструктивну позицію на рахунок соціальних очікувань, які

виходять із соціального середовища; створювати можливості для реалізації та творчого процесу.

Зазначимо, що для позитивної соціально- психологічної адаптації , як до проходження військової служби так і до умов мирного життя, важливу роль відіграє емоційно-вольова сфера, Є Гуманна, вважає, що для успішної адаптації військового є його стресостійкість та емоційно-вольова саморегуляція. Тому що “ Якщо недостатній рівень вольової регуляції поведінки, при виконанні професійних дій, які потребують виходу з напруженої ситуації та високого рівня відповідальності, відомі такі явища: зниження координації рухів, розгубленість, сповільнення рухів, зниження критичного мислення, проявляються розлади сприймання та уваги, та може призвести до дезорієнтації в часі та просторі) [22с. 105-106].

Дія стресу для військовослужбовця вимагає енергетичних затрат для організму. Тому й під дією стресових ситуацій вимагається від військовослужбовця витримка, емоційна стійкість та опірність до стресових ситуацій. Є Гуменна у своїй праці описала, як стрес діє на організм, а також як негативно впливає на виконання завдань військовослужбовцем: «через стрес відбуваються зміни у вищій нервовій діяльності в сторону збудження або гальмування, все залежить від індивідуальних особливостей індивіда. Стресори негативно діють на організм та викликають, посилення пульсу, підвищення рівня адреналіну в крові та призводить до виснаження організму, а також до зниження активності і нездатності приймати важливих рішень» [22с.106], тому й військовослужбовцям потрібно розвивати стресостійкість, щоб незважаючи на різні стресові ситуації, особистість вміє швидко реагувати на різні кризові умови діяльності.

Отже на процес соціально-психологічної адаптації впливають різні чинники, як позитивні так і негативні. Також вагомий внесок в процес адаптації відіграє і минуле особистості.

### 1.3. Психологічна наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців

Вивчення проблеми психологічних наслідків військовослужбовців після бойових дій є особливо актуальним на сьогоднішній час, професія військовослужбовець пов'язана з великим ризиком і небезпекою для здоров'я та життя людини, адже в ході війни якої багато військових загинуло, отримали поранення та стали інвалідами, але як стверджують О. Буряк, І. Гіневський, Г. Катеруша участь у воєнних діях призводить не тільки до фізичної інвалідності, а й і до душевної. Військові зазвичай не усвідомлюючи тримають в собі тягар болю довгі роки. Одні завдяки своїм особистісними якостями можуть з часом подолати проблеми самостійно, інші потребують підтримки та психологічної допомоги протягом усього життя [24 с.176]. Масштабність цієї проблеми вимагає активного вивчення психологічної проблеми тих військовослужбовців, які брали участь в бойових діях.

Під час бойових дій у військового може виникати почуття провини, загострене почуття справедливості, тривога, імпульсивність. За думкою С. Лисюк, чинники, які ускладнюють професію військовослужбовця – це психічні перевантаження, висока відповідальність, тривале психоемоційне напруження. Також С. Лисюк стверджує, що в екстремальних умовах організм та психіка військового потребує швидкого відновлення та потребує адаптаційних резервів організму [23 с.20].

Тобто вона зазначає, що професія військовослужбовця потребує високого адаптаційного потенціалу і здатність до соціально – психологічної адаптації до стресових умов служби, а також до соціального життя.

Трансформація особистості може відбуватись після вбивства ворога, або загибелі побратима. Психотравмуючі чинники впливають на весь організм, страх який викликаний через бойову обстановку викликає нервову напругу. Через дію стрес-факторів, може виникати психічна травма.

О. Числіцька стверджує, що психологічні наслідки участі у бойових діях, для військовослужбовця не проходить безслідно, може виникати психічна травма, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад. Жахи війни знижують опірність організму до стресів та психічну стійкість. Під впливом стресу порушується поведінка, військовослужбовці починають вживати алкоголь та наркотики [25, с.339].

Психологічні наслідки емоційної та поведінкової сфери відбуваються через проблеми адаптації, а також під впливом різних стресів. На думку С. Бакін та Т. Маланчук, у людей, які брали участь в бойових діях, реакції та психоемоційні стани можуть проявлятися у вигляді бойового стресу [26с. 460].

На сьогоднішній день немає єдиного визначення поняття «стрес», тому наведемо найбільш загальновідомий термін, який використовується в психологічних довідниках. «Стрес» – це стан психологічної напруги, який виникає під дією різних стресорів та негативно впливає на здоров'я людини [27]

Бойовий стрес – він проявляється в бойових умовах через потужний впливу зовнішніх та внутрішніх стресорів на організм людини та призводить до психічних, фізичних та психологічних порушень [28, с.107].

Як стверджує І. Приходько бойовий стрес – це процес впливу факторів бойової діяльності, яка супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки [29, с. 12]

У наказі Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) від 09.12.2015 № 702, надано визначення поняття бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та

закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є перед патологічним де стабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій. Під впливом бойового стресу на психіку людини можуть виникати зміни в характері, прояви суїцидального характеру [28].

В бойових умовах дуже часто відбувається психічна травматизація військовослужбовців. Бойовий стрес поділяють за силою важкості. При помірній силі у військового покращується бойова активність, прояв ясного мислення, концентрація уваги. При надмірній силі у військових спостерігаються зміни на психологічному та фізичному рівні, різке зниження або підвищення активності; емоційна лабільність; відсутність мотивації та дезорієнтація в часі та в просторі [28 с. 108].

Як стверджували вчені П. Волошина, Н. Марута, що у військовослужбовців часто після бойових дій проявляються розлади адаптації, а також спостерігається посттравматичні стресові розлади. Також ці вчені вважають, що внаслідок психотравмуючого впливу розвиваються розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад і є захисним та пристосувальним особистісна реакція під дією стресогенних чинників [30 с.8].

Розлади адаптації у військових спостерігається під час самого процесу адаптації та проявляється у вигляді дезадаптивною поведінкою, але ця поведінка не є постійною.

С. Бакін та Т. Маланчук під час дослідження психологічних особливостей військових, які були у зоні бойових дій, звернули увагу на те, що ймовірність виникнення ПТСР у військових дуже висока [26 с.460]

Посттравматичний стресовий розлад (F 43.1) – це розлад, який виникає, як відсторонена, або затяжна реакція на травматичну подію загрозливого характеру, що може викликати загальний дистрес.



Б. Грін та Дж. Вілсон запропонували психосоціальну модель ПТСР, в ній є пояснення, чому при впливі стресора не у всіх розвивається ПТСР. Людина відчуває психічне навантаження до того часу поки травма не інтегрується.

Під час дослідження було виявлено, що військові, які сплять менше ніж 6 годин на добу, більша ймовірність того, що буде розвиток ПТСР. Ознаки, які спостерігаються у військовослужбовців з ПТСР є: зниження інтересів, відчуття відсторонення, конфліктність, імпульсивність, спалахи гніву, девіантна поведінка, також спостерігається часте вживання алкоголю та наркотичних речовин, психологічна нестійкість, нав'язливі спогади про пережиту травму, проблеми зі сном, а також сновидіння про пережиту травмуючу подію [26 с. 460]

Військовослужбовці, які брали участь в бойових діях після повернення до мирного життя відчувають себе самотніми через психотравмуючі події в них проявляється підвищена тривожність та схильні до депресії.

Депресивна реакція може бути короткочасною, або хронічною. Депресія проявляється у вигляді: зниження до інтересів, психічна напруга. Проблема може проявлятися в тому, що депресія може призвести до суїцидальної поведінки.

На думку О. Числіцької, якщо не буде надана вчасна психологічна допомога військовослужбовцям то інтеграція воїнів неможлива [31с.341].

С. Кучеренко, Н. Хоменко, вважають, що військові, які повернулись до мирного життя зустрічаються з труднощами процесу соціально-психологічної адаптації це супроводжується конфліктною ситуацією з оточуючими, не погоджуються йти на компроміси, до мирного життя підходять з фронтовими мірками, а це все може призвести до розладів дезадаптації. Військовослужбовці, які мають прояви дезадаптації потребують психологічної допомоги [31 с.69].

Отже військовослужбовці під час бойових дій зазнають сильного психоемоційного напруження. Жахи війни знижують опірність організму до стресів. Під впливом стресу у військовослужбовців може бути схильність до саморуйнівної поведінки та може призвести до алкогольної залежності, а також наркоманії.

Психологічні наслідки після бойових дій не проходять безслідно у військовослужбовця можуть бути підвищена тривожність, агресивність, сильна збудливість, а також до розладів адаптації, а розлади адаптації у свою чергу призводять до конфліктних ситуацій в мирному житті.

## ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Аспект проблеми соціально – психологічної адаптації військовослужбовців після бойових дій є досить актуальним, адже вони живуть в постійному дистресі.

Соціально-психологічна адаптація – це складний феномен, який об'єднує в собі психічний та соціальний фактор та під ним розуміють процес взаємодії особистості з соціальним середовищем та передбачає вміння орієнтуватись в соціумі, усвідомлення проблем та їх вирішення.

В різних напрямках досліджували феномен соціально-психологічна адаптація та можна зробити висновок, що необіхевіористи процес адаптації пов'язують, як взаємодія людини з певною групою. Інтеракціоністи, як активно індивід взаємодіє з соціумом. Психоаналітики, як вирішення конфліктів, а біхевіористи, як стан рівноваги.

На процес адаптації впливають різні чинники, як і позитивні так і негативні. Важливу роль в процесі адаптації відіграють характеристики особистості, до них відноситься: нервово-психічна стійкість, рівень розвитку, який забезпечує стійкість до стресу, самокритичність та самооцінка особистості, відчуття підтримки, характеристики самоактуалізації.

До позитивних чинників для адаптації військових можна віднести певні критерії: критерій емоційного стану (низький рівень фрустрації (вміння адекватно аналізувати ситуацію та правильно ставити цілі перед собою), нервово-психічна стійкість); вольовий критерій (високий рівень самоконтролю та низький рівень агресивності); критерій поведінки (гнучкість, самосприйняття та прийняття інших);

До негативних чинників для адаптації через які можуть бути труднощі відноситься: відсутність навичок самореалізації, нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, схильність до фіксації на негативних сторонах повсякденного життя, розлука з сім'єю, конфліктні стосунки з колегами.

Під час бойових дій у військового може виникати почуття провини, загострене почуття справедливості, тривога, імпульсивність. Військовослужбовці під час бойових дій відчують високе психічне перевантаження та тривале психоемоційне напруження.

Трансформація особистості відбувається після першого вбивства ворога або смерті побратима. Жахи війни не проходять безслідно, вони знижують опірність організму до стресу та психічної стійкості. Під впливом стресу відбуваються зміни в емоційній та поведінковій сфері. Поведінкові реакції можуть проявлятися у вигляді вживання алкоголю, або наркотичних речовин. Психоемоційні стани можуть проявлятися у вигляді бойового стресу, гострої реакції на стрес, розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад.

Професія військовослужбовця вимагає високого адаптаційного потенціалу і здатність до соціально-психологічної адаптації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

#### 2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

У проведеному емпіричному дослідженні виявлено особливості наслідків бойового стресу, оцінено рівень травматичності події, загальну соціально-психологічну адаптацію. Вивчення цього питання було проведено в “Прикарпатському обласному центрі психічного здоров’я” серед 60 військовослужбовців різних соціальних, сімейних та професійних статусів, матеріального забезпечення та на момент проведення експерименту. 30 чоловік мають бойовий досвід до року, пройшли військову підготовку (ЕГ1) та 30 мали досвід ведення бою як в АТО, так і на початку повномасштабної війни на території України з 24 лютого, тобто досвід становить 5 років та більше (ЕГ2). В дослідженні брали участь солдати зі званням від рядового до головного сержанта, середній вік 30 років. Емпіричне дослідження було проведене в чотири етапи. Спершу був проведений Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200». Бланк для заповнення знаходиться в Додатку А.

Опитувальник призначений для оцінки адаптаційного потенціалу особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних особливостей, що відображають загальні риси нервово-психічного та соціального розвитку. [32 с.141]

Шкала особистісного адаптаційного потенціалу вказує на те, що викривлене або недостатньо розвинене уявлення про себе може призвести до труднощів адаптації, які можуть супроводжуватися підвищеною

конфліктністю, поганим розумінням соціальних ролей і поганим самопочуттям. У випадках, коли адаптація глибоко порушена, це може призвести до виникнення хвороб, зриву навчальної та професійної діяльності, асоціальної поведінки. Процес адаптації надзвичайно динамічний. Його успішність значною мірою залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвих обставин та інших реакцій. Можна виділити певний діапазон реакцій індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму. Також можна визначити певний «діапазон» ставлення людини до тих чи інших явищ, які є переважно категоріями загальнолюдських цінностей, що не виходять за межі загальноприйнятих моральних норм. Ступінь дотримання цієї «проміжності» психічної та соціально-моральної нормативності та забезпечення ефективності процесу соціально-психологічної адаптації визначає найважливішу інтегративну характеристику психічного розвитку – особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Характеристику особистісної адаптивності можна отримати, оцінивши рівень регуляції поведінки, комунікативних навичок та моральної нормативності.[32] Бланки для заповнення наведені в Додатку А.

Регуляція поведінки (РП) – поняття, що характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з навколишнім середовищем. Основними елементами регуляції поведінки є: самооцінка, нервово-психічна стійкість та наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих.[32]

Комунікативна компетентність (КП) - наступна складова особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина майже завжди перебуває в соціальному середовищі, її діяльність пов'язана з умінням будувати стосунки з іншими людьми.[32]

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність людини адекватно приймати запропоновану їй соціальну роль. У цьому контексті питання, що

характеризують рівень моральної нормативності особистості, відображають два основні елементи процесу соціалізації: сприйняття моральних норм і ставлення до вимог соціального оточення. [32]

Деадаптивні розлади – у більшості випадків непрацездатні реакції та стани характеризуються поганим сном, зниженням апетиту, відсутністю мотивації до професійної діяльності, низькою толерантністю до несприятливих виробничих факторів, високою тривожністю та психотичними стереотипами.

Сирі бали за шкалами «Веgetативні реакції» та «Психотичні реакції» підсумовуються, і отримане значення відповідає інтегральній оцінці – деадаптивному розладу (ДР).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса Даймонда, адаптована А. Осницьким, формат опитувальника. Розроблений ним табличний ключ опитувальника містить встановлені межі для визначення адаптації та деадаптації, прийняття та неприйняття себе та інших, емоційного комфорту та дискомфорту, внутрішнього та зовнішнього контролю, домінування та досконалості, уникнення розв'язання проблем.

Опитувальник містить твердження про людину та її спосіб життя (почуття, думки, звички та поведінку). Ми завжди можемо співвіднести їх зі своїм власним способом життя.

Під психологічною адаптованістю людини розуміють оптимальну реалізацію внутрішньої компетентності, людських можливостей та особистісного потенціалу в широкому спектрі сфер. Стан психологічної адаптованості характеризується як такий стан індивідуально-групових відносин, коли індивід продуктивно виконує свою основну діяльність, не затягуючи зовнішні та внутрішні конфлікти, задовольняє свої основні соціальні потреби, повністю відповідає рольовим очікуванням референтної групи та отримує самоствердження.

До механізмів психологічної адаптованості можна віднести наступні:

Прийняття – це процес визнання реальності такою, якою вона є. Прийняття полягає не в тому, щоб засудити щось, а в тому, щоб дати йому право на існування. Це також внутрішня згода з тим, що відбувається, прийняття чогось таким, яким воно є. Внутрішній конфлікт – це незгода з самим собою.

Емоційний комфорт – це стан, в якому людина почувається впевнено, спокійно і комфортно. Це стан, коли людина вільна від страху, здатна вільно виражати свої почуття, оптимістична і задоволена всім. Емоційний дискомфорт – це стан, при якому нормальна діяльність гальмується.

Люди з тенденцією до внутрішнього контролю (інтерналі) вважають, що їхня доля знаходиться у їхніх власних руках і що вони контролюють її. Люди зі схильністю до зовнішнього контролю (екстернали) вважають, що їхня доля віддана на волю випадку і везіння. Надмірний зовнішній контроль призводить до апатії та відчаю, оскільки вони вважають, що не контролюють своє життя. Високий рівень внутрішнього контролю означає прийняття відповідальності за все, що відбувається в житті (невдачі в особистому житті, смерть близької людини, витівки дитини).

Домінування – перебування в позиції панування над іншими об'єктами. Людина тримає своє оточення під контролем і навіть постійно намагається впливати на нього, командувати, забороняти. Протилежний стан домінування – престиж. Деяким людям комфортно бути незалежними від інших і повністю залежати від думки оточуючих.

Ескапізм – це коли людина йде від реального життя у світ фантазій. Зазвичай це відбувається як реакція на надмірний стрес через кризові ситуації, важку роботу або психологічну травму.

«Шкала впливу подій (IES-R)» Н. Вілнера та М. Горовіца (Додаток Б). Опитувальник складається з 15 пунктів для самозвіту та вимірює поширеність уникнення або відтворення травматичних подій. Наступним



етапом дослідження було виявлення, клінічний опис і тестування конфлікту між цими двома тенденціями в ході короткострокового лікування.

До першої категорії належать симптоми «вторгнення». Іноді їх описують як «нав'язливі», вони включають нічні кошмари, нав'язливі відчуття, образи і думки; друга категорія включає симптоми уникнення, в тому числі спроби зменшити або уникнути досвіду, пов'язаного з травматичними подіями, а також знижену реактивність.

Метою додавання шести нових «гіперпосилань» є опис наступних сфер: агресія і дратівливість, реакції гіперзбудження, проблеми з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, флешбеки і марення. Новий розділ визначає повторюваність станів, подібних до прийняття рішення. Бланк опитувальника наведено в Додатку В

«Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе (Додаток В). Ця методика була розроблена для оцінки вираженості посттравматичних стресових реакцій у ветеранів бойових дій. Дослідники розробили «цивільний» варіант, який складається з 35 тверджень.

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Для з'ясування «схильності до згоди» опитувальник містить як прямі пункти, де згода суб'єкта оцінюється як наявність певних бажаних ознак (симптомів), так і так звані зворотні пункти, де значущою є негативна відповідь. Потім результати підраховуються шляхом додавання балів за прямі та зворотні твердження. Підсумковий бал, який вказує на ступінь впливу травматичного досвіду на людину, є сумою двох проміжних підсумкових балів за прямі та зворотні твердження.

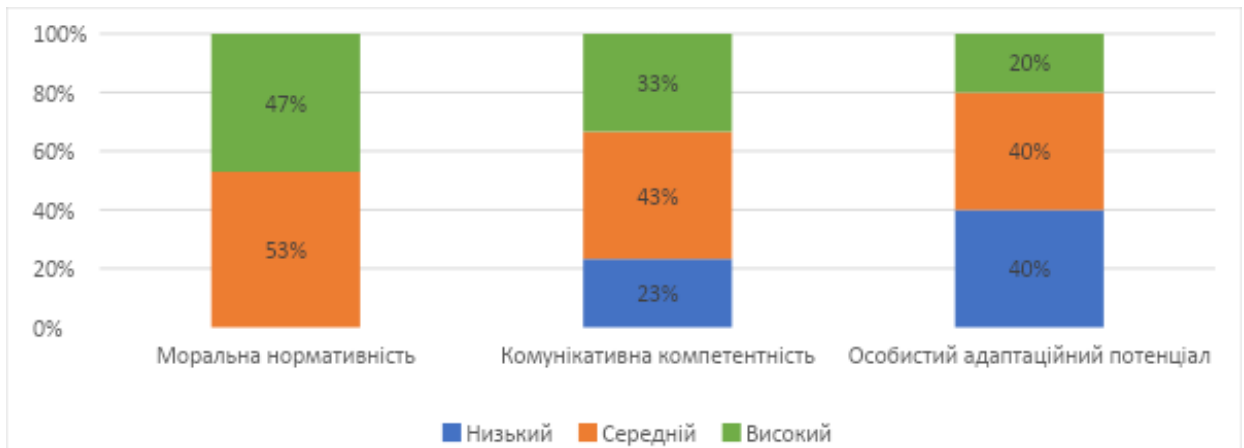
## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження дали можливість розподілити моделі відношення серед вибірки. Узагальнені показники представлені у табл. 2.1

**Таблиця 2.1 – Результати розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації ЕГ1 згідно особистісного опитувальника (БОО) «Адаптивність-200»**

Шкали	Моральна нормативність	Комунікативний потенціал	Особистісний адаптаційний потенціал	Деадаптаційні порушення
Рівні				
Низький	0	23%	40%	Астенічні – 10%
Середній	53%	43%	40%	Психотичні – 3%
Високий	47%	33%	20%	Відсутні – 87%

Відповідно таблиці 2.1 побудуємо гістограми (рис. 2.1 та 2.2)

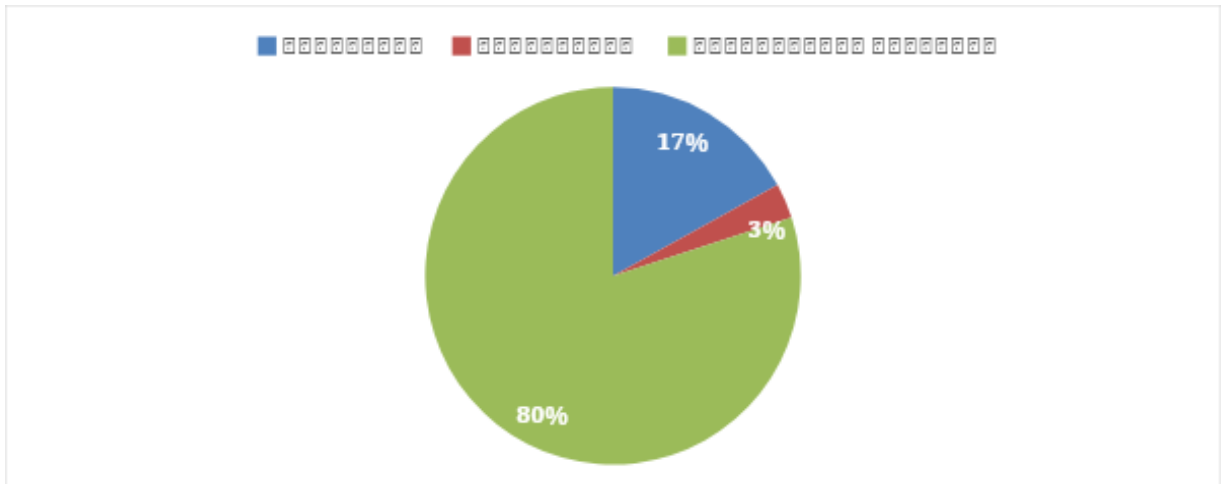


**Рис. 2.1 Гістограма розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації соціально-психологічної адаптації ЕГ1 згідно особистісного опитувальника (БОО) «Адаптивність-200»**

Згідно, рис. 2.1 серед військовослужбовців з ЕГ1 домінує середній рівень моральної нормативності – 53% та дещо менший відсоток має високий рівень (47 %), що говорить про адекватну оцінку своєї ролі у колективі,

орієнтацію на дотримання загальноприйнятих норм поведінки; переважаючим є середній рівень комунікативної компетенції серед військових – 43 %, говорить про неконфліктність особистості, вміння відносно швидко налагоджувати контакт із новими людьми, проте в нових умовах проживання, в новому колективі можуть бути перешкодою певні акцентуації характеру особистості, які в певній мірі будуть гальмувати встановлення гарного спілкування; високий рівень комунікативної компетентності (33 %) наголошує на швидкому входженні у новий колектив та вміння підлаштовуватися під роль, яку йому відведуть на новому місці; низький рівень (23 %) комунікативної компетентності говорить про труднощі в вибудовуванні стосунків не тільки в умовах після пережитих психотравмуючих подій, а й у звичайному побуті, також ці особистості характеризуються підвищеною агресивністю та конфліктністю. Однаковий розподіл має низький та середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу по 40 % серед військовослужбовців з ЕГ1, котрі проходять реабілітацію, тобто більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації великою мірою залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності та конфліктності. Функціональний стан у початкові етапи адаптації може бути порушено. Особи цієї групи потребують постійного контролю. Особи із середнім рівнем особистісної адаптації мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки. 20 % респондентів мають високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу, таким чином особи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко «входять» у новий колектив, досить легко та адекватно орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки та соціалізації. Як правило, неконфліктні, мають

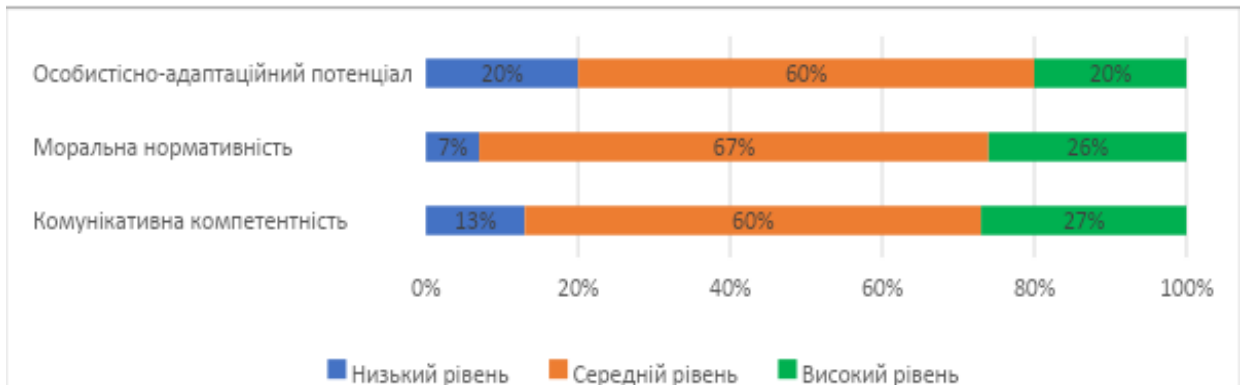
високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи у період адаптації залишається у межах норми, працездатність зберігається.



**Рис. 2.2** Гістограма розподілу дезадаптаційних порушень серед військовослужбовців згідно особистісного опитувальника (БОО) «Адаптивність-200» ЕГ 2

Відповідно, рис. 2.2 серед військових домінує відсутність дезадаптаційних порушень внаслідок психотравмуючих подій – 80%; серед 17% військових, котрі мають бойовий досвід більше 5 років переважає астенічні дезадаптаційні порушення, тобто для астенічних реакцій та станів більшою мірою характерно погіршення сну, зниження апетиту, відсутність мотивації до професійної діяльності, низька толерантність до несприятливих факторів праці, високий рівень тривожності, іпохондрична фіксація; психотичні порушення спостерігаються серед 3% військових, що говорить про високий рівень нервово-психічної напруги, агресивність, погіршення міжособистісних контактів, порушення моральної орієнтації, явища афективного збудження та гальмування.

Результати серед групи військових, котрі мають бойовий досвід більше 5 років викладено на рис 2.3, де ОАП – особистісний адаптаційний потенціал; МН – моральна нормативність; КП – комунікативний потенціал.



**Рис. 2.3** Гістограма розподілу рівнів соціально-психологічної адаптації соціально-психологічної адаптації ЕГ2 згідно особистісного опитувальника (БОО) «Адаптивність-200»

Згідно, рис. 2.3 серед військовослужбовців, котрі мають бойовий досвід більше 5 років по всім трьом субшкалам переважає середній рівень: особистісно адаптаційний потенціал – 60 %, моральна нормативність – 67 %, комунікативна компетентність 60 %, що говорить про нормальну адаптацію, навички комунікації та чіткі моральні принципи, згідно яким керується особистість.

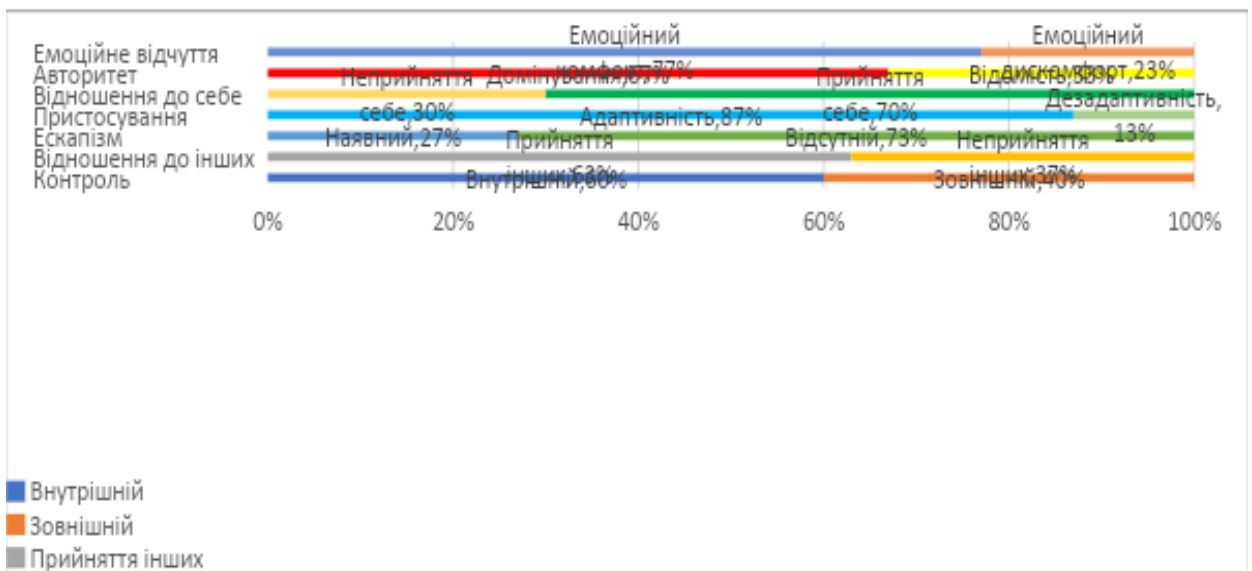
На третьому етапі була проведена методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда. Результати первинних даних наведені у Додатку Б.2. Узагальнені показники представлені у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2 – Результати загального розподілу показників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЕГ1 за методикою Роджерса – Даймонда**

Соціально-психологічний показник	Відсотковий показник
Прийняття інших	63%
Неприйняття інших	37%
<b>Внутрішній контроль</b>	<b>60%</b>
<b>Зовнішній контроль</b>	<b>40%</b>
Адаптація	87%
Дезадаптація	13%

<b>Неприйняття себе</b>	<b>30%</b>
<b>Прийняття себе</b>	<b>70%</b>
Домінування	67%
Відомість	33%
<b>Емоційний комфорт</b>	<b>77%</b>
<b>Емоційний дискомфорт</b>	<b>23%</b>
Наявність ескапізму	27%
Відсутність ескапізму	73%

Відповідно таблиці 2.2 побудуємо гістограму (рис. 2.4)



**Рис. 2.4** Гістограма розподілу показників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЕГ1 за методикою Роджерса – Даймонда

Згідно, рис. 2.4 серед військовослужбовців, котрі мають бойовий досвід до року, події за шкалою «Емоційне відчуття» переважає «Емоційний комфорт» – 77 %, що говорить про стан, у якому особистість відчуває впевненість, спокій, зручність, людина не боїться, вільно висловлює свої почуття, вона оптимістична і всім задоволена; емоційний дискомфорт відчувають 23 % військових, що порушує нормальну діяльність і відчуває страх, тривогу, неспокій, невпевненість у собі, пригніченість, надмірне занепокоєння, похмурі думки.

Серед ЕГ1 переважають прагнення до домінування – 67 %, вони можуть відчувати чільне становище над іншими суб'єктами. Людина прагне тримати своє оточення під контролем, а також постійно впливати на нього, наказувати, забороняти; із прагнення слідувати за іншими – 33 %, людині комфортно бути залежною від інших, вона повністю покладається на чужу думку, намагається залишатися в тіні і слідує вказівкам керівника без заперечень.

Стосовно відношення до себе домінує прийняття себе – 70 %, що говорить про процес сприйняття реальності такої, якою вона є насправді. Приймати щось – це не засуджувати, а надати право цьому бути. Також це внутрішня згода з тим, що відбувається, дозвіл чогось бути таким, який він є. Будь-який внутрішній конфлікт – це незгода із самим собою. Будь-який зовнішній конфлікт – це неприйняття іншого, чи чогось, що вважається (ними) поганим, незаконним, які мають права існування, відбивається реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння та прийняття вироблених цінностей та насущних потреб, життя із самим собою у злагоді, виживання психологічних комплексів або примирення з ними; 30 % респондентів не приймають свої внутрішні відчуття та прагнуть від них позбавитися, відсторонитися.

Серед 87 % військових переважає адаптивність, особистості розуміють оптимальну реалізацію внутрішніх можливостей, здібностей людини та її особистісного потенціалу у значній сфері. Стан психологічної адаптивності характеризується як стан взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які пред'являє до неї еталонна група, та переживає стан самоствердження. Серед 13 % респондентів домінує показник дезадаптивності, що говорить про

незмогу, небажання особистості пристосуватися до нових умов проживання, виконання певних ролей у колективі або у побуті.

Відсутнє прагнення до ескапізму переважає серед 73 % , що говорить про вміння особистості справлятися із ситуацією та не відходити у фантазії, ілюзії та чітке сприйняття світу; серед 27 % домінує прагнення до ескапізму, тобто мається на увазі відхід людини від реального життя у світ ілюзій. Зазвичай виникає як реакції на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкої роботою, психологічними травмами.

Стосовно показника відношення до інших переважає прийняття інших із показником 63 %, ці особистості приймають соціум таким який він є, немає прагнення відсторонитися від нього, піти, військові тверезо сприймають плюси та мінуси свого оточення та не намагаються з ними боротися; неприйняття інших переважає 37 %, з часом вони можуть стати більш замкнутими, недовірливими та підозрілими до інших.

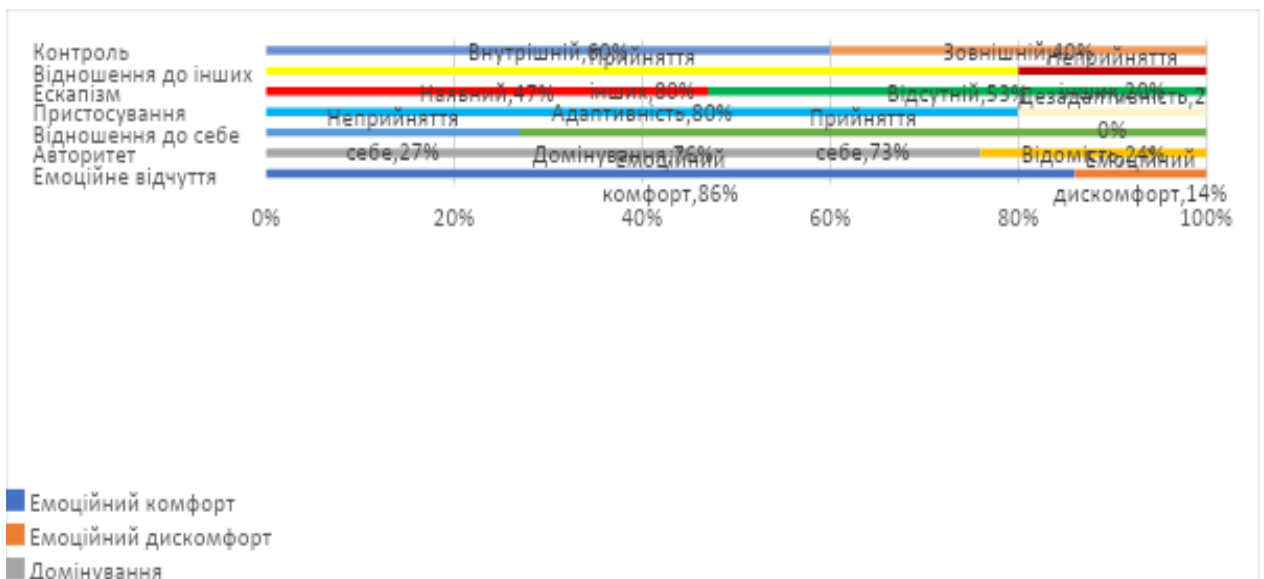
Переважає внутрішній контролю серед 60 % респондентів, тобто ці особистості, як правило, вірять у те, що доля в їхніх руках, і вони нею керують. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень своїх очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їхня поведінка кілька разів залишається невинагородженою. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина бере на себе відповідальність за все, що відбувається в її житті (невдачі в особистому житті, смерть близьких). Люди, схильні до зовнішнього контролю 40 %, впевнені, що їхня доля залежить від випадку чи удачі. У разі досягнення успіху або зіткнення з невдачею, вони схильні думати, що це лише справа випадку, збіг обставин. Завищений рівень зовнішнього контролю призводить до апатії та розпачу, оскільки людина впевнена, що не має жодної влади над власним життям.



**Таблиця 2.3** Результати загального розподілу показників соціально-психологічної адаптації військових ЕГ2 за методикою Роджерса – Даймонда

Соціально-психологічний показник	Не переживали психотравмуючих подій
Прийняття інших	80%
Неприйняття інших	20%
<b>Внутрішній контроль</b>	<b>60%</b>
<b>Зовнішній контроль</b>	<b>40%</b>
Адаптація	80%
Деадаптація	20%
<b>Неприйняття себе</b>	<b>27%</b>
<b>Прийняття себе</b>	<b>73%</b>
Домінування	76%
Відомість	24%
<b>Емоційний комфорт</b>	<b>86%</b>
<b>Емоційний дискомфорт</b>	<b>14%</b>
Наявність ескапізму	47%
Відсутність ескапізму	53%

Відповідно до табл. 2.3, побудуємо гістограму (рис. 2.5)



**Рис. 2.5** Гістограма розподілу показників соціально-психологічної адаптації військових ЕГ2 за методикою Роджерса – Даймонда

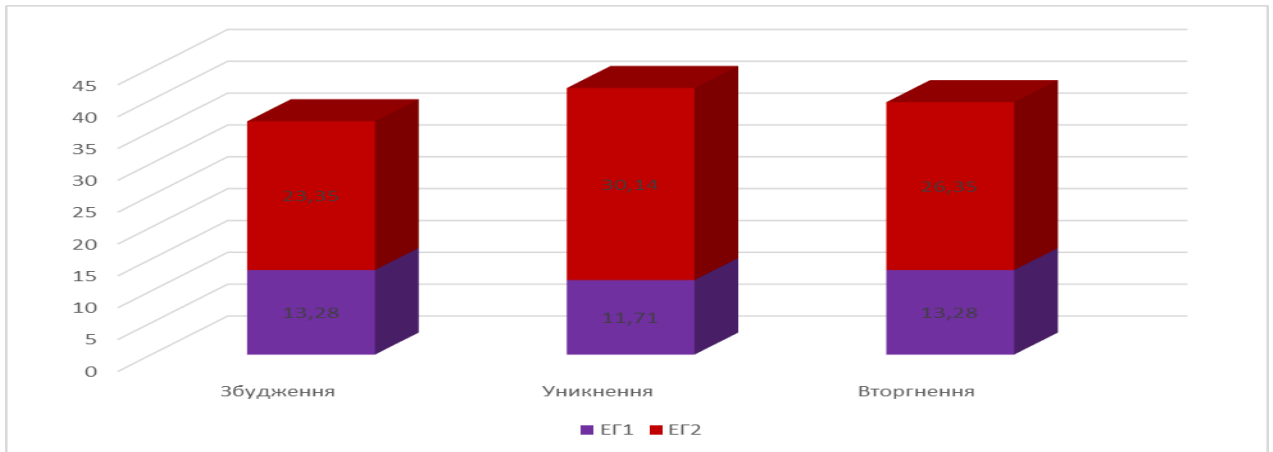
Згідно, рис. 2.5, можна побачити, що які мають бойовий досвід 5 років та більше, не відчувають впливу психотравмуючих подій домінує емоційний комфорт – 86 %, що говорить про наявність звичного для них самопочуття, відчуття та більшу емоційну стабільність, у 14 % респондентів присутнє відчуття дискомфорту. Серед 76 % військових ЕГ2 переважає домінуюча поведінка; 24 % притаманна наслідуюча, відома поведінка, що говорить про відсутність ініціативності у стосунках із іншими. У 73 % особистостей переважає прийняття себе таким, якими вони є, в той час як 27 % відторгують сприйняття себе. 80 % респондентів пристосували до нових умов та обставин, в них нормальний рівень адаптації, у 20 % респондентів присутній брак пристосування до нових умов. Наявний ескапізм серед 53 % респондентів ЕГ2 і говорить про їх прагнення втекти від реального світу; у 47 % військових відсутнє те прагнення, вони сприймають реальність такою яка вона є. Також варто зазначити, що 80 % респондентів ЕГ2 приймають оточуючих із їхніми недоліками, 20 % не хочуть приймати оточуючих та можуть їх відштовхувати через це. 60 % властивий внутрішній контроль, тобто вони розуміють, що вони самі є творцями свого життя та усе залежить тільки від них; в той час як 40 % військових спираються на зовнішні обставини.

На третьому етапі була проведена методика «Шкала оцінки впливу травматичності події» (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) Н. Вілнера та М. Горовітца із використання субшкал «Вторгнення», «Збудження» та «Уникнення», Результати якого дали можливість розподілити моделі відношення серед вибірки. Узагальнені показники представлені у табл. 2.4

**Таблиця 2.4 Результати розподілу середнього значення наявності симптомів постратравматичного стресового розладу за методикою «Шкала оцінки впливу травматичності події» Н. Вілнера та М. Горовітца**

Субшкала Група	Вторгнення	Збудження	Уникнення
ЕГ2	Середній показник – 26,35	Середній показник – 23,35	Середній показник – 30,14
ЕГ1	Середній показник – 13,28	Середній показник – 13,28	Середній показник – 11,71

Відповідно таблиці 2.4 побудуємо гістограму (рис. 2.6)



**Рис. 2.6 Гістограма розподілу середнього рівня значення наявності симптомів ПТСР серед військовослужбовців за методикою «Шкала оцінки впливу травматичності події» Н. Вілнера та М. Горовітца**

Згідно рис. 2.6, серед респондентів ЕГ1 спостерігається середнє значення за субшкалою «Збудження» 13,28, що говорить про низький рівень збудливості в стресовій ситуації та нормальне реагування в неочікуваних обставин; серед ЕГ2 середнє значення 23,35, що говорить про погану адаптацію в стресових умовах, надмірну збудливість, агресивність, виникнення паніки та страху. За субшкалою «Уникнення» серед ЕГ1 виявлено середнє значення 11,71, можна сказати, що серед респондентів без наявного бойового досвіду відсутня тенденція уникнення небажаних тем та ситуацій, втечу від нових вражень, емоцій, в той час як середнє значення серед ЕГ2

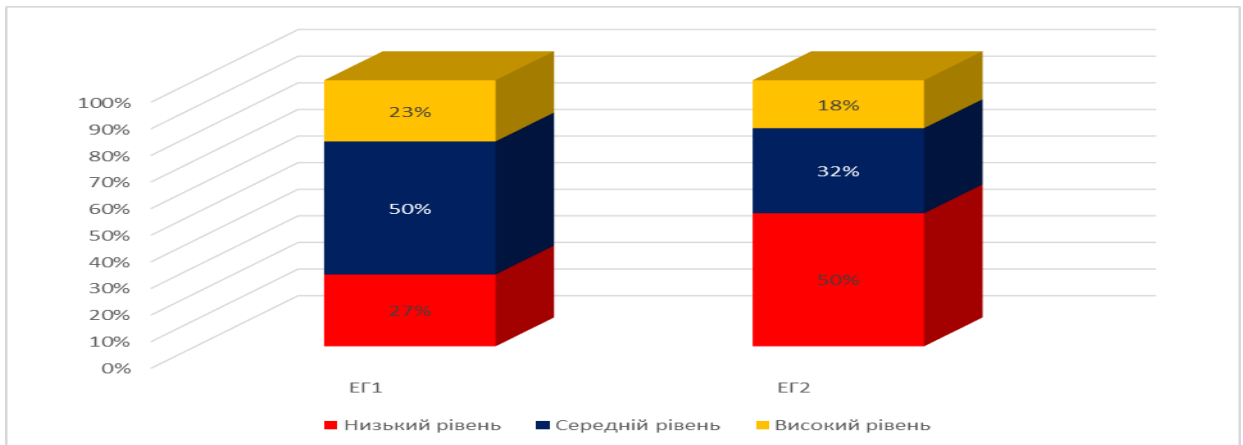
становить 30,14, що є підвищенням за рівень норми і наголошується на тому, що у військових із наявним бойовим досвідом є тенденція до втечі від певних спогадів, обговорень, також може говорити про наявність певних тенденцій до ПТСР. За субшкалою «Вторгнення» серед ЕГ1 середнє значення 13,28, і можна сказати, що несподівані спогади, флешбеки їх не турбують безпосередньо зараз і в останній час також, серед ЕГ2 середнє значення становить 26,35, що говорить про тенденцію до несподіваних небажаних спогадів минулого, які можуть турбувати і на сьогоднішній день.

На третьому етапі була проведена методика «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе із використанням єдиної шкали «Адаптація». Результати якого дали можливість розподілити моделі відношення серед вибірки. Узагальнені показники представлені у табл. 2.5

**Таблиця 2.5 – Результати розподілу рівнів адаптації військовослужбовців за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе**

Шкала Група	Адаптація		
	Низький	Середній	Високий
ЕГ1	27 %	50 %	23 %
ЕГ2	50 %	32 %	18 %

Відповідно таблиці 2.5 побудуємо гістограму (рис. 2.7).



**Рис. 2.7** Гістограма розподілу рівнів адаптації військовослужбовців за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності подій»

**Т. Кеапе**

Згідно, рис 2.7 домінуючим рівнем адаптації серед EG1 є середній рівень адаптації, що говорить про наявні здібності до інтеграції в нові умови, вміння підлаштовуватися; 27 % займає низький рівень адаптації, наголошує на певну ригідність, невміння звикати до некомфортних умов; та 23 % респондентів EG1 має високий рівень адаптації, тому все це пояснюється ще відсутнім досвідом бойових дій. В той час, як серед EG2 переважаючим рівнем адаптації є низький – 50 %, саме таким чином може впливати наявні тенденції до ПТСР, а також інші наслідки досвіду бойових дій; 32 % серед респондентів EG2 домінує середній рівень адаптації, тобто вони є добре адаптованими до нових умов, що виникають і сьогодні; 18 % респондентів мають високий рівень адаптації.

У формуальному експерименті брали участь 10 військовослужбовців. Заняття проводяться два тижні, по 5 разів на тиждень, було проведено 14 занять. Після проведення тренінгу, в якому взяли участь 14 військовослужбовців, було проведено повторне дослідження за тими самими методиками.

Узагальнені показники представлені у Додатках Г. Згідно додаткам Г проведено статистичний аналіз в SPSS за критерієм Стьюдента, результати

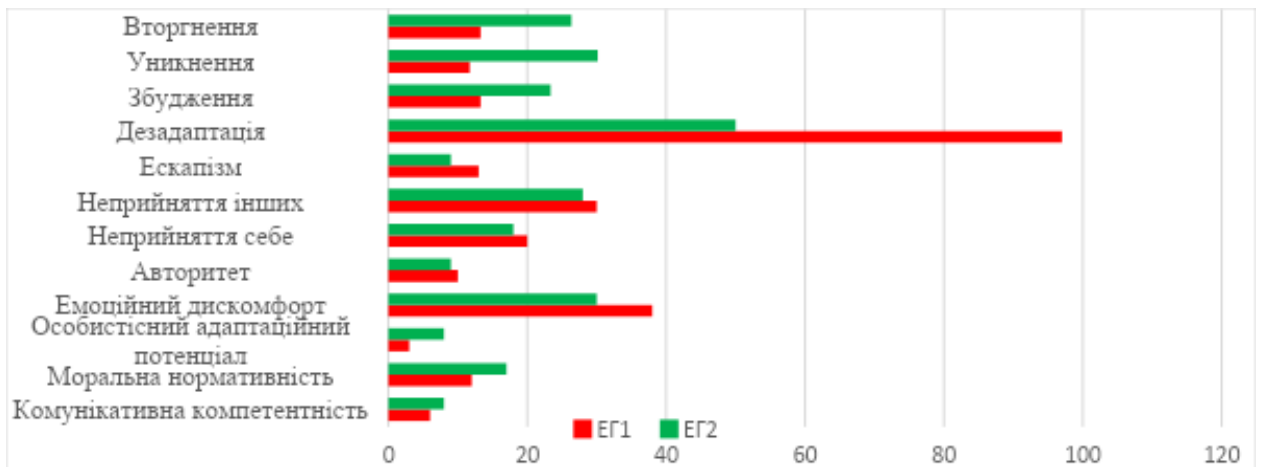
зображені у табл. 2.6 задля виявлення статистично значущих відмінностей до та після тренінгу аби дізнатися його дієвість та скорегувати у майбутньому.

**Таблиця 2.6 – Представленість шкал методик після формувального експерименту**

Корелюючі шкали Paired Samples Statistics			Середнє значення (Mean)	Середнє значення (Mean)	Рівень значущості Sig. (2-tailed)
			До тренінгу	Після тренінгу	
Pair 1	Комунікативна компетентність	ЕГ1	6	8	<b>0,024</b>
Pair 2	Моральна нормативність	ЕГ1	12	17	<b>0,136</b>
Pair 3	Особистісний адаптаційний потенціал	ЕГ1	3	8	<b>0,001</b>
Pair 4	Емоційний дискомфорт	ЕГ1	38	30	<b>0,343</b>
Pair 5	Авторитет	ЕГ1	10	9	<b>0,037</b>
Pair 6	Не прийняття себе	ЕГ1	20	18	<b>0,037</b>
Pair 7	Не прийняття інших	ЕГ1	30	28	<b>0,142</b>
Pair 8	Ескапізм	ЕГ1	13	9	<b>0,024</b>
Pair 9	Деадаптація	ЕГ1	97	50	<b>0,012</b>

Згідно, на табл 2.6, із представлених результатів відбулися зміни за субшкалами: «Комунікативна компетентність» ( $8 < 14$  ( $p=0,156$ )), «Особистісний адаптаційний потенціал» ( $6 < 8$  ( $p=0,024$ )), «Моральна нормативність» ( $12 < 17$  ( $p=0,136$ )), «Емоційний дискомфорт» ( $38 > 30$  ( $p=0,343$ )), «Авторитет» ( $10 > 9$  ( $p=0,037$ )), «Неприйняття себе» ( $20 > 18$  ( $p=0,037$ )), «Неприйняття інших» ( $30 > 28$  ( $p=0,142$ )), «Ескапізм» ( $13 > 9$  ( $p=0,024$ )), «Деадаптація» ( $78 > 50$  ( $p=0,012$ )) саме субшкали за котрими було виявлено статистично значущі відмінності відповідно до проведеного статистичного аналізу.

Внаслідок статистичного аналізу з метою більшої наочності побудуємо діаграму (рис.2.8)



**Рис. 2.8** Гістограма розподілу показників субшкал за усіма методиками до та після тренінгу

Відповідно до рис. 2.8, можна побачити, що за всіма методиками відбулися зміни, найбільш суттєвими є показники особистісного адаптаційного потенціалу, знизилася дезадаптація, знизилися показники ескапізму, що говорить про більш реалістичне сприйняття дійсності, знизилось неприйняття себе та інших, тому можна стверджувати, що усвідомлення себе, своїх недоліків та оточуючих.

### **2.3 Орієнтовна програма підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій**

Метою соціально-психологічного тренінгу є оптимізація процесу формування компонентів психологічної готовності військовослужбовця до військової служби та ведення бойових дій в екстремальних умовах.

В рамках розробленої програми тренінгу для реалізації мети ставляться наступні завдання: формування мотивації та відкритості до нового пізнавального досвіду для майбутніх завдань та бойових дій; формування ефективних комунікативних навичок та компетенцій; розвиток позитивних

установок та здатності до адекватної самооцінки; розвиток здатності до адекватної оцінки оцінювати взаємовідносини, формування здатності до рефлексії, розвиток та формування вміння прогнозувати поведінку інших людей та передбачати наслідки своєї діяльності, розвиток особистісних якостей та сильних сторін.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Змінної та вдосконалюйся» складається з п'яти блоків, по чотири заняття тривалістю півтори години кожне, спрямованих на розвиток складових психологічної допомоги. Програма тренінгу побудована за принципом «поетапності», що сприяє поетапному, поглибленому розумінню кожного учасника. Кожна зустріч логічно впливає з попередньої і слугує змістовним підґрунтям для наступної. Індивідуальна та групова рефлексія є обов'язковою для кожного тренінгу. Тренінг пройшли 14 військовослужбовців.

Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, ручки або олівці, музичний центр, записи інструментальної музики, матеріали для малювання: фломастери, олівці, фарби, кольоровий папір, клей, пензлі, скотч, ножиці, лінійки тощо, багато паперу формату А4, індивідуальний практичний папір для кожного учасника, м'ячі або інші замітники, аркуші А1;

#### Заняття 1

Мета цієї сесії: сформувати готовність військовослужбовців як мотивацію до діяльності. Вона ґрунтується на усвідомленні соціальної значущості діяльності, що виконується, і характеризується здатністю піднятися над проблемними ситуаціями (і егоїстичними бажаннями, які їх фруструють). Вона також фокусується на доцільності дій для досягнення мети і передбачає особисту відповідальність за їх наслідки.

Вправа 1: «Правила групи».

Мета: сформувати розуміння правил і методів групової роботи; акцентувати увагу учасників на важливості дотримання правил.



Вступне слово ведучого: тренінг зазвичай проводиться за відповідними правилами (принципами). Їх ще називають нормами або правилами, але за своєю суттю вони залишаються незмінними. Основним з них є використання в груповій роботі, оскільки важко уявити ефективність тренінгу без їх дотримання. Перед початком тренінгу ведучий пропонує принципи (норми і правила), якими керуватиметься група під час тренінгу (зустрічей). Ці принципи обговорюються групою (можуть бути доповнені або скорочені) і приймаються як керівництво до дії. Науково-методична література з питань тренінгу в переважній більшості узгоджується з переліком правил тренінгу та їхнім змістом.

Вправа 2: «Лист до себе» [14].

Мета: учасники моделюють свій «Я-образ» після тренінгу.

Матеріали: аркуш паперу формату А4.

Хід вправи: «На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі про те, яким ви бачите себе наприкінці тренінгу. Напишіть про свої очікування від тренінгу, про свої цілі, про те, наскільки і яким чином ви змінилися. Також напишіть про те, як, на вашу думку, ви можете стати більш зрілим. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Намалюйте у верхній частині згорнутого паперу помітну позначку, щоб ви могли впізнати свій лист. Це дозволить вам проаналізувати власні очікування. Ваш лист зберігатиметься у тьютора до останнього заняття» [66].

Вправа 3: «Прислів'я».

Мета: навчити військовослужбовців визначати особливості своєї роботи та те, що їх мотивує.

Хід вправи: дати учасникам кілька прислів'їв і попросити їх зрозуміти та пояснити. Процес пояснення полягає в тому, щоб віднести прислів'я до однієї з чотирьох груп: – прислів'я, в яких йдеться про спрямованість праці (на себе чи на інших) – прислів'я, в яких підкреслюється роль засобів праці, наприклад, про те, що успіх у роботі залежить від самої людини, її

здібностей, умінь і навичок - група об'єднується жеребкуванням у дві мікрогрупи, кожна з яких отримує свою тему. кожна з яких отримує свою тему і починає шукати відповідні прислів'я. Після виконання завдання кожна група презентує свої результати та уточнює значення прислів'я, пояснюючи, чому вони вирішили зробити саме так [79].

Вправа 4: «Прогулянка до гори».

Процедура: учасники працюють у парах, кожен малює свою професійну діяльність у формі гірської вершини (вершина - це подія, досягнення, значущий момент у службовій або бойовій роботі, коли кожен з них був найбільш успішним). Потім учасники, дотримуючись шаблону, розповідають один одному про подію, згадуючи всі деталі та почуття: «Коли я робив це, коли я робив те, я відчував себе так», «Коли це сталося зі мною, я відчував себе так» [34].

Зворотний зв'язок, підбиття підсумків Отримайте від ведучого інформацію про емоційний стан учасників. Оцініть ефективність роботи групи. Можна використовувати ритуальну іграшку, яка ходить по колу, коли учасники говорять.

Заняття 2.

Метою цього заняття є розвиток здатності протистояти стресу, викликаному непередбачуваними подіями, витримки (мається на увазі наявність розвинених вольових та інтелектуальних характеристик), усвідомлення потенціалів, що дають витривалість (рефлексія, самооцінка) і здатність приймати рішення про поведінку в складних і непередбачуваних ситуаціях. Мета вправи.

Вправа 1: «Привіт, індивідуальність!» [66]

Мета: зняти напругу, підвищити інтерес до членів групи, розвинути вміння вступати в контакт, мотивувати учасників і дати їм можливість активно включитися в продуктивну роботу.

Процедура: учасники сідають у велике коло і по черзі вітаються один з одним, підкреслюючи індивідуальність іншого. Вони можуть вітати всіх учасників безпосередньо або конкретну особу (наприклад, партнера, який сидить праворуч). Під час цієї психологічної розминки учасники мають бути налаштовані на надійний стиль спілкування, допомагати один одному включитися в продуктивну роботу, виявляти доброзичливість і повагу до всіх членів групи. Особливу увагу слід звернути на мову, якою кожен учасник вітається з партнером, і на те, як він встановлює контакт під час виконання цієї вправи. Тренер: доцільно проаналізувати типові помилки учасників і показати їм найбільш продуктивний спосіб встановлення контакту, тобто як вітатися один з одним.

Обговорення. Усі члени групи повинні обговорити питання, поставлені тренером, наприклад: «Що ви дізналися про себе?», «Що було легше - вітати чи приймати?», «Кому було легше встановити контакт?», «Чи можете ви застосувати навички, отримані під час виконання цієї вправи, у реальному житті?». Беріть участь в обговоренні.

Вправа 2: «Поговоримо про вчорашній день».

Мета: підбити підсумки попередньої сесії та внести корективи для другої сесії.

Процедура: попросіть групу сісти в коло, і всі бажаючі по черзі висловлюють свої враження від заняття. Що вам сподобалося? Що не сподобалося? Що допомогло вам попрацювати над собою? Що не вдалося? З яких причин? Які претензії до учасників групи чи фасилітаторів? Чи всі правила групи зрозумілі? Чи є у вас пропозиції щодо змін або доповнень? Що б ви хотіли зробити по-іншому сьогодні? Робота організовується у великих колах або мікрогрупах по 7-8 осіб. В обговоренні беруть участь лише ті, хто бажає [66].

Вправа 3: «Мені так страшно...»

Мета: ця вправа допомагає учасникам краще зрозуміти емоційну складову невпевненості в собі та визначити свій рівень соціального страху, який часто тісно пов'язаний з проблемами у стосунках.

Процедура: завдання учасників – визначити «зони страху» в собі та з'ясувати, чого вони бояться, хоча багато хто не боїться. Учасникам необхідно скласти фразу про себе за наступним шаблоном: «Я боюся чогось, хоча це не є загальним страхом». Завдання кожного – знайти щонайменше три страхи.

Тренер звертається до учасника: «Є речі, яких дійсно варто боятися, наприклад, оголених ліній електропередач, диких хижаків, автомобілів, що швидко рухаються. Але є й менш раціональні страхи, такі як страх критики, страх успіху, страх ставити запитання викладачу. Чи можемо ми з'ясувати серед цих страхів, що є абсолютно розумним, а що абсолютно нерозумним?»

Якщо група довго мовчить і не перебиває учасників, які хочуть висловитися, ведучий повинен почати з себе і відкрито повідомити про свої особисті страхи. Ведучий активно підкріплює висловлювання учасника невербальними засобами і фразами на кшталт: «Так, дійсно, це може бути страшно, цього варто боятися». Ведучий записує всі названі страхи і називає їхніх авторів. Учасникам не складно висловити власні страхи в простій формі. Якщо пауза затягнулася, можна попросити учасника назвати наступну людину, яка буде говорити, або кинути іграшковий м'ячик з моїм страхом на ньому» [24].

Зворотній зв'язок, підбиття підсумків Фасилітатор отримує інформацію про емоційний стан учасників. Оцінює ефективність роботи групи. Ви можете використовувати ритуальну іграшку, яка ходить по колу, поки учасники говорять.

### Заняття 3

Мета заняття: розвинути усвідомлення здатності залучати зовнішні ресурси для виконання громадських обов'язків, зокрема вміння долати стрес,

покладатися на товаришів, їхню допомогу та формувати стосунки, засновані на взаємоповазі та взаємодопомозі.

Вправа 1: «Впевнена, тривожна та агресивна поведінка».

Мета: навчити учасників групи розрізняти впевнену, тривожну та агресивну поведінку.

Хід вправи: кожному учаснику групи пропонується продемонструвати тривожну, агресивну та впевнену поведінку в гіпотетичній ситуації.

Вправа 2: «Чи знаєте ви мене?» [26]

Мета: визначити звички та ознаки, які допомагають впізнати членів групи.

Хід проведення: тренер говорить: «Можливо, ви домовилися про зустріч з незнайомцем. Ви домовилися про дату, час і місце зустрічі, а також про «пароль», за яким ви будете пізнавати один одного. Це може бути, наприклад, червоний шарф. Зрештою, саме так люди зазвичай і роблять. Відійдіть від цього стереотипу. Виражайте себе так, щоб люди, яких ви зустрічаєте, одразу впізнавали вас. Зверніть увагу на такі ознаки, як Звичка поправляти окуляри, потирати мочки вух правою рукою або незвична манера ходити. ....» . Далі учасники групи сідають у велике коло і по черзі зачитують написане. За бажанням: кожен член групи віддає ведучому свій аркуш з описом «портрета», ведучий перемішує їх, а потім зачитує текст. Учасники мають з'ясувати з опису, чий це портрет.

Обговорення. Учасники діляться своїми думками та ідеями щодо вправи.

Вправа 3: «Інтерв'ю».

Мета: зрозуміти, чи вмієте ви слухати іншу людину, розкриватися, проявляти довіру: учасники знайомляться один з одним, розвивають розуміння один одного, заохочують звертати увагу на те, що інша людина хоче сказати про себе.

Як діяти: тренер говорить: «Бути чесними і відкритими з собою і з іншими - досить складне завдання. Але ми вже досить добре знаємо один одного, щоб бути готовими відповідати на будь-які запитання саме таким чином. Кожен з нас підготував по одному питанню для інших членів групи. І всі готові до інтерв'ю. Головне правило цього інтерв'ю - відповідати якомога повніше і чесніше. Це тому, що питання стосуються ваших особистісних рис, звичок та інтересів, вашої орієнтації та поглядів на певні складні життєві питання. Одним словом, ви дуже цікава людина. І учасники тренінгу ставлять вам багато запитань».

Вправа 4: Хто готовий дати інтерв'ю першим?

Процедура: ця вправа є продовженням попередньої вправи. Перший учасник, який відповідатиме на запитання, сідає так, щоб бути обличчям до всіх членів групи. Інші учасники по черзі (по колу) починають ставити запитання. Інтерв'юер повинен намагатися не затягувати інтерв'ю з одним учасником, стежити за тим, щоб відповіді на запитання були справді чесними і відвертими, а також за тим, щоб усі члени групи були залучені до розмови. Інтерв'юер має право не відповідати на запитання, які не здаються йому безпосередньо важливими.

Долучайтеся до обговорення У відповідь на запитання, поставлені тренером, усі члени групи повинні брати участь в обговоренні: що ви взяли для себе з інтерв'ю? Які питання були складними? Які питання ви б поставили собі самі?

Зворотній зв'язок, підбиття підсумків Фасилітатор отримує інформацію про емоційний стан учасників. Оцінює ефективність роботи групи. Можна використовувати ритуальну іграшку, яка ходить по колу, поки учасники говорять.

Заняття 4

Мета заняття: формування професійного образу світу і «Я».

Вправа 1: «Виокремлення спільних рис».

Процедура: вправа виконується в колі з м'ячем. Учасник, який кидає м'яч, повинен назвати психологічну якість, яка пов'язує його з людиною, якій він кидає м'яч. При цьому він починає своє речення зі слів: «Я думаю, що у нас є щось спільне .....». Він починає своє речення зі слів: «Ми однаково товариські», наприклад: «Ми однаково товариські», «Я думаю, що ми обидва трохи відверті». Той, хто отримує м'яч, відповідає: той, хто отримує м'яч, відповідає: «Я згоден», якщо він згоден, «Я згоден», якщо він не згоден: той, хто отримує м'яч, відповідає: «Я згоден», якщо він згоден, «Я подумаю про це», якщо він не згоден. Той, хто отримав м'яч, передає його іншій людині і продовжує цю вправу, поки всі не отримають м'яч.

Вправа 2: «Людина».

Мета: продемонструвати унікальність кожної особистості, необхідність дотримання правил у взаємодії людей у суспільстві та поваги до прав інших.

Матеріали: кольоровий папір формату А4, ручки за кількістю учасників.

Процедура: роздайте кожному учаснику аркуш кольорового паперу формату А4. Папір потрібно скласти вздовж навпіл і «вирізати» силует людини, використовуючи лише руки, без ножиць. Кожен учасник пише на папері з силуетом людини свої мрії, хобі, книги, улюблені страви, місця для відпочинку тощо. На наступному етапі учасники повинні встати зі своїх місць і підійти один до одного, щоб знайти ім'я учасника в такій самій позі і написати його на відповідній частині паперового силуету.

Тренер лаконічно коментує, що «наші відмінності показують, що ми всі різні, і підкреслюють нашу індивідуальність». Тренер заохочує учасників розмістити паперові силуети людей на великому аркуші паперу.

Обговорення: що вам нагадує цей малюнок (клас, суспільство, в якому ми живемо) і що може допомогти нам жити в гармонії, незважаючи на наші відмінності (правила) [25].

Вправа 3: «Намалюймо малюнок разом».

Мета: розвинути вміння домовлятися без слів.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Кожна пара отримує аркуш паперу та олівець (на двох осіб). За командою ведучого пара бере олівець і починає малювати малюнок (собаку, kota, квітку, дерево). Під час малювання учасникам заборонено розмовляти; через 5 хвилин кожна міні-команда презентує свої результати групі.

Обговорення: вся група бере участь в обговоренні питань, поставлених ведучим: чи легко було малювати разом, чи сподобався вам ваш малюнок, чи подобається вам працювати індивідуально або з колегами, що складніше і чому?

Зворотній зв'язок та підбиття підсумків. Ведучі можуть отримати інформацію про емоційний стан учасників. Оцініть роботу групи. Можна використовувати церемоніальні іграшки, які ходять по колу, поки учасники говорять.



## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

З метою дослідження соціально-психологічної адаптації у військовослужбовців було виокремлено дві вибірки респондентів: група, військових, котрі мають рік та менше бойового досвіду та друга група із наявним досвідом п'ять та більше років, котрі проходять реабілітацію в центрі.

За допомогою статистичного аналізу констатовано відмінності між військовослужбовцями, котрі мають бойового досвіду строком в один рік та військовими, що мають бойового досвіду п'ять років та більше, а саме: за шкалою «Особистісно-адаптаційний потенціал» – середні значення 3 є статистично нижчим від 8 ( $p = 0,001$ ); за шкалою «Комунікативна компетентність» – середні значення 5,83 є статистично нижчим від 8,64 ( $p = 0,024$ ). За методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса – Р. Даймонда), а саме: за шкалою «Деадаптація» – середні значення 97,34 є статистично вищим від 50,2 ( $p = 0,012$ ); за шкалою «Не прийняття себе» – середні значення 20,3 є статистично вищим від 16,51 ( $p = 0,037$ );

Розроблено та впроваджено програму розробленого соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок соціально-психологічної адаптації військових, інтеграції в нові умови життя. В даному тренінгу також було враховано важливість створення умов розвитку комунікативних навичок та формування адекватних, конструктивних способів подолання проблем соціальної адаптації, котрі дозволяють виходити із негативних ситуацій та протистояти їм. Досягнення цілей програми пов'язане із розвитком комунікативних навичок; формування навичок самопізнання; навчання адекватним способам ефективного вирішення конфліктних ситуацій; усвідомлення особистісних цінностей та відповідальності за

наслідки своєї поведінки; створення умов визначення життєвих цілей і самоопределення.

При побудові тренінгу слід чітко і ясно визначати мету роботи, що проводиться. Тренеру, котрий проводить даний тренінг необхідно враховувати тонкощі віку старших школярів і бути готовим до того, що перебіг тренінгу може скластися інакше. У ході тренінгу необхідно звертати увагу зворотний зв'язок, т.к. саме вона сприяє розвитку самопізнання. Цей тренінг найкраще проводити у дні шкільних канікул та за власним бажанням учнів. Складена програма тренінгу це лише план дій і ведучий має вміти підлаштовуватися до групи. З групою десятого-одинадцятого класів може відкритися щось нове невідоме для школярів і в цьому випадку ведучий має бути готовим до таких ситуацій. У цій програмі бажано дотримуватися алгоритму дій, але не обов'язково суворо його дотримуватися. Учасники групи, використовуючи формулювані ними визначення впевненості у собі, виробляють реалістичну концепцію, що допомагає їм конструктивно поводитися з собою і своїм оточенням.

## ВИСНОВОК

Проведення теоретичного та емпіричного аналізу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців дозволило зробити наступні висновки.

1. У дослідженні теоретичних аспектів феномена «соціально-психологічна адаптація» особистості в психології стає зрозумілим, що цей феномен являє собою складний процес взаємодії між індивідуальними характеристиками особистості та соціальним середовищем. Різні теоретичні підходи, як-от теорія соціального капіталу, теорія стресу і справляння, теорія самовизначення та інші, пропонують цінні інструменти для розуміння механізмів адаптації. Вивчення соціально-психологічної адаптації має практичну значущість для різних сфер життя, включно з освітою, роботою, міграцією та психологічним консультуванням. Знання про цей феномен дає змогу розробляти програми та стратегії, спрямовані на підтримку та поліпшення адаптації особистості, а також запобігання можливим проблемам, пов'язаним із невдалою адаптацією. Однак необхідно враховувати, що соціально-психологічна адаптація – це індивідуальний і динамічний процес, який залежить від безлічі чинників, таких як культурні, соціальні та особистісні особливості. Подальші дослідження в цій царині можуть розширити наше розуміння і призвести до розроблення більш ефективних методів підтримки та допомоги в процесі адаптації особистості в різних соціальних контекстах.

2. Дослідження психологічних наслідків участі в бойових діях для військовослужбовців вказують на значний вплив такого досвіду на їхнє психічне благополуччя. Військові конфлікти пов'язані з високим рівнем стресу, травматичними подіями і ризиком для життя, що може спричинити різні психологічні проблеми. Психологічні наслідки включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожні розлади,

проблеми з соціальною адаптацією та міжособистісними стосунками. Деякі військовослужбовці також стикаються з проблемами, пов'язаними з алкоголем і наркотиками, оскільки намагаються впоратися з психологічними труднощами. Важливо зазначити, що психологічні наслідки участі в бойових діях можуть бути довгостроковими і впливати на якість життя військовослужбовців. Вони можуть призводити до проблем у стосунках із сім'єю, друзями та суспільством, а також створювати труднощі в роботі та повсякденному житті. Раннє діагностування та лікування психологічних проблем є важливими. Програми підтримки, психологічне консультування та групові терапії можуть бути ефективними засобами допомоги та відновлення психічного здоров'я військовослужбовців. Профілактичні заходи, такі як навчання стратегій справляння зі стресом, підтримка соціальної мережі та зміцнення резиліентності, мають важливе значення для допомоги військовослужбовцям впоратися з психологічними труднощами та поліпшити їхню адаптацію після участі в бойових діях.

3. Внаслідок проведення емпіричного дослідження серед військовослужбовців, які мають тільки один рік бойового досвіду та пережили психотравмуючі події за результатами емпіричного дослідження Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність 200», який призначений для оцінки адаптаційного потенціалу особистості та деякі загальні риси нервово-психічного та соціального розвитку. За шкалою особистісного адаптаційного потенціалу 40% мають низький та середній рівень і тільки 20% високий, це вказує на те, що більшість військових мають недостатнє розвинуте уявлення про себе, можуть вступати в конфлікти. За методикою Роджерса-Даймонда переважає прагнення до домінування, прагнуть тримати своє оточення під контролем, але приймають реальність такою, яка вона є. Усвідомлюють та приймають світ такий, який він є, справляються із ситуацією та не занурюються у фантазії. Не прагнуть відсторонитись від світу, вірять в те, що доля в їх руках та керують нею. За

Шкалою оцінки впливу травматичних подій, військовослужбовці, які мають менший бойовий досвід менш збудливі в стресових ситуаціях та добре реагують в неочікуваних обставин. за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе .Успіх адаптації військовослужбовців є середній, що говорить про наявність здібностей до інтеграції в нових умовах та вміння підлаштовуватись, це свідчить про те , що відсутній бойовий досвід.

Військовослужбовці які мають бойового досвіду 5 років , за результатами емпіричного дослідження за опитувальником «Адаптивність 200» , по всіх трьох шкалах переважає середній рівень, що свідчить про чіткі моральні принципи, добре розвинені комунікативні навички. За методикою Роджерса-Даймонда переважає надмірний ескапізм, за шкалою дезадаптації у військовослужбовців, які бойовий досвід мають 5 років більший відсоток ніж у військових, які мають бойовий досвід один рік. Згідно результатів методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» Н. Вілнера, М. Горовітца, військові з бойовим досвідом 5 років наявна тенденція до втечі від спогадів, обговорень, їх турбують небажані спогади минулого також за методикою «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе переважає низький рівень адаптації це може свідчити про наслідки бойового досвіду та тенденції до ПТСР.

4. Зазначено, що при створенні програми тренінгу для постраждалих військовослужбовців внаслідок бойового стресу слід враховувати можливу наявність ПТСР, підвищену агресивність, опір слід робити на розвиток вольового зусилля, здатності переводу розробленого плану дій в реальні дії. Вольове зусилля, як компонент психологічної готовності співвідноситься зі станами і якостями, що забезпечують мобілізацію ресурсів необхідних для виконання задуманої дії. Метою розбудови системи психологічної безпеки людини є створення безпечних умов для її життєдіяльності та здійснення вибору, який визначатиме напрямок подальшої самореалізації особистості та

її безпеку. Для її реалізації потрібно використовувати потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів психологічної безпеки особистості в звичайних умовах діяльності: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-сміслового та внутрішнього комфорту. Завданнями тренінгу були покращення процесу адаптації особового складу до нових умов, розвиток морально-комунікативних якостей, підвищення стійкості до стресу, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах, розвиток ціннісно-сміислової сфери у військовослужбовців.

Перспектива подальших досліджень вбачається у вивченні реакції на стрес у постраждалих військовослужбовців з метою врахування індивідуальних можливостей.

Таким чином, мета досягнута, усі заплановані завдання виконано.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі . *Науковий вісник львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. вип. 1. С. 234-242.
2. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Випуск 2 (51) С.135-138.
3. Кіщук Л. А. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021 С.51
4. Зверева І.Д. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України “Універсум” Київ. Сімферополь. 2012. С.7
5. Осетрова О. О. Психоаналітичний аспект дослідження феномену соціальної адаптації. *Соціальна робота в Україні теорія і практика «психологія»*.2015. С.142-150
6. Ткачишина О. Р. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій. *Міжрегіональна академія управління персоналом*. С. 3
7. Процак К. В. Романів Л.В. Психологічні аспекти адаптації персоналу організації. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: *Проблеми економіки та управління*. №847. 2016 С. 240.
8. Ягупова Ю. В. Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. В. Стуса*. Випуск №14. Том 2. 2022. С.175.

9. Пилипчук І. Основні підходи до розуміння соціально- психологічної адаптації у сучасній психологічній науці. *Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. «Студентський дайджест» Випуск 4. Рівне 2021. С. 90-92.*
10. Кушнір О. С. Психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя. *Кваліфікаційна робота здобувачів вищої освіти кафедри авіаційної психології. Київ. 2021. С. 16.*
- 11.Гілецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини. 2015. №1 С.91-100.
- 12.Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні прикладні проблеми психології. Збірка наукових праць № 3. 2013. С. 57.*
13. Вишнягова Ю. В. Коваленко А. Б. Динаміка соціальної адаптації в юнацькому віці. *Збірка наукових праць « Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки» №14. 2015 С.21.*
14. Приб Г. А. Бегеза Л. Є. Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів : проблематика вивчення. *Габітус. Вип.35. 2022 С. 159-162.*
15. Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники , що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. *Вісник Харківського національного університету ім. Каразіна В.Н. Серія: Психологія. Випуск № 62. 2017 С.26-27.*
16. Тюрін В. В. Салій А. Г. Кас'яненко М.В. Опенько П. В. Мартинюк О.Р. Обґрунтування моделі підготовки фахівців Повітряних Сил у сучасних умовах. *Наука і оборона. Розділ «Актуальні питання національної безпеки та оборони».* 2019. С.21.
- 17.Кондрюкова В. В. Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур , звільнених у запасі . *Навчально – методичний посібник. Київ 2013 С.17.*



18. Мельник О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія . Психологічні науки. Вип. 2. 2019 С.71.*
19. Доценко Л. Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України. Випуск 2. 2019. С.49 – 54.*
20. Кокун О. М. Агаєва Н. А. Пішко І.О. та ін. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. *Методичний посібник. Київ . 2019 С. 88.*
21. Баношенко В. Динамічне психологічне вивчення особового складу. *Методичний матеріал. С.10.*
22. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. Навчально – науковий інститут права та психології Національної академії внутрішніх справ. С. 105-106
23. Кузьменко М. Д. Лисюк С. Г. Система забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності. *Вісник Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Військово-спеціальні науки. Випуск 26. 2011. С. 83-86*
24. Буряк О. О. Гіневський М. І. Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО» Актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Випуск 2. 2015. С.176*
25. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях. *Вісник Національного університету оборони України. Випуск №3. 2015. С.339.*
26. Маланчук Т. О. Бакін С. О. Деякі аспекти виникнення психоемоційних розладів у громадян, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, та шляхи їх подолання. *Збірник міжнародної конференції: Безпека людини у сучасних умовах. Харків 2015 С.460*

27. Приходько І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військових. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. Вип.1. 2018 С.1-17*
28. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України. Випуск №2. 2020. С.107-108*
29. Блінов О. А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Психологічний часопис: збірник наукових праць. за ред. С.Д. Максименка. – № 2 (12). – Вип. 12. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. С. 12*
30. Волошин П. В. Марута М. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. *Методичні рекомендації. Харків. 2014 . С.8*
31. Кучеренко С. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Збірка наукових праць : Проблеми екстремальної та кризової психології. Випуск № 21 . 2017. С. 69*
32. Полторак С. Т. Приходько І. І. Воробйова І. В. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішніх військах МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України 2-ге видання Харків, 2016. С.296
33. Агаєв, Н. А., Скрипкін, О. Г., Дейко, А. Б., Поливанюк, В. В., Еверт, О. В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України: метод. рек. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016. 147 с.
34. Агаєв Н. А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної*

*академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 2 (4). С. 5–23.

35. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2015. № 1 (32). С. 5–10.
36. Багнюк А. Л., Стародубець В. О. *Філософія. Ч. 2. Онтологія. Гносеологія. Філософія.* Тернопіль: Стародубець, 2005. 412 с.
37. Бех І. Д. *Виховання особистості: сходження до духовності.* Київ: Либідь, 2006. 272 с.
38. Бех І. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу. *Шлях освіти: науково-методичний журнал.* 2010. №4 (58). С. 8-9.
39. Білак А. Військова психологія в Україні: проблеми та виклики впродовж циклу розгортання бойових дій. *Громадська організація «Захист патріотів».* Київ, 2017. 34 с.
40. Блінов О. А., Степанченко В. І. Психологічні особливості інформаційних війн сучасності. *Зб. наук. пр. Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України,* 2002. Вип. 4 (29). С. 11–17.
41. Блінов О. А., Степанченко В. І. Психологічні аспекти психотронної зброї. *Зб. наук. пр. Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України,* 2002. Вип. 5 (30). С. 12–17.
42. Блінов О. А. *Методика прогнозування психогенних втрат: метод. посіб.* Київ: ВГІ НАОУ, 2003. 36 с.
43. Блінов О. А. Використання прийомів психічної саморегуляції під час несення служби у добовому наряді. *Зб. наук. пр. Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України,* 2003. Вип. 1 (32). С. 10–14.
44. Блінов О. А. Особливості проведення психологічних операцій у війні США проти Іраку 2003 року. *Зб. наук. пр. Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України,* 2003. Вип. 5 (36). С. 10–18.

45. Блінов О. А., Криворучко П. П. Розрахункова задача «Прогнозування психогенних втрат військовослужбовців». Програмне забезпечення ПЕОМ. Київ : НАОУ, 2004. 8 с.
46. Блінов, О. А. Деформація особистості військовослужбовців унаслідок участі в бойових діях. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2014. 87–96.
47. Блінов, О. А. Психологія бойової психічної травми. Київ: Вид-во НГ. 2016. 183 с.
48. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.
49. Бойко, С. Т., Царенко, Л. Г. Трансформація традиційних уявлень про здоров'я і благополуччя в умовах збройного конфлікту в Україні. *Особистість, сім'я та суспільство: питання педагогіки, психології, політології та соціології: Міжнар. наук.-практ. конф.* Шуменський університет імені Костянтина Преславського. Педагогічний факультет. 2017. 164–167.
50. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2000. 20 с.
51. Колесніченко О. С. Визначення травматичності бойового досвіду та психологічна діагностика стійкості військовослужбовців Національної гвардії України до травматизації бойовим досвідом : метод. реком. Харків : НА НГУ, 2017. 63 с.
52. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах (методичні рекомендації). 2014. Харків, 79 с.
53. Галян І. Психодіагностика: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
54. Галян І. Психологічні особливості діагностики мотиваційно-ціннісної сфери особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових*

*праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т.IX. Ч. 5. за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2007. С. 230-237.*

55. Голик, М. М., Ляшенко, В. М., Романишин, А. М., Романовський, Я. Я. Морально-психологічне забезпечення діяльності військ. Ч. II: курс лекцій. Львів: ЛІСВ, 2009. 224 с.
56. Колесніченко О. С., Мацегора, І. В., Воробйова І. В. та ін. Діагностика психологічної готовності військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах : метод. реком. Харків : НА НГУ, 2017. 56 с.
57. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. та ін. Діагностика психологічної готовності до ризику у військовослужбовців Національної гвардії України : метод. реком. Харків: НА НГУ, 2017. 41 с.
58. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. та ін. Діагностика дезадаптивності у військовослужбовців Національної гвардії України: метод. реком. Харків: НА НГУ, 2017. 57 с.
59. Приходько І. І. Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: посібник. Харків : НА НГУ, 2017. 76 с.
60. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 129–143.
61. Долинська Л. В., Темрук О. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ : Марич, 2010. 128 с.
62. Думко Ф. К., Запорожцева Г. Є. Професійно-психологічна підготовка співробітників ОВС. Одеса : НДРВВ ОІВС, 2000 47 с.
63. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
64. Задіранова Г. В. Тренінг формування професійної успішності майбутніх педагогів. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. № 4, 2012. С. 20-26.

65. Заморуєва В. В. Психологічні особливості адаптації студентів-сиріт на початковому етапі навчання. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. № 11, 2013. С. 22–27.
66. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.
67. Інтелектуальна гра «Дебати» у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. *Збірка матеріалів для керівників дебатних клубів та вчителів, які навчають дебатів та дискусій*. Полтава : ПОППО, 2008. 204 с.
68. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 153–162.
69. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Ткачук. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с
70. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. 2015. 170 с.
71. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 143–150.
72. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Київ.-Харків. 2016. 167 с.
73. Кравченко, К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції. (Дис. канд. психол. наук). Національний університет цивільного захисту України. Харків. 2017. 239 с.
74. Кудренко О. В. Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО).

*Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2(31). С. 137–144.

75. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис... д-ра психол. наук: 19.00.09. Донецький юридичний ін-т Луганського держ. ун-ту внутрішніх справ. Донецьк, 2008. 481 с.
76. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Донецьк : ДЮІ, 2007. 242 с.
77. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.06. М. Г. Логачов. Харків. 2001. 16 с.
78. Маенера, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. рек. Харків: НАНГУ, 2015. 68 с.
79. Макаревич О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях. : монографія. Київ. : НАОУ, 2001. 183 с.;
80. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Філь О. А. Комплекс активних методів та форм психологічної підготовки підприємців до підвищення ефективності підприємницької діяльності. *Актуальні проблеми психології. Том. I. : Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія : Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д., Карамушки Л. М. Київ : Міленіум, 2005. Ч.14. С.3-9.*
81. Московець В. І., Москаленко А. П., Кобзін Д. О. Методичне забезпечення психологічного супроводження діяльності вищого навчального закладу системи МВС України. Харків : Нац. ун-т внутрішніх справ, 2004. 240 с.
82. Мороз Л. І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... д. психол. наук : 19.00.06. Л. І. Мороз. Київ. , 2008. 434 с.

83. Нестуля О. О., Нестуля С. І., Карманенко В. В. Основи лідерства : індивідуальні практичні завдання. РВВ ПУЕТ : Полтава , 2010. 97 с.
84. Низовець О. М., Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ. № 10, 2013. С. 48–64.
85. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф. Харків : Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2008. С. 47-49.
86. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: посіб. О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО)

## «Адаптивність-200»

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю)

Дата обстеження

Вік           Стать

Посада (підрозділ)

Спеціальність

Військове звання

Інструкція: «Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин в родині. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то дайте відповідь «так» (знак «+» у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь «ні» (знак «-» у відповідній клітинці).

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе».

Текст опитувальника

1.	Буває, що я серджуся.	
2.	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.	
3.	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.	
4.	Доля безумовно несправедлива до мене.	
5.	Закрепи у мене бувають дуже рідко.	
6.	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.	
7.	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.	
8.	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.	

9.	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.	
10.	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.	
11.	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.	
12.	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.	
13.	У мене не було неприємностей через мою поведінку.	
14.	В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.	
15.	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.	
16.	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.	
17.	Сон у мене переривчатий і неспокійний.	
18.	Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.	
19.	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.	
20.	Голова у мене болить часто.	
21.	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.	
22.	Було б добре, якби майже всі закони відмінили.	
23.	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).	
24.	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.	
25.	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.	
26.	Я людина товариська.	
27.	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.	

28.	Значну частину часу настрій у мене пригнічений.	
29.	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.	
30.	У мене мало впевненості в собі.	
31.	Іноді я кажу неправду.	
32.	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.	
33.	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати щоб просунутись по службі.	
34.	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.	
35.	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.	
36.	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.	
37.	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.	
38.	М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).	
39.	Я досить байдужий до того, що зі мною буде.	
40.	Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.	
41.	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.	
42.	Деякі люди до того люблять командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.	
43.	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.	
44.	Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоти, ні виразності).	

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.	
46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.	
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.	
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.	
49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.	
50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.	
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.	
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.	
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.	
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.	
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).	
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.	
57. Я легко можу розплакатись.	
58. Я мало стомлююся.	
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.	
60. З моїм розумом твориться щось недобре.	
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.	
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).	
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.	
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.	

65.	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.	
66.	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.	
67.	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.	
68.	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.	
69.	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.	
70.	Думаю, що я людина приречена.	
71.	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині	
72.	Я зловживав спиртними напоями.	
73.	Я часто про що-небудь турбуюся.	
74.	Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або зборів.	
75.	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.	
76.	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.	
77.	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.	
78.	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.	
79.	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.	
80.	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.	
81.	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.	
82.	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж потрібно.	

83.	Хтось керує моїми думками.	
84.	Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.	
85.	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.	
86.	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.	
87.	Я цілком впевнений у собі.	
88.	Нікому не довіряти – найбезпечніше.	
89.	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.	
90.	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.	
91.	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.	
92.	У грі я вважаю за краще вигравати.	
93.	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.	
94.	Хтось намагається впливати на мої думки.	
95.	Я щодня випиваю багато води.	
96.	Щасливіше всього я буваю наодинці.	
97.	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.	
98.	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.	
99.	Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.	
100.	У мене ніколи не було зіткнень із законом.	
101.	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.	

102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.	
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.	
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.	
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.	
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.	
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.	
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.	
109. Як правило, мені не везе.	
110. Мене легко збити з пантелику.	
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.	
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.	
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.	
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.	
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє	
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.	
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.	
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.	
119. Часто мені хочеться померти.	
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.	
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив	

122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею	
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене	
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.	
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.	
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.	
127. Мені часто кажуть, що я запальний.	
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.	
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.	
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.	
131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.	
132. Мене досить важко вивести з себе.	
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.	
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.	
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.	
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.	
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.	
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.	
139. Мене дуже турбують різні нещастя.	
140. Мої переконання і погляди непохитні.	



141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.	
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.	
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.	
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.	
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.	
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.	
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.	
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.	
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.	
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.	
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.	
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.	
153. Я людина нервова і легко збудлива.	
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.	
155. Майбутнє здається мені безнадійним.	
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.	
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.	
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.	

159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.	
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.	
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.	
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.	
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.	
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.	
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.	
166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.	
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.	
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.	
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.	
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.	
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.	
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.	
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.	
174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби.	
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.	

176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.	
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.	
178. Мені хотілося б служити у ВДВ або частинах спеціального призначення.	
179. Із службою у мене нічого не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа».	
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.	
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.	
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.	
183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.	
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.	
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення	
186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.	
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю злість» на оточуючих.	
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю.	
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.	

190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).	
191 «За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»).	
192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую.	
193. Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки.	
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками.	
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.	
196. У стані агресії я здатний багато на що.	
197. Я «крутий» і жорстокий з оточуючими.	
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»).	
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.	
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.	

## Додаток Б

**«Шкала оцінки впливу травматичності події» (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) Н. Вілнера та М. Горовітца**

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Ваш сімейний статус \_\_\_\_\_

Ваш професійний статус \_\_\_\_\_

*Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень.*

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.				
2. Я не міг спокійно спати вночі.				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося.				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів.				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.				
6. Я думав проти своєї волі про те, що трапилося.				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося.				
9. Окремі картинки того, що сталося раптово виникали у свідомості.				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.				
11. Я намагався не думати про те, що трапилося.				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.				

13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.				
15. Мені було важко заснути.				
16. Мене буквально захлинали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.				
17. Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.				
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т.д.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося.				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане.				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.				

## Додаток В

## «Міссісіпська шкала для оцінки травматичності події» Т. Кеапе

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Ваш сімейний статус \_\_\_\_\_

Ваш професійний статус \_\_\_\_\_

*Нижче наводяться твердження, що узагальнюють ваш військовий досвід у бойових діях. У кожного твердження є шкала від «1» до «5». Користуючись даною шкалою, вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці.*

1. До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз.	1	2	3	4	5
2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії.	1	2	3	4	5
3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу).	1	2	3	4	5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю.	1	2	3	4	5
5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться.	1	2	3	4	5
6. Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми.	1	2	3	4	5
7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні.	1	2	3	4	5
8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити.	1	2	3	4	5
9. Зовні я виглядаю бездушним.	1	2	3	4	5
10. Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою.	1	2	3	4	5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати.	1	2	3	4	5
12. Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні.	1	2	3	4	5
13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії.	1	2	3	4	5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати.	1	2	3	4	5
15. Я відчуваю, що більше не можу.	1	2	3	4	5
16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають.	1	2	3	4	5

17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше.	1	2	3	4	5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх.	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації.	1	2	3	4	5
20. Мені важко зосередитися.	1	2	3	4	5
21. Я без причини плачу.	1	2	3	4	5
22. Мені подобається бути в товаристві інших людей.	1	2	3	4	5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання.	1	2	3	4	5
24. Я легко засинаю.	1	2	3	4	5
25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся.	1	2	3	4	5
26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю.	1	2	3	4	5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина.	1	2	3	4	5
28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти.	1	2	3	4	5
29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії.	1	2	3	4	5
30. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі.	1	2	3	4	5
31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці.	1	2	3	4	5
32. Я боюся засинати.	1	2	3	4	5
33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії.	1	2	3	4	5
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше.	1	2	3	4	5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть по відношенню до близьких людей.	1	2	3	4	5