

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України»

Виконав студент гр. 601-ФП

_____ . _____.2025 р. Д.О. Сизенко

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . _____.2025 р. М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

В.о.завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . _____.2024 р. _____ (підпис)

Полтава 2025

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри
Л.П. Клевака

« _____ » _____ 2024року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Сизенко Дмитру Олександровичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

керівник роботи Тесленко М.М., к.псих.н., доцент

затверджена наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024року №818- ф,а

2. Строк подання здобувачем роботи 13.01.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси

4. Зміст кваліфікаційної роботи

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

1.1. Психологічна характеристика феномену адаптації

1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

1.3. Аналіз чинників, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

Розділ 2. Методичні засади дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

2.2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

2.3. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнецов)

2.4. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

2.5. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності»

2.6. Методика «Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності»

Висновки до другого розділу

Розділ 3. Емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

3.1. Організація емпіричного дослідження

3.2. Аналіз стресостійкості та соціальної адаптації

3.3. Аналіз психологічної адаптивності

3.4. Умови соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

5. Перелік графічного матеріалу

Сутність адаптації як здатності до творчого падстроювання під доккілля

Основні завдання адаптації ветеранів до цивільного життя

Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

Структура респондентів за віком

Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України

Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку

Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України

Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку

Результати визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України

Результати визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку

Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України

Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		
II	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		
III	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 17.09.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедру, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

Студент _____

(підпис)

Сизенко Д.О.

Керівник роботи _____

(підпис)

Тесленко М.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	10
1.1. Психологічна характеристика феномену адаптації.....	10
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів.....	17
1.3. Аналіз чинників, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів.....	24
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	31
2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	31
2.2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).....	32
2.3. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнецов).....	32
2.4. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.....	33
2.5. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності».....	34
2.6. Методика «Перелік життєвих подій».....	34
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	36
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	36
3.2. Аналіз стресостійкості та соціальної адаптації.....	37
3.3. Аналіз психологічної адаптивності.....	42
3.4. Умови соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.....	52
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	75
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики.....	75

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів	85
---	-----------

ВСТУП

Війна в Україні актуалізувала питання підтримки психологічного здоров'я військових на новому рівні. Бойові дії найчастіше викликають стресові реакції, які за відсутності своєчасної професійної допомоги можуть призвести до негативних наслідків як самих військовослужбовців, так суспільства в цілому.

Ветерани Збройних Сил України відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психологічних порушень, оскільки життя за статутом та життя громадянської людини мають великі відмінності.

Звільнення з військової служби не є для військовослужбовців несподіваною подією, але варіанти реагування на неї різняться: для одних ситуація стає шоковою, що супроводжується негативними емоціями, страхом перед невідомим майбутнім, для інших – це можливість зайнятися власним здоров'ям, втілити свої набуті за роки різноманітні вміння та навички у різних сферах громадянського життя.

Проблема адаптації є актуальною протягом усього життєвого шляху людини. Потреба в ній виникає при інтеграції з новим середовищем, коли звична поведінка стає неефективною, виникає необхідність долати труднощі, що виникають, шукати новий стиль поведінки. Процес адаптації спрямований на досягнення та підтримання рухомого стану системи, при цьому шляхом протидії впливу внутрішніх та зовнішніх факторів, які порушують цю рівновагу.

Процес адаптації ветеранів до цивільного життя є складним та багатогранним. Він включає соціально-психологічні аспекти, пов'язані з поверненням у суспільство після служби в ЗСУ. Військовий досвід суттєво відрізняється від громадянського, що створює особливі труднощі для ветеранів, такі як зміна соціальних ролей, фінансова нестабільність, нестача підтримки та почуття самотності.

Актуальність дослідження полягає в тому, що адаптація учасників бойових дій до умов громадянського життя характеризується напруженими відносинами між ними та суспільством. Сучасні соціальні та економічні реалії

посилюють труднощі адаптації, вимагаючи впровадження нових підходів та стратегій підтримки ветеранів.

Це наголошує на важливості визначення умов соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

Короткий аналіз стану розробки проблеми. Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів досліджували такі автори, як М. Агаєв, А. Артеменко, К. Батаєва, Ю. Бриндіков, Л. Герасименко, С. Денисюк, Еріксон Є., А. Карауш, Д. Кларк, В. Кленюшина, О. Кокун, В. Корнієнко, О. Лисенко, О. Монахов, В. Наумов, Г. Олпорт, І. Пішко, Н. Пророк, К. Роджерс, Н. Сайко, В. Турбан, З. Фрейд, Л. Царенко, Л. Юр'єва та ін..

В нових умовах воєнного часу та його наслідків дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України потребує більш детального дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність адаптації. Серед психологів, які займалися вивченням соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів слід відмітити таких дослідників: М. Агаєв, А. Артеменко, К. Батаєва, Ю. Бриндіков, Л. Герасименко, С. Денисюк, Еріксон Є., А. Карауш, Д. Кларк, В. Кленюшина, О. Кокун, В. Корнієнко, О. Лисенко, О. Монахов, В. Наумов, Г. Олпорт, І. Пішко, Н. Пророк, К. Роджерс, Н. Сайко, В. Турбан, З. Фрейд, Л. Царенко, Л. Юр'єва та ін..

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

Об'єктом дослідження є процес адаптації.

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів.

2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

4. Визначити умови соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

Гіпотеза дослідження: відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження ми припускаємо, що ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

Діагностичні методики:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), яка спрямована на визначення вірогідності виникнення якогось захворювання та здатності опиратися стресові.

2. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнецов), яка дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості.

3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, що дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості.

4. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності», що спрямована на визначення рівня соціально-психологічної адаптивності.

5. Методика «Перелік життєвих подій», яка спрямована на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України, а також в комплексному вивченні цього феномену та порівнянні отриманих результатів серед ветеранів з різним потенційно психотравматичним досвідом.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

Теоретичне значення роботи полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів.

Практичне значення роботи полягає в здійсненому дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями по адаптації до цивільного життя ветеранів.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Територіального управління Служби судової охорони у Полтавській області у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 ветеранів Збройних Сил України.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на I Міжнародній науково-практичній конференції «Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (Полтава, 2023) [41]).

Структура та обсяг роботи. Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (51 українською та 9 англійською мовами) та 2 додатки. У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів. У другому розділі подано детальний опис методик, за допомогою яких досліджені особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

Загалом робота викладена на 84 сторінках друкованого тексту, містить 11 таблиць та 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

В цьому розділі визначені теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України. Представлена психологічна характеристика феномену адаптації, розглянуті особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів, а також проведений аналіз чинників, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів.

1.1. Психологічна характеристика феномену адаптації

Вперше поняття «адаптація» було вжито у 1865 році фізіологом Г. Аурбертом і означало «зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до дії подразників». Пізніше воно набуло широкого поширення в природничих, технічних та суспільних науках. Дане поняття спочатку виникло в біології, проте зараз воно вживається в природничих та соціальних науках, що призводить до неоднозначності його визначення. На думку низки дослідників, поняття адаптації як загальнонаукового явища сприяє синтезу знань різних наук у цілісні теоретичні побудови [12, с. 347].

Відповідно до однієї з перших концепцій адаптації кожен індивід прагне досягти поставленої мети. У свою чергу кожна соціальна структура є носієм певної системи норм, цінностей та інституційних порядків. Характер взаємодії цілей індивіда і сформованих соціальних правил може бути узгодженим чи конфліктним – у разі, якщо спроба адаптуватися базуватиметься на індивідуально-центричній основі, тобто індивід спробує «підлаштувати» соціальну систему «під себе» [43, с. 179].

Біхевіористи визначають адаптацію як «процес змін у фізичній, соціально-економічній чи організаційній сферах, які впливають на колективну поведінку, соціальні взаємодії та культуру. Значення адаптації залежить від перспектив

підготовки груп чи особистостей до виживання, і навіть від способів досягнення значимих цілей» [60, с. 110]. У цьому контексті акцент зроблено скоріше на змінах у групах, а не окремих осіб. Крім того, біхевіористи підкреслюють, що поведінка змінюється адаптивним чином у процесі навчання. Ця ідея була вперше висвітлена філософом Г. Спенсером, який виділяв важливість умов, що сприяють розвитку адаптивних навичок у людини в ході її соціалізації.

У межах гуманістичної психології А. Маслоу та Г. Оллпорт стверджують, що адаптацію слід розуміти як «ефективну та оптимальну взаємодію між особистістю та навколишнім середовищем» [52, с. 145].

А. Маслоу також зазначає, що конфлікт виникає з причини невідповідності значних особистих цінностей з реальністю, що викликає тривогу і спонукає людину до дій із її вирішення. Таким чином, гуманістична психологія розглядає адаптацію як «динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, де найважливішим критерієм успішної адаптації є ступінь інтеграції особи з оточенням» [57, с. 112].

У рамках гуманістичної теорії адаптацію досліджував До. Р. Роджерс, який вважав, що основний підтекст людського існування полягає у прагненні до самозбереження та самореалізації, відомому як «тенденція до актуалізації». Ця тенденція має біологічне коріння та забезпечує збереження живого організму – чи то рослина, тварина чи людина – через задоволення основних фізичних потреб, таких як їжа, вода, тепло тощо. буд. Також вона включає диференціацію функцій, розвиток і постійне оновлення. На думку К. Роджерса, основним рушійним чинником життя є прагнення зростання та прогресу [59, с. 126].

Таким чином, адаптація особистості означає гармонізацію усвідомлених понять «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Індивід прагне до адекватного самовідчуття і розуміння своїх відносин із оточуючими, відкриваючись новим переживанням і беручи відповідальність за свої вчинки. Все це відображає прагнення гуманістичної психології глибше зрозуміти людину, приймаючи її складність, унікальність і здатність до змін.

Проблема адаптації також досліджувалась у психоаналізі З. Фрейдом та А. Адлером, які розвивали концепцію адаптації на основі аналізу захисних механізмів особистості.

У психоаналітичній теорії концепція адаптації розглядається як здатність індивідів успішно взаємодіяти з оточуючим середовищем і виявляти свою активність у контролі чи модифікації середовища. Термін «адаптація» характеризує стан пристосованості індивіда до довкілля (адаптивність) та психічних процесів, що впливають на нього [55, с. 114].

З. Фрейд також виділив дві форми адаптації:

- алопластична адаптація, яка здійснюється змінами в зовнішньому світі, які людина здійснює для приведення у відповідність до своїх потреб; і;
- аутопластична адаптація, що забезпечує зміни особистості, за допомогою яких вона пристосовується до середовища.

Дослідження «Я» в психоаналізі почалося з вивчення механізмів захисту. Г. Гартманн вважав, що й конкретний інтелектуальний процес виконує захисну функцію, це означає, що його роль обмежується лише цим. Такий процес може бути націлений на світ і сприяти адаптації особистості. Безліч функцій «Я» не залучені до особистих конфліктів, але опосередковано впливають на захисні механізми. Розвиток інтелекту відбувається незалежно від внутрішніх конфліктів «Я» [42, с. 107].

Таким чином, пізнавальні процеси в захисно-адаптивних механізмах активізуються, коли фрустрована особа потребує когнітивних дій для підтримки свого захисту, таких як інтелектуалізація та раціоналізація. Тому одним із напрямів теорії соціально-психологічної адаптації варто вивчення того, як у процесі формування інтелектуальних здібностей деякі з них починають виконувати захисно-адаптивну роль. Німецька психоаналітична школа (Г. Гартманн та його колеги) розрізняє адаптацію як процес та адаптованість як результат [56, с. 73].

Психоаналітики приділяють значну увагу соціальній адаптації особистості. Наприклад, Е. Еріксон визначає адаптацію як «гомеостатичну

рівновагу, що знаходиться між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми імпульсами особистості. Коли потреби індивіда та зовнішні умови виявляються у протиріччі, виникає внутрішній конфлікт, який передує стану тривоги» [54, с. 87].

Когнітивно-поведінкові підходи фокусуються на ролі мислення та поведінки в процесі адаптації. Вони наголошують на змінах когнітивних патернів і стратегій поведінки як засобу покращення процесів адаптації [53, с. 509].

Екзистенціальні теорії розглядають адаптацію як частину пошуку сенсу життя та власної ідентичності. Гуманістичні підходи підкреслюють важливість самореалізації та розвитку потенціалу особистості [58, с. 104].

Фундаментом аналізу явища психологічної адаптації виступає культурно-історична теорія Л. Виготського. Він підкреслював, що під час історичного поступу людства формуються культурні моделі поведінки. Дослідник також наголошував, що процес адаптації людини до навколишнього середовища принципово відрізняється від аналогічного процесу у тварин, оскільки в основі людської природи лежить історичний досвід, що створює унікальну систему поведінки.

На думку Л. Виготського, «вищі психічні функції зазнають значних змін у процесі еволюції людства. Розвиток психічних процесів включає вироблення зовнішніх інструментів, які сприяють досягненню вищих результатів. Створення та використання штучних символів є допоміжними засобами для управління власними реакціями, які становлять основу різних дій, що відрізняють елементарну поведінку від вищої» [34, с. 375].

Крім того, концепція адаптації аналізується через призму предметної діяльності та терміна «присвоєння». Присвоєння означає процес, під час якого індивід освоює методи орієнтування, розроблені суспільством [50, с. 35].

На думку С. Рубінштейна, «адаптація включає активну людську діяльність, націлену на задоволення потреб як зовнішнього, так і внутрішнього середовища індивіда». Крім того, С. Л. Рубінштейн підкреслює взаємозв'язок свідомості та

діяльності, які, на його переконання, «...являють собою органічну єдність, що сприяє адаптивному процесу. Таким чином, людська свідомість регулює діяльність та є необхідною умовою її реалізації» [36, с. 217].

За словами Ж. Піаже, «адаптація є здатністю людини реагувати на виклики навколишніх обставин. Цей процес здійснюється через взаємодію та доповнюють одна одну дії. Підсумком є досягнення рівноваги між зовнішнім середовищем та когнітивними структурами особистості» [32, с. 125].

О. Сліпушко підкреслює, що «психічна адаптація є результатом роботи саморегулюючої системи, завдяки якій індивід як успішно протистоїть різноманітним природним і соціальним викликам, так і може активно впливати на них, забезпечуючи їй адекватний рівень функціонування» [44, с. 192].

Коректне визначення терміна адаптації засноване на концепції онтогенетичної соціалізації, що підкреслює, що адаптація тісно пов'язана із соціальною частиною життя:

- особистість здійснює свою діяльність без будь-яких внутрішніх чи зовнішніх конфліктів;
- особистість задовольняє свої потреби та повністю відповідає рольовим очікуванням, які висуває референтна група;
- особистість відчуває почуття самоствердження та свободи у прояві своїх творчих здібностей» [40, с. 203].

С. Максименко зазначає, що «психічна адаптація – процес взаємодії особистості та її оточення, в якому необхідно уважно вивчати особливості середовища та активно на нього впливати для задоволення своїх потреб та досягнення значущих цілей» [24, с. 94].

Л. Царенко пропонує бачити адаптацію як «прагнення до створення рівноваги між індивідуумом та навколишнім середовищем, при цьому індивід залишається цілісним і зберігаються необхідні параметри його функціонування» [48, с. 51].

Адаптація, як здатність до творчого підстроювання під доквілля, відбиває рівень психічного комфорту:

- це стан, у якому людина як особистість знаходить способи існування у суспільстві, відповідаючи його вимогам, згідно зі своїми потребами, інтересами та мотивацією;
- модифікація поведінки з урахуванням різних або змінних умов дозволяє ефективно адаптуватися до навколишнього середовища та оптимально функціонувати у різних сферах, наприклад, у боротьбі зі щоденними стресами [23, с. 63];
- адаптація до норм, обмежень та моральних цінностей суспільства, де люди живуть у гармонії;
- здатність індивіда або групи обробляти нову чи змінену інформацію та реагувати відповідним чином з психологічної, фізіологічної чи поведінкової точки зору, що дозволяє досягати цілей та ефективно функціонувати в умовах постійних змін (рис. 1.1) [51, с. 90].

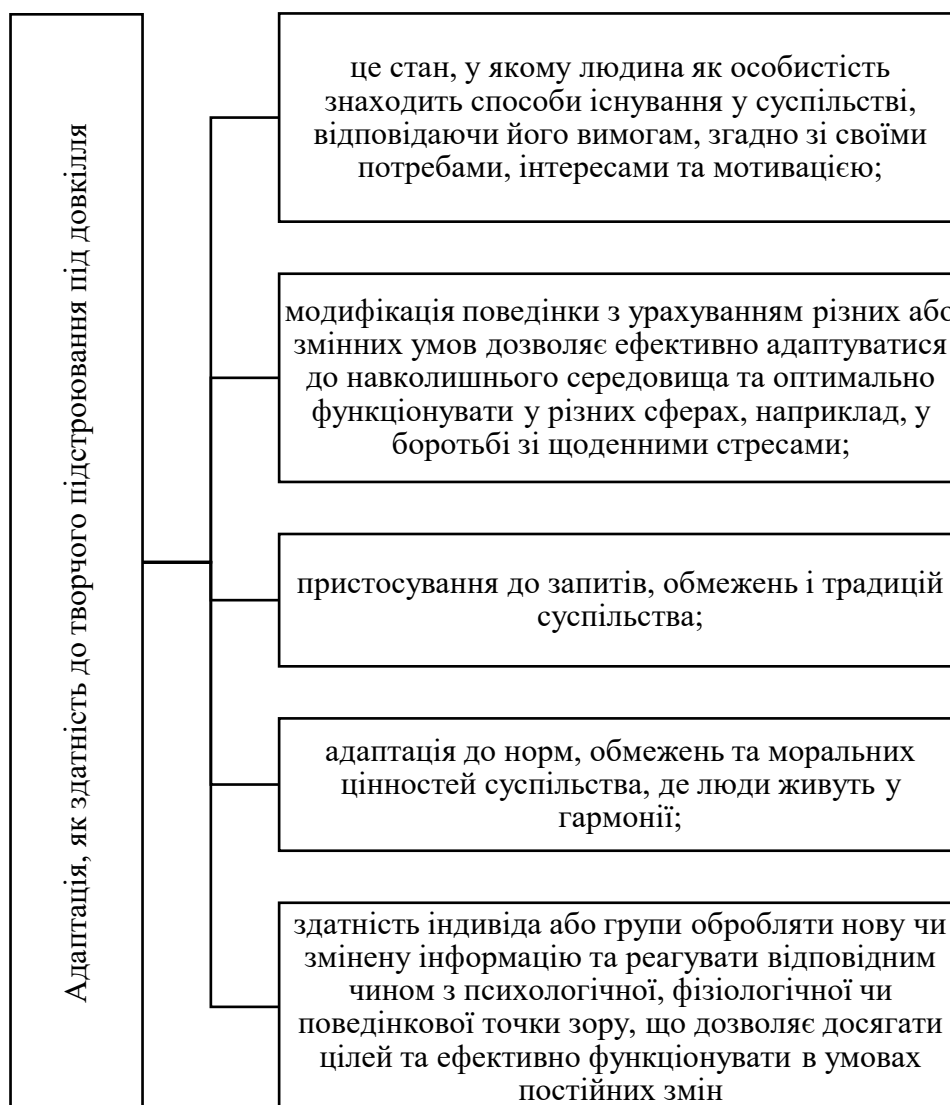


Рис. 1.1. Сутність адаптації як здатності до творчого підстроювання під довкілля

Отже, поняття «адаптація» спочатку виникло в біології, проте поступово набуло міждисциплінарного характеру, охопивши соціальні, психологічні та культурні аспекти. Це призвело до багатозначності трактувань, а також до використання адаптації як загальнонаукового феномену, що об'єднує знання з різних галузей. Адаптація є складним процесом соціалізації особи, що включає ключові взаємопов'язані дії, які мають внутрішній аспект (зміни внутрішнього світу особистості) та зовнішній аспект (перетворення умов зовнішнього середовища). Вона виступає ключовим механізмом соціалізації, що забезпечує можливість людини ефективно функціонувати в умовах постійних змін та знаходити власні способи творчого пристосування.

1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

Ветерани війни – особи, які брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав. Згідно з Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» до ветеранів війни належать учасники бойових дій, учасники війни, особи з інвалідністю внаслідок війни.

Майже кожен ветеран зазнає бойового стресу. Бойовий стрес – важливий та ефективний інструмент виживання в екстремальній обстановці [11, с. 83].

Бойовий стрес – процес звикання організму військовослужбовця до бойової обстановки (екстремальної ситуації), що призводить до поступового виснаження його внутрішніх резервів. Бойовий стрес є очікуваною екстремальною ситуацією, до якої можна заздалегідь підготуватися і тим самим уникнути несприятливих психологічних наслідків [7, с. 104].

Основним психотравмуючим фактором бойової обстановки є небезпека, що загрожує життю та фізичному здоров'ю. Переживання цієї небезпеки є найсильнішим і, як правило, пов'язане зі сприйняттям жахливої картини загибелі та поранень інших людей. Почуття страху неминуче є у свідомості кожного військовослужбовця у бою [39, с. 48].

За різними дослідженнями у ветеранів відзначається нестійкість психіки, за якої навіть найнезначніші втрати, життєві труднощі можуть призвести людину до відсутності бажання жити або можуть виникнути особливі види агресії або страхи, страх нападу ззаду, а також почуття провини за те, що залишився живий (ідентифікація себе з убитими) [15, с. 45].

Для ветеранів характерні також емоційна напруженість та емоційна відособленість, підвищена дратівливість та агресивність, безпричинні спалахи гніву, напади страху та тривоги [25, с. 26].

Відзначаються яскраві сні бойових ситуацій, що повторюються, і нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події, що супроводжуються важкими переживаннями, раптові сплески емоцій з «поверненням» у

психотравмуючі ситуації. Найчастіше існують і думки про самогубство, які в інших випадках закінчуються реальним його здійсненням [27, с. 119].

До інших психічних явищ, присутніх у ветеранів належать:

- стан песимізму, відчуття занедбаності іншими;
- недовіра до інших людей, нездатність говорити про війну;
- трансформація смислів життя та невпевненість у своїх силах;
- відчуття нереальності того, що відбувалося на війні;
- почуття провини, через те, що не все виконано в умовах воєнних дій, що не зміг допомогти товаришам по службі, що вижив, а деякі загинули;
- нездатність бути відкритим у спілкуванні з іншими людьми;
- тривожність, яка може перерости в особистісну тривожність і згодом визначати поведінку загалом (деформація особистості) [21, с. 126].

В окремих ветеранів закріплюються способи поведінки, які проявляються пізніше – як відстрочена патологічна реакція на психічну травму [6, с. 63].

Руйнівна дія війни продовжує впливати все життя ветерана, позбавляючи його найважливіших, визначальних почуттів безпеки та самоконтролю, що викликає сильне напруження. Така людина відчуває відчуження від соціуму, в яке він повернувся [29, с. 51].

А. Артеменко і К. Батаєва визначають адаптацію ветерана як процес його пристосування до нових умов соціального середовища через оволодіння вимогами та нормами поведінки суспільства [3, с. 82].

На думку О. Лисенко та А. Карауш адаптація військовослужбовців – це «процес поступового психологічного повернення учасників бойових дій з війни і безконфліктного «прилаштування» до системи соціальних зв'язків і відносин мирного часу. Її необхідно здійснювати з усіма учасниками бойових дій для профілактики розвитку у них посттравматичного стресового розладу, дезадаптації, конфліктів з оточуючими» [22, с. 354].

Адаптація ветеранів до цивільного життя є процесом переходу від військового середовища до мирного включає зміни в соціальних ролях,

економічних умовах, психологічному стані та міжособистісних взаємовідносинах [30, с. 230].

Основними завданнями адаптації ветеранів до цивільного життя, як стверджують дослідники С. Денисюк та В. Корнієнко, є:

- розробка та реалізація заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних та психосоціальних наслідків звільнення військовослужбовців та їх інтеграції у суспільство;
- зменшення соціальної напруженості у регіонах, де розміщені військові частини та проживають особи, звільнені з армії;
- створення сприятливих умов та можливостей для здобуття освіти, професійної перепідготовки та пошуку роботи;
- формування пропозицій щодо покращення законодавства, що стосується прав, привілеїв та соціальних гарантій для військовослужбовців, а також для громадян, які завершили військову службу, та їх сімей;
- оптимізація механізмів та інститутів, що займаються соціальною адаптацією звільнених військовослужбовців (рис. 1.2) [10, с. 112].



Рис. 1.2. Основні завдання адаптації ветеранів до цивільного життя

Адаптація ветеранів до цивільного життя супроводжується часто тривожністю, стресом, депресією, відчуттям втрати соціальної підтримки та ідентичності. Адаптація – динамічний процес і може проходити різними шляхами в залежності від соціального оточення ветерана, його індивідуальних характеристик та доступних ресурсів [8, с. 70].

У дослідженні, проведеному С. Стасюком встановлено, що після повернення до мирного соціального життя у ветеранів активізуються основні потреби. Це проявляється у яскравому бажанні бути зрозумілим, необхідності у соціальному визнанні та прагненні увійти до мережі соціальних контактів спокійного життя. Існує також відчуття потрясіння від нових реалій та інші аспекти [45, с. 153].

Особи, які перебувають у бойовій обстановці, стикаються із серйозними морально-психологічними та фізичними навантаженнями, які порушують звичне

сприйняття, трансформують поведінку та можуть мати небезпечні наслідки. Організм може реагувати на травмуючі події через різні фізичні симптоми (безсоння, хронічна втома, проблеми із травленням, головний біль, прискорене серцебиття та ін.) та емоційні прояви (погані сни, пригнічені спогади про війну, агресія, почуття безвиході та самотності, а також почуття сорому та провини) [19, с. 43].

Зміни у поведінці та пригнічений настрій індивідуумів негативно позначаються на атмосфері в сім'ї, посилюючи психологічну напругу та сприяючи конфліктам [31, с. 129].

До психологічних аспектів адаптації ветеранів до цивільного життя можна віднести:

- особистісні риси, такі як емоційна стабільність, відкритість до досвіду, самовпевненість та стійкість до стресу, відіграють важливу роль у процесі адаптації. Ветерани з високим рівнем самоповаги та позитивним світоглядом частіше успішно адаптуються до цивільного життя, оскільки вони здатні ефективніше справлятися зі змінами та викликами;

- когнітивні стратегії, такі як позитивне мислення, рефлексія, планування та вирішення проблем, допомагають ветеранам ефективно адаптуватися до нових умов. Вміння аналізувати ситуації, розробляти плани дій та використовувати логічні підходи до вирішення проблем сприяють покращенню адаптаційних навичок;

- управління емоціями та розвиток емоційної інтелігентності є критично важливими для успішної адаптації. Ветерани, які можуть ефективно керувати своїми емоціями, менш схильні до стресу, тривожності та депресії, що позитивно впливає на їхній загальний психічний стан [4, с. 149].

Серед соціальних чинників адаптації ветеранів можна відмітити:

- соціальна підтримка – сім'я, друзі, колеги та соціальні мережі грають ключову роль у процесі адаптації. Емоційна та практична підтримка від оточуючих допомагає ветеранам справлятися зі стресом, відчувати себе частиною спільноти та зберігати мотивацію до навчання та роботи;

– освітнє та професійне середовище. Структура навчального процесу, взаємини з викладачами, матеріально-технічні умови навчання мають суттєвий вплив на здатність ветеранів адаптуватися. Оптимізація навчального середовища, створення сприятливих умов для навчання та розвитку, а також підтримка з боку викладачів сприяють позитивній адаптації [17, с. 199];

– фінансова стабільність та доступ до соціальних послуг є важливими факторами успішної адаптації. Ветерани, які мають стабільний дохід та доступ до необхідних ресурсів, менш схильні до економічного стресу, що сприяє їхній загальній психічній стійкості.

– психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), втрата ідентичності та професійної ролі, є основними причинами труднощів адаптації. Ветерани можуть відчувати страх перед невдачею, соціальну ізоляцію, втрату відчуття мети та цінності [47, с. 338];

– неуспішна адаптація може призводити до психічних розладів, депресії, тривожності, соціальної ізоляції та економічних проблем. Це негативно впливає на якість життя ветеранів, їхню здатність до професійної та соціальної інтеграції (рис. 1.3) [5, с. 22].

Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

Деякі дослідники виокремлюють наступні етапи адаптації ветеранів до цивільного життя:

1) «Збудження, який триває від 2 до 3 місяців. У цей час військовослужбовці відчують ейфорію від того, що залишилися живими. У цій фазі солдати і офіцери, що брали участь у бойових діях, не помічають життєвих труднощів. Вони сповнені впевненості, що переходить у самовпевненість, і мають активну життєву позицію, з повагою ставлячись до суспільних норм поведінки.

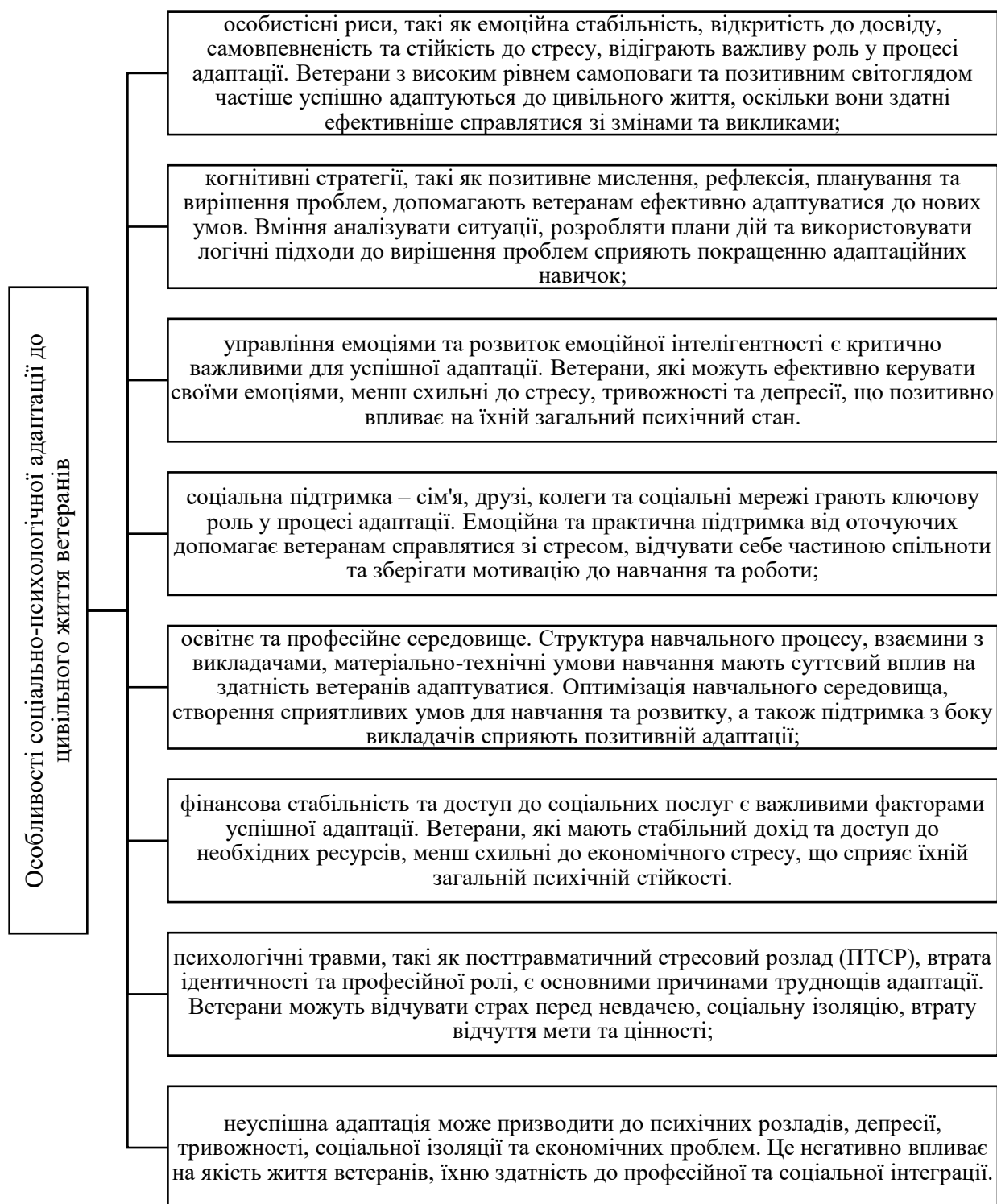


Рис. 1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

2) «Розчарування», що триває від 8 до 10 місяців після повернення із зони конфлікту, пов'язаний із переосмисленням того, що сталося, свого місця та ролі у війні. У цей час ветерани мають труднощі з адаптацією до мирного життя,

стикаючись з різноманітними побутовими, соціальними та моральними дилемами.

3) «Відновлення» настає через 10–18 місяців після завершення участі у бойових діях. Більшість військовослужбовців активно повертається до своєї діяльності, проте мають місце суб'єктивні оцінки військовослужбовцями свого статусу, залишаються проблеми соціальної адаптації. Це підсилюється наявністю незадовільного стану здоров'я, психічних відхилень [16, с. 65].

Отже, особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів полягають в тому, на якому етапі адаптації знаходиться ветеран ЗСУ, особистісними рисами, когнітивними стратегіями, рівнем вміння керувати своїми емоціями, наявністю соціальної підтримки, освітнім та професійним середовищем, фінансової стабільності, психологічних травм.

1.3. Аналіз чинників, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів

В процесі соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів важливо враховувати їх вікові особливості. За цим критерієм ветеранів можна розділити на три групи:

1) Ветерани до 30 років – наймобільніша частина суспільства. Незважаючи на те, що деякий час їм доведеться зіткнутися з фінансовими труднощами, особливо для сімей, це найбільш перспективна частина військовослужбовців з точки зору можливостей перепідготовки у галузі комунікацій.

2) Ветеранам 30-40 років характерне негативне сприйняття своїх перспектив, аж до агресії щодо оточення. Однак, незважаючи на труднощі, представники цієї групи намагаються зберігати емоційну та інтелектуальну гнучкість і активно шукають нові форми поведінки та спілкування. Ймовірність досягнення високої продуктивності у різних сферах підвищується, якщо цій групі ветеранів вдасться позитивно вирішити вікову кризу. Це частина колишніх військовослужбовців, які потребують ретельної та глибокої психологічної

допомоги, професійного консультування, соціальної та правової підтримки, а також підтримки близьких.

3) Ветерани старше 40 років мають певні переваги та певний рівень матеріального добробуту. Військовослужбовці прагнуть до діяльності, у якій зберігаються атрибути колишньої влади та соціального статусу, але при цьому не прагнуть до складних видів діяльності, оскільки це пов'язано з необхідністю освоєння нової спеціальності. Процес серйозного навчання для них є непривабливим, і вони орієнтуються на роботу в адміністративно-господарських та контрольних органах державної та муніципальної влади, у сфері освіти або фінансових структурах. Обираючи подальший життєвий шлях, ветерани старше 40 років охоче звертаються за допомогою та порадами до різних організацій. Це виражає їхнє бажання бути почутими та зрозумілими. У них складний процес соціально-психологічної адаптації, сформувалися найменш мобільні стратегії поведінки та стійкі зміни характеру і поведінки. Однак завдяки активній позиції та бажанню встановлювати міжособистісні відносини ці явища можна частково компенсувати [14, с. 461].

В. Садковий і О. Тимченко називають такі три фактори, що впливають на перебіг процесу адаптації ветерана:

- довоєнні риси особистості, зокрема його здатність адаптуватися до нових ситуацій;
- реагування на небезпечні ситуації, у яких загроза руйнації є основним фактором;
- рівень відновлення цілісності особистості [37, с. 123].

Крім того, Н. пророк виділив наступні індивідуальні особливості, що впливають на здатність ветеранів бойових дій до адаптації:

- рівень розвитку копінгової поведінки;
- ефективність механізмів психологічного захисту;
- труднощі адаптації, що існували до призову в армію;
- психічні відхилення;

- демографічні дані [34, с. 87].

Індивідуальні особливості накладаються на відсутність або наявність і прояв посттравматичного стресу, відсутність або наявність підтримки з боку близьких, ставлення до війни як такої, що в кінцевому підсумку призводить або до поступової адаптації, або до виникнення посттравматичного стресового розладу [49, с. 59].

Процес соціально-особистісного самовизначення ветеранів в умовах адаптації до вимог нового соціального середовища призводить до виникнення перешкод, що перетворюються на «соціокультурні бар'єри:

- інформаційні (недостатність інформації про соціокультурні умови нового середовища);
- вікові (переважно в тих, чий термін вислуги становить 10-15 років і більше);
- емоційно-психологічні (соціально-психологічні можливості особистості – темперамент, інтелект, сприйняття інформації тощо) [9, с. 87];
- світоглядні (суперечності між цінностями армійської субкультури та громадянського життя, необхідність перегляду суб'єктивної системи ідеалів, принципів, переконань);
- ситуативні (процеси, що відбуваються у новому соціальному середовищі); культурні;
- тимчасові (наприклад, період реформ)» [28, с. 125].

М. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко виділяють наступні чинники, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів:

- ознаки психічної ригідності;
- інтровертованість особистості;
- соціальна боязкість та знижений самоконтроль, проявляється у комунікативній тривожності та висока соціальна нормативність, авторитарності та категоричності суджень;

- підвищена збудливість та емоційність через проблеми з модуляцією гніву та агресії;
- розлади ідентичності та відчуття відчуження, в особливостях ціннісно-сміслової та мотиваційної сфери, сфери захисних механізмів та копінг-стратегій, а також сфери соціальної взаємодії, в яких, перш за все, виникають якісні зміни, що лежать в основі патологічних трансформацій особистості та поведінки [1, с. 87].

На думку Ю. Акименко та Т. Сила неадекватна, завищена самооцінка чи навпаки, занижена самооцінка, недостатня впевненість у собі та своїх силах знижує здатність до адаптації у стресі, тому в учасників бойових дій часом проявляється агресивна поведінка, частіше як захисна реакція. Або ресурси особистості, навпаки, сприятимуть збереженню самовладання у стресі та якнайшвидшому виході з травматичної ситуації [2, с. 54].

Агресивна поведінка – це один із мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому та оточуючим. Основними ознаками агресії є: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення навколишнім ударів руками чи будь-якими предметами; словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення артеріального тиску [35, с. 38].

Проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів також виявляється у труднощах із пошуком та утриманням роботи. Вони часто стикаються з низькою стабільністю у своїй професійній діяльності, що згодом стає причиною сімейних розбіжностей.

Неповноцінна соціальна адаптація є яскравим наслідком психологічних травм близьких людей колишніх військовослужбовців [18, с. 219].

Як стверджує В. Турбан, первинний стрес, що переживається на фронті, накладається на вторинний, що виникає після повернення на громадянку. Цей процес створює внутрішні передумови для психосоціальної дезадаптації ветеранів у суспільстві [46, с. 345].

Розглядаючи питання сприятливої соціально-психологічної адаптації дуже важливий своєчасний психологічний вплив, який має бути включений до широкого кола заходів, пов'язаних з вивченням особливостей виникнення та перебігу різноманітних відхилень від норми, аналізом оптимальної системи технік і технологій, спрямованих на оздоровлення [38, с. 328].

Це вимагає більш глибокого теоретичного обґрунтування та практичного застосування психологічного впливу на військовослужбовців із посттравматичними стресовими станами.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація ветеранів до цивільного життя є багатовимірним процесом, на який впливають вікові особливості, індивідуальні риси особистості та досвід, набутий до й під час бойових дій. Важливим є урахування індивідуальних чинників, зокрема рівня розвитку копінгової поведінки, механізмів психологічного захисту, попередніх адаптаційних труднощів, психічних відхилень і демографічних даних. Ці фактори, у поєднанні з наявністю чи відсутністю посттравматичного стресу та підтримки з боку близьких, визначають траєкторію адаптації: від поступового входження в цивільне життя до формування посттравматичного стресового розладу.

Крім того, у процесі переходу до мирного середовища на ветеранів чекають численні «соціокультурні бар'єри»: інформаційні, вікові, емоційно-психологічні, світоглядні, ситуативні та культурні, а також труднощі працевлаштування та конфлікти у сім'ях. Все це зумовлює необхідність своєчасного, комплексного й науково обґрунтованого психологічного втручання, спрямованого на підтримку ветеранської спільноти, пом'якшення наслідків бойового досвіду та підвищення ефективності адаптації до умов громадянського життя.

Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі ми визначили теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил

України. Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як М. Агаєв, А. Артеменко, К. Батаєва, Ю. Бриндіков, Л. Герасименко, С. Денисюк, Еріксон Є., А. Карауш, Д. Кларк, В. Кленюшина, О. Кокун, В. Корнієнко, О. Лисенко, О. Монахов, В. Наумов, Г. Олпорт, І. Пішко, Н. Пророк, К. Роджерс, Н. Сайко, В. Турбан, З. Фрейд, Л. Царенко, Л. Юр'єва та ін..

Виявлено, що поняття «адаптація» спочатку виникло в біології, проте поступово набуло міждисциплінарного характеру, охопивши соціальні, психологічні та культурні аспекти. Це призвело до багатозначності трактувань, а також до використання адаптації як загальнонаукового феномену, що об'єднує знання з різних галузей. Адаптація є складним процесом соціалізації особи, що включає ключові взаємопов'язані дії, які мають внутрішній аспект (зміни внутрішнього світу особистості) та зовнішній аспект (перетворення умов зовнішнього середовища). Вона виступає ключовим механізмом соціалізації, що забезпечує можливість людини ефективно функціонувати в умовах постійних змін та знаходити власні способи творчого пристосування.

Другим аспектом розгляду було визначення особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів та виявлено, що вони полягають в тому, на якому етапі адаптації знаходиться ветеран ЗСУ, особистісними рисами, когнітивними стратегіями, рівнем вміння керувати своїми емоціями, наявністю соціальної підтримки, освітнім та професійним середовищем, фінансової стабільності, психологічних травм.

На соціально-психологічну адаптацію ветеранів до цивільного життя впливають вікові особливості, індивідуальні риси особистості та досвід, набутий до й під час бойових дій. Важливим є урахування індивідуальних чинників, зокрема рівня розвитку копінгової поведінки, механізмів психологічного захисту, попередніх адаптаційних труднощів, психічних відхилень і демографічних даних. Ці фактори, у поєднанні з наявністю чи відсутністю посттравматичного стресу та підтримки з боку близьких, визначають траєкторію

адаптації: від поступового входження в цивільне життя до формування посттравматичного стресового розладу.

Також проведений аналіз чинників, що обумовлюють проблематичність соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів. З'ясовано, що у процесі переходу до мирного середовища на ветеранів чекають численні «соціокультурні бар'єри»: інформаційні, вікові, емоційно-психологічні, світоглядні, ситуативні та культурні, а також труднощі працевлаштування та конфлікти у сім'ях. Все це зумовлює необхідність своєчасного, комплексного й науково обґрунтованого психологічного втручання, спрямованого на підтримку ветеранської спільноти, пом'якшення наслідків бойового досвіду та підвищення ефективності адаптації до умов громадянського життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У цьому розділі розглянуто принципи підбору методів для даного дослідження а також зазначені методики, за допомогою яких, можливо досліджувати особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України. Нами обрано такі методики для дослідження. 1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге). 2. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов). 3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. 4. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності». 5. Методика «Перелік життєвих подій».

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Методологічною та теоретичною основою нашого дослідження є основні принципи вітчизняної психології: принцип комплексності, принцип надійності, принцип етичності, принцип ефективності та практичної значущості, принцип об'єктивності, принцип наукової обґрунтованості, принцип екологічної валідності [24, с. 56].

При підборі конкретних методик дослідження ми, перш за все, керувалися близькістю їх за змістом і відмінністю за формою, що забезпечило б різнобічність дослідження, підвищило достовірність й надійність експериментальних даних. При цьому ми виходили з особливостей предмету дослідження. Тому ми обрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України. Далі ми звернемося до детального розгляду методик, які використовувались в нашому дослідженні. А саме: 1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге). 2. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов).

3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.
4. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності».
5. Методика «Перелік життєвих подій».

2.2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Мета: методика спрямована на визначення вірогідності виникнення якогось захворювання та здатності опиратися стресові.

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується шкала, де «кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності» (Додаток А.1) [26, с. 55].

Обробка та інтерпретація результатів «здатність опиратися стресові визначається підрахунком балів:

- 50–199 балів – високий рівень;
- 200–299 балів – межовий рівень;
- 300 і більше балів – низький рівень (вразливість)» [26, с. 56].

2.3. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов)

Мета: методика дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості.

Процедура проведення. Цей опитувальник містить 25 тверджень. Досліджуваному пропонується «відмітити знаками «+» або «-» твердження в залежності від того, правильно воно характеризує досліджуваного чи ні» (Додаток А.2).

Обробка та інтерпретація результатів «проводиться підрахунком відповідей «так» за наступними шкалами:

- 1–3 – висока адаптованість;
- 4–10 – середня;
- 11–20 – низька;
- 21–25 – соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти» [26, с. 57].

2.4. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Мета: методика дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості.

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 балів – це мене зовсім не стосується;
- 1 бал – це мене не стосується;
- 2 бали – мабуть, це мене не стосується;
- 3 бали – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 бали – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 балів – це схоже на мене;
- 6 балів – це точно я (Додаток А.3).

Обробка та інтерпретація результатів. За показниками адаптивності, прийняття себе та інших, емоційного комфорту, контролю й прагнення до домінування коефіцієнти «розраховуються на наступними формулами:

1) Адаптивність (F):

$$A = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.1)$$

2) Прийняття себе (S):

$$S = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.2)$$

3) Прийняття інших (L):

$$L = (1,2a/(1,2a+b)) \cdot 100\% \quad (2.3)$$

4) Емоційний комфорт (E):

$$E = (a/(a+b)) \cdot 100\% \quad (2.4)$$

5) Внутрішній/зовнішній контроль (інтегральність) (I):

$$I = (a/(a+1,4b)) \cdot 100\% \quad (2.5)$$

6) Прагнення до домінування (D):

$$D = (2a/(2a+b)) \cdot 100\% \quad (2.6)$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі» [20, с. 128].

2.5. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності»

Мета: методика спрямована на визначення рівня соціально-психологічної адаптивності.

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується дві групи запитань (Додаток А.4).

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: «спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця характеризує рівень адаптивності та психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

- 8–10 балів – високий;
- 6–7 балів – вище середнього;
- 5 балів – середній;
- 3–4 бали – нижче середнього;
- 2–3 бали – низький» [26, с. 60].

2.6. Методика «Перелік життєвих подій»

Мета: методика «Перелік життєвих подій» (Life Events Checklist for DSM-5) спрямована «на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента.

Процедура проведення. Анкета містить 16 категорій потенційно психотравматичних подій і пунктів, де респондент може самостійно описати найбільш значущу психотравматичну подію у своєму житті» [13, с. 69].

Форма методики – самозвіт (Додаток А.5).

Обробка та інтерпретація результатів: рівень трамованості визначимо в залежності від кількості травматичних подій у житті респондента:

- 3 та більше потенційно психотравматичні події, можна вважати рівень його травматичності високим;
- 2 потенційно психотравматичні події – середній рівень;
- 1 потенційно психотравматична подія – низький рівень.

Таке вимірювання було обрано тому, що однією з перелічених травматичних подій в методиці є участь у бойових діях, а кожен учасник дослідження брав участь в них.

Висновки до другого розділу

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою і максимально розкривають обраний нами феномен дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України. Методики підбрано за принципами комплексності, принцип надійності, принцип етичності, принцип ефективності та практичної значущості, принцип об'єктивності, принцип наукової обґрунтованості, принцип екологічної валідності. Нами обрано наступні методики: 1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге), яка спрямована на визначення вірогідності виникнення якогось захворювання та здатності опиратися стресові. 2. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов), яка дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості. 3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, що дозволяє визначити ступінь соціальної адаптованості. 4. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності», що спрямована на визначення рівня соціально-психологічної адаптивності. 5. Методика «Перелік життєвих подій», яка спрямована на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, проведений аналіз стресостійкості та соціальної адаптації, психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України, а також виявлено умови їх соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

3.1 Організація емпіричного дослідження

Дослідження виконувалось на базі Територіального управління Служби судової охорони у Полтавській області у вересні-листопаді 2024 року.

У дослідженні брали участь 50 ветеранів Збройних Сил України.

Дослідження проводилось за допомогою Google-форм через email-розсилку.

Структура респондентів за віком представлена на рис. 3.1.

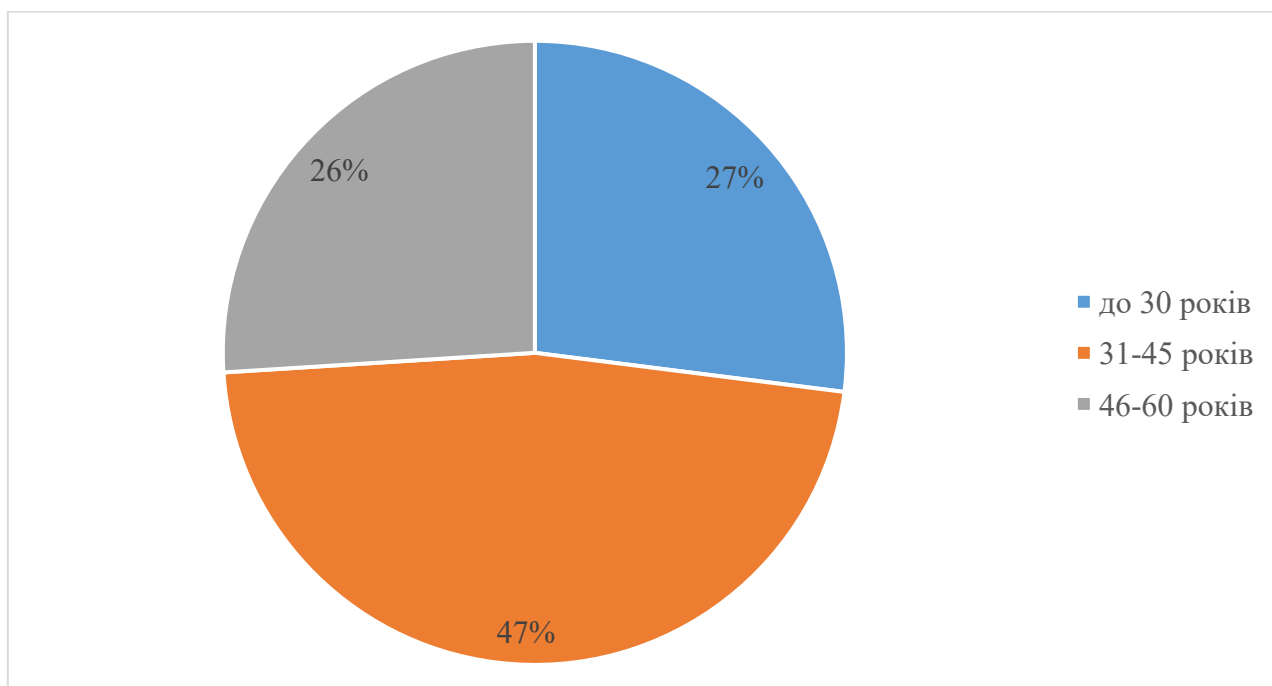


Рис. 3.1. Структура респондентів за віком, %

Гіпотеза дослідження: ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

I етап дослідження – організаційний. На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася даної проблеми, проаналізовано особливості соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

На II етапі дослідження проводилось за допомогою методик, спрямованих на виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України, таких як: 1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге). 2. Методика дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнецов). 3. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. 4. Методика «Самооцінка психологічної адаптивності». 5. Методика «Оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності».

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми.

3.2. Аналіз стресостійкості та соціальної адаптації

Кількісні результати діагностики стресостійкості та соціальної адаптації за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге) представлені в Додатку Б.1.

Якісні результати діагностики стресостійкості та соціальної адаптації представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України

Рівень	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	43	86
Межовий	6	12
Низький	1	2

Загалом, як свідчать отримані дані, ветерани Збройних Сил України мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації (рис. 3.2).

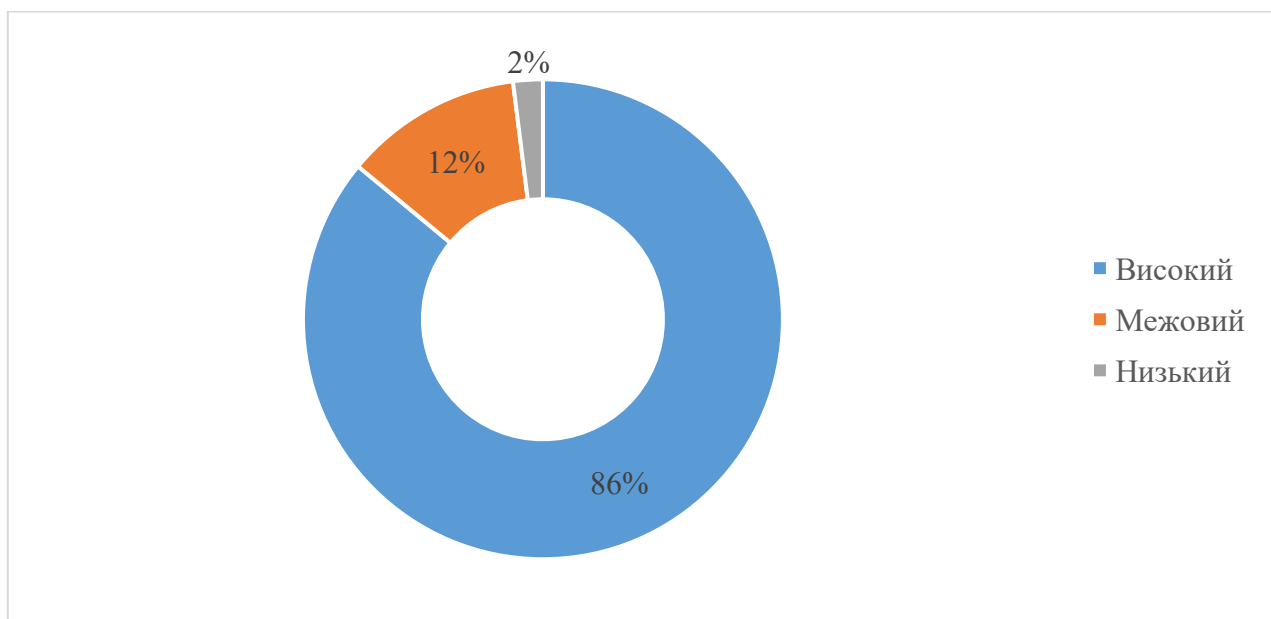


Рис. 3.2. Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України, %

Як видно з рис. 3.2, 86% досліджуваних мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, вони мають 50-відсоткову вірогідність виникнення у них якогось захворювання.

Низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації мають 2% респондентів. Для них вірогідність виникнення якогось захворювання зростає до 90%. Цим ветеранам слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес.

Розводіл результатів оцінки стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку представлений в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, чоловік

Рівень	До 30 років	31-45 років	46-60 років
Високий	12	22	9
Межовий	2	1	3
Низький	0	1	0

На рис. 3.3 представлено порівняння результатів стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку.

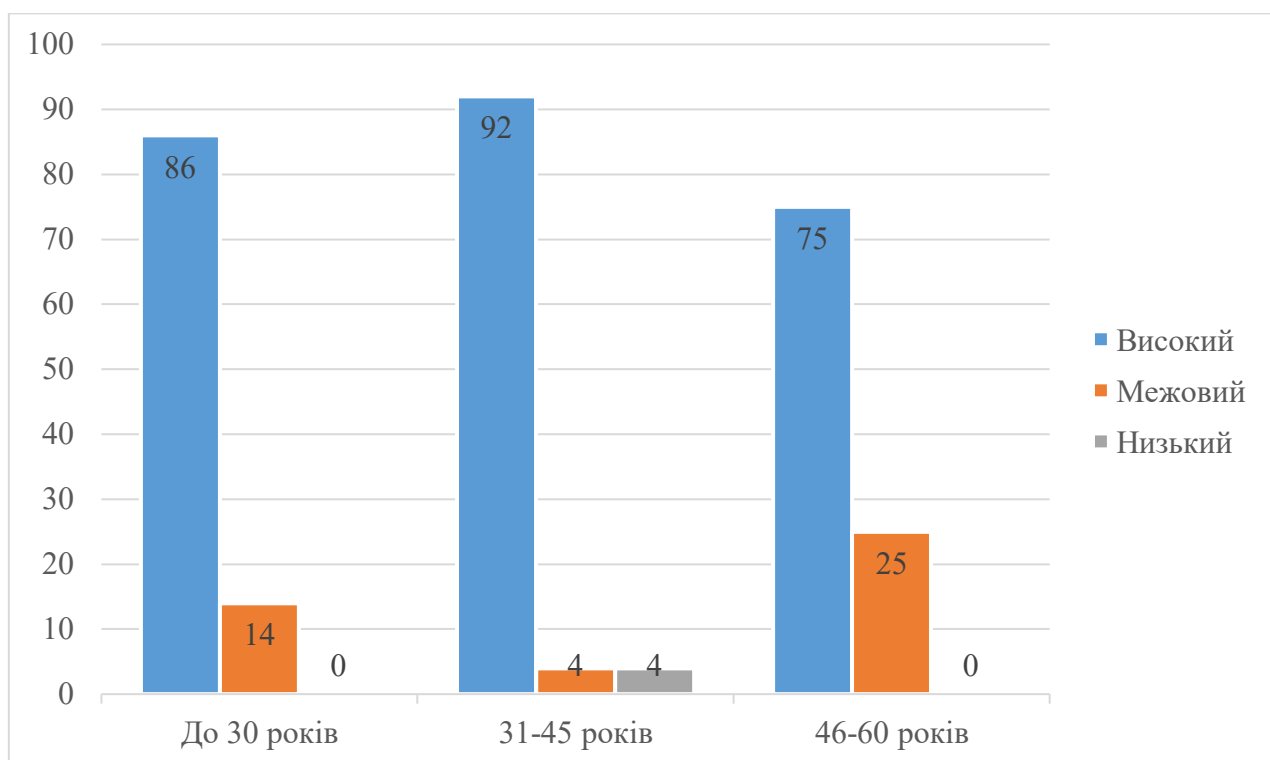


Рис. 3.3. Результати визначення стресостійкості та соціальної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, %

Як видно з рис. 3.3, для кожного віку респондентів характерний високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 46 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років.

Кількісні результати діагностики соціальної адаптованості за методикою «Методика дослідження соціальної адаптованості» (П. Кузнецов) представлені в Додатку Б.2.

Якісні результати діагностики соціальної адаптованості представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України

Рівень	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	28	56
Середній	16	32
Низький	5	10
Дуже низький	1	2

Загалом, як свідчать отримані дані, ветерани Збройних Сил України мають високий рівень соціальної адаптованості (рис. 3.4).

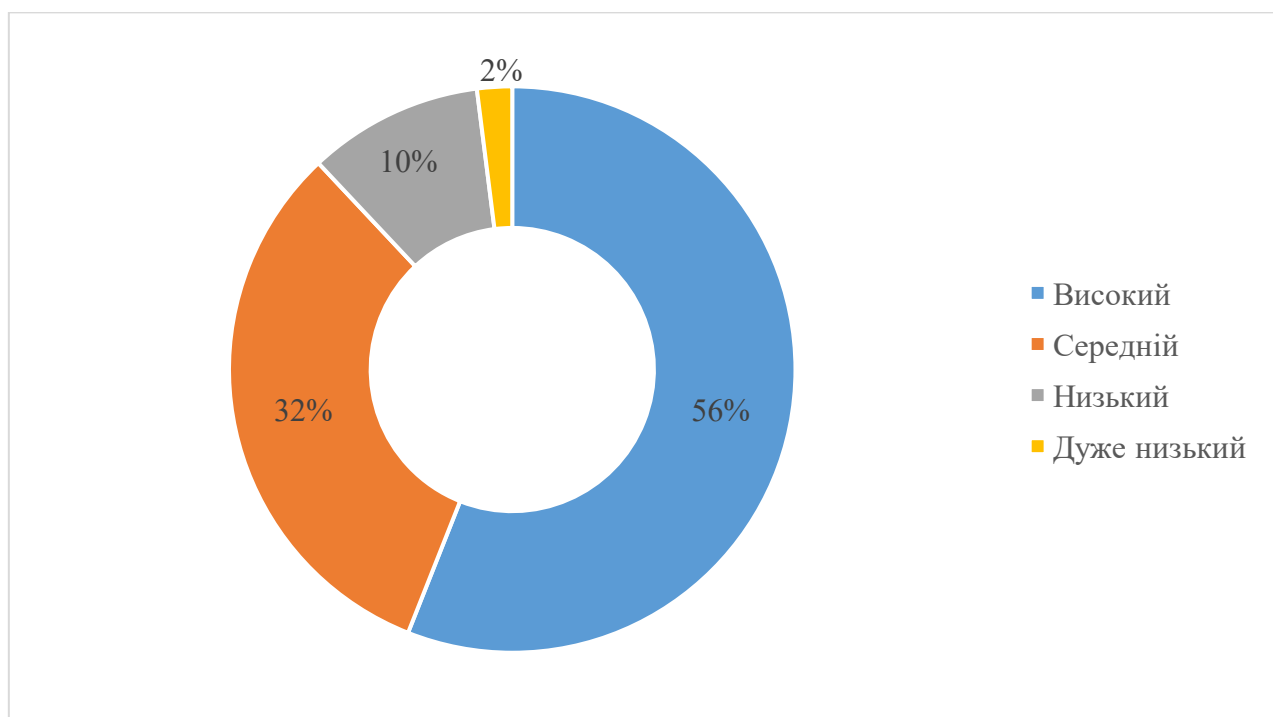


Рис. 3.4. Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України, %

Як видно з рис. 3.4, 56% досліджуваних мають високий рівень соціальної адаптованості, вони мають високу здатність освоювати механізми соціальної

адаптації з мінімальними негативними наслідками для здоров'я, вибудувувати психологічні зв'язки та стимули для освоєння різних соціальних ролей.

У 32% ветеранів Збройних Сил України спостерігається середній рівень соціальної адаптованості, 10% – низький рівень соціальної адаптованості та низьку здатність пристосуватися до нових ролей і змінних умов. 2% ветеранів Збройних Сил України мають дуже низький рівень соціальної адаптованості, їм притаманна схильність до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій.

Розводіл результатів оцінки соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку представлений в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, чоловік

Рівень	До 30 років	31-45 років	46-60 років
Високий	9	12	7
Середній	4	8	4
Низький	1	3	1
Дуже низький	0	1	0

На рис. 3.5 представлено порівняння результатів визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку.

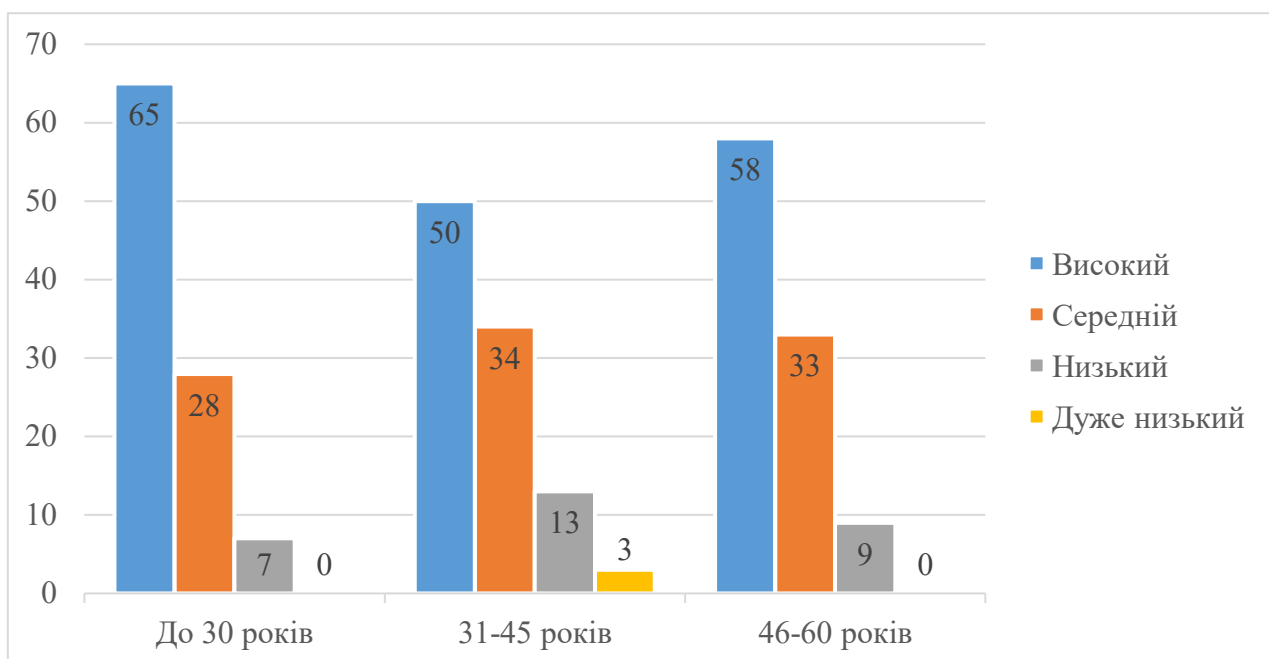


Рис. 3.5. Результати визначення соціальної адаптованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, %

Як видно з рис. 3.5, для кожного віку респондентів характерний високий рівень соціальної адаптованості. Середній рівень соціальної адаптованості більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший низький і дуже низький рівень соціальної адаптованості, вони більш схильні до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій.

3.3. Аналіз психологічної адаптивності

Аналіз соціально-психологічної адаптації проведений за допомогою методики К. Роджерса і Р. Даймонда. Кількісні результати діагностики представлені в Додатку Б.3.

Якісні результати оцінки соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України предтавлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати оцінки соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда

Показник	Високий рівень	Норма (середній рівень)	Низький рівень

	чол.	%	чол.	%	чол.	%
Адаптивність	28	56	17	34	5	10
Прийняття себе	26	52	17	34	7	14
Прийняття інших	14	28	25	50	11	22
Емоційний комфорт	16	32	24	48	10	20
Інтегральність	14	28	25	50	11	22
Прагнення до домінування	28	56	17	34	5	10

За показником адаптивності 10% респондентів мають низький адаптивний рівень, що свідчить про слабку пристосованість до соціального середовища та низьку інтеграцію в суспільство.

34% досліджуваних мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, а 56% – високий. Вони більш ефективно адаптувались до умов нового життя, мають низький показник психологічної напруженості, тривожності.

Щодо прийняття себе, то 52% учасників дослідження продемонстрували високий рівень, тоді як 34% мають середній та 14% – низький. Спотворене сприйняття себе призводить до труднощів в адаптації.

За критерієм прийняття інших, який показує узагальнені уявлення про потреби, мотиви інших, 22% показали низький рівень, 50% – середній та 28% – високий рівень. Більш розвинене розуміння інших дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з ними.

За критерієм «емоційний комфорт» 32% ветеранів Збройних Сил України мають високий рівень, вони задоволені умовами свого життя У 48% – середній і у 20% – низький рівень. У респондентів із низьким рівнем виявляється висока внутрішня напруженість, підвищена тривожність.

За показником «інтегральність», що відображає відчуття особистої відповідальності за результати своєї діяльності, 28% респондентів демонструють високий рівень, протистоять маніпуляціям і вважають за краще працювати самотужки, уникаючи контролю, болісно сприймають обмеження своєї свободи.

50% ветеранів Збройних Сил України мають середній рівень інтегральності, тоді як 22% показують низький рівень, що говорить про їх більшу схильність до зовнішнього впливу.

Щодо показника «прагнення домінування», який вимірює схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, 56% досліджуваних мають високий рівень цієї характеристики. Вони діють рішуче, дотримуються власних принципів та активно відстоюють свої права на незалежність, вимагаючи цього і від оточуючих. 34% мають середній рівень прагнення до домінування. 10% демонструють низькі показники, їм характерні невпевненість у своїх силах, нездатність захищати свої переконання, а також пасивність та поступливість.

Розводіл результатів оцінки соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку представлений в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати оцінки соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда в залежності від віку, чоловік

Показник	Високий рівень		Норма (середній рівень)		Низький рівень	
	чол.	%	чол.	%	чол.	%
До 30 років						
Адаптивність	8	57	5	36	1	7
Прийняття себе	8	57	3	21	3	21
Прийняття інших	3	21	7	50	4	29
Емоційний комфорт	8	57	3	21	3	21
Інтегральність	3	21	7	50	4	29
Прагнення до домінування	8	57	5	36	1	7
31-45 років						
Адаптивність	15	63	6	24	3	13
Прийняття себе	11	46	10	42	3	13
Прийняття інших	8	33	11	46	5	21
Емоційний комфорт	11	46	10	42	3	13
Інтегральність	8	33	11	46	5	21
Прагнення до домінування	15	63	6	24	3	13
46-60 років						
Адаптивність	5	42	6	50	1	8
Прийняття себе	7	58	4	33	1	8
Прийняття інших	3	25	7	58	2	17
Емоційний комфорт	7	58	4	33	1	8
Інтегральність	3	25	7	58	2	17
Прагнення до домінування	5	42	6	50	1	8

Як свідчать отримані дані, для досліджуваних віком до 30 років характерний високий рівень адаптивності (57%), прийняття себе (57%), емоційного комфорту (57%), прагнення до домінування (57%). Більшість з них

ефективно адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, при цьому вони мають труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших.

Ветерани Збройних Сил України віком віком 31-45 років мають високий рівень адаптивності (63%), прагнення до домінування (57%). Вони ефективно адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих. Для них характерний середній рівень прийняття себе та інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям.

Для досліджуваних віком 46-60 років характерний високий рівень емоційного комфорту (58%), прийняття себе (58%), що допомагає в адаптації. Але заважає їм в цьому труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям, тому більшість з них мають складнощі у пристосуванні до соціального середовища та середній рівень інтеграції в суспільство.

Аналіз соціально-психологічної адаптивності проведений за допомогою методики «Самооцінка психологічної адаптивності». Кількісні результати діагностики представлені в Додатку Б.4.

Якісні результати оцінки соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України предтавлені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

**Результати визначення соціально-психологічної адаптованості ветеранів
Збройних Сил України**

Рівень	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	28	56
Вище середнього	9	18
Середній	7	14
Нижче середнього	5	10
Низький	1	2

Загалом, як свідчать отримані дані, ветерани Збройних Сил України мають високий рівень соціально-психологічної адаптивності (рис. 3.6).

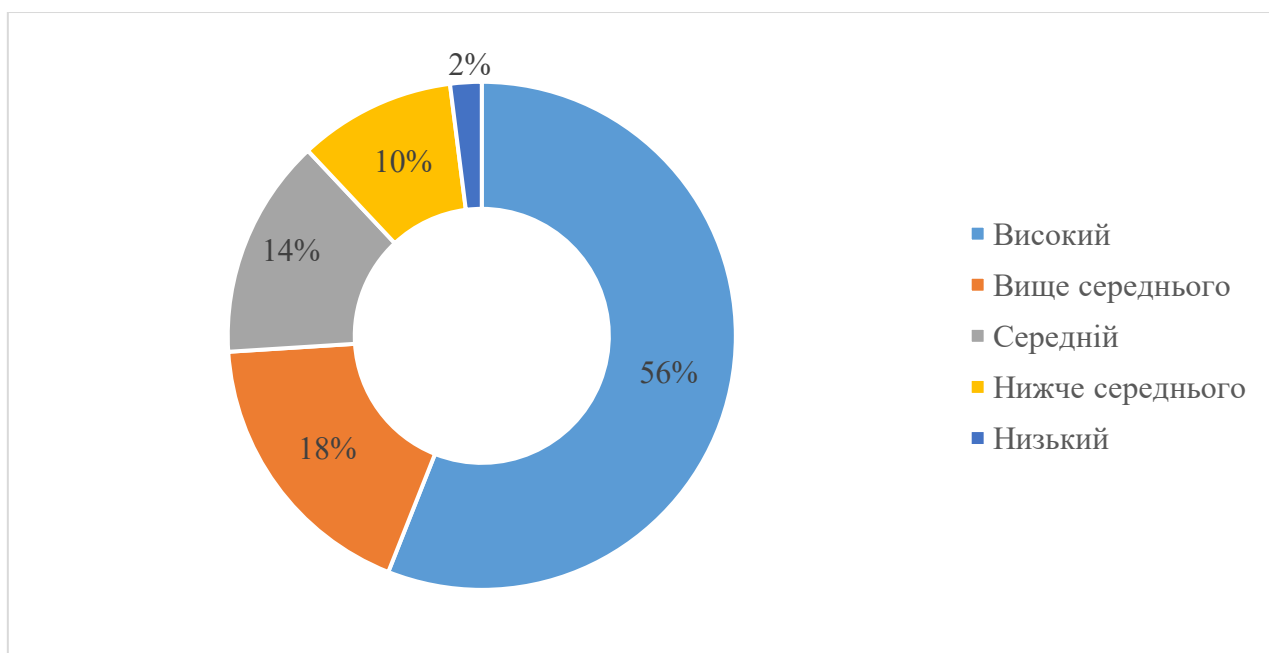


Рис. 3.6. Результати визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України, %

Як видно з рис. 3.6, 56% досліджуваних мають високий рівень соціально-психологічної адаптивності, їх психіка та поведінка гарно пристосувались до умов соціального середовища. У 18% ветеранів Збройних Сил України спостерігається рівень соціально-психологічної адаптивності вище середнього, у 14% – середній, у 10% – нижче середнього, у 2% – низький рівень соціально-психологічної адаптивності, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Розводіл результатів оцінки соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку представлений в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

Результати визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, чоловік

Рівень	До 30 років	31-45 років	46-60 років
Високий	9	12	7
Вище середнього	2	5	2
Середній	2	3	2

Нижче середнього	1	3	1
Низький	0	1	0

На рис. 3.7 представлено порівняння результатів визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку.

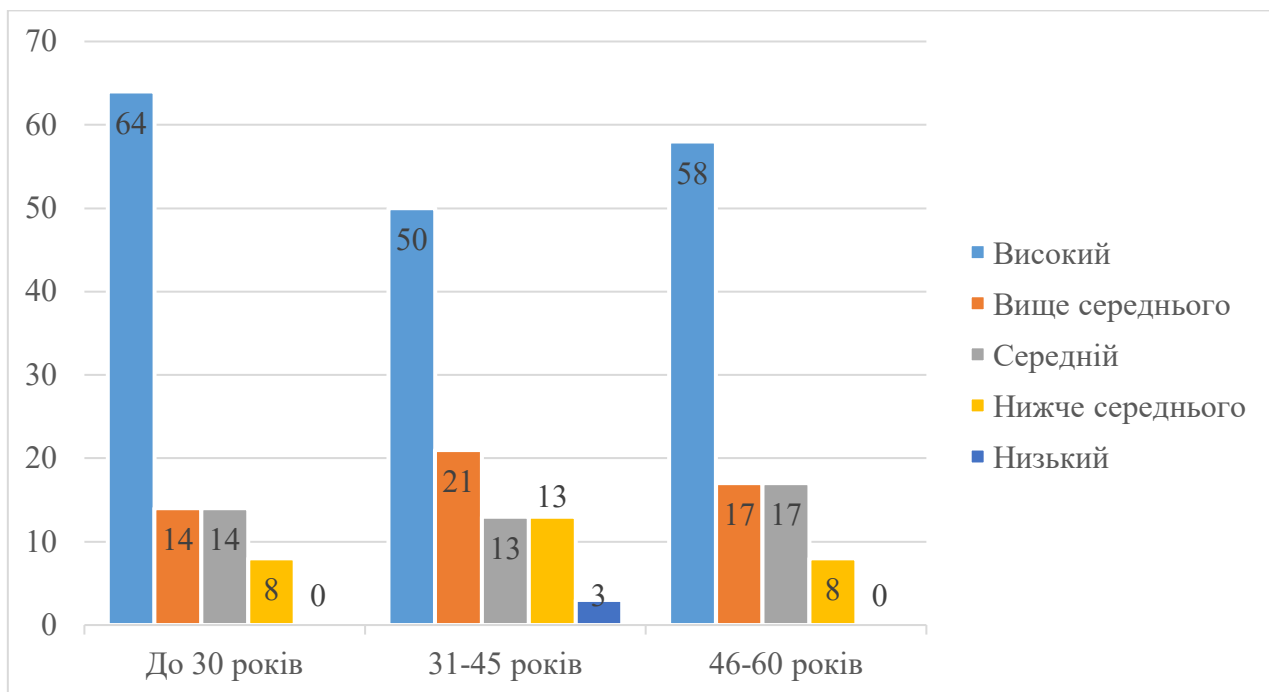


Рис. 3.7. Результати визначення соціально-психологічної адаптивності ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, %

Як видно з рис. 3.7, для кожного віку респондентів характерний високий рівень соціально-психологічної адаптивності. Середній рівень та рівень вище середнього соціально-психологічної адаптивності більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший рівень соціально-психологічної адаптивності нижче середнього та низький.

Кількісні результати діагностики рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України за допомогою методики «Перелік життєвих подій» представлені в Додатку Б.5.

Якісні результати оцінки рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України предтавлені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9.

Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України

Рівень	Кількість респондентів	Питома вага, %
Високий	6	12
Середній	20	40
Низький	24	48

Як свідчать отримані дані, ветерани Збройних Сил України в своїй більшості мають низький і середній рівень травмованості (рис. 3.8).

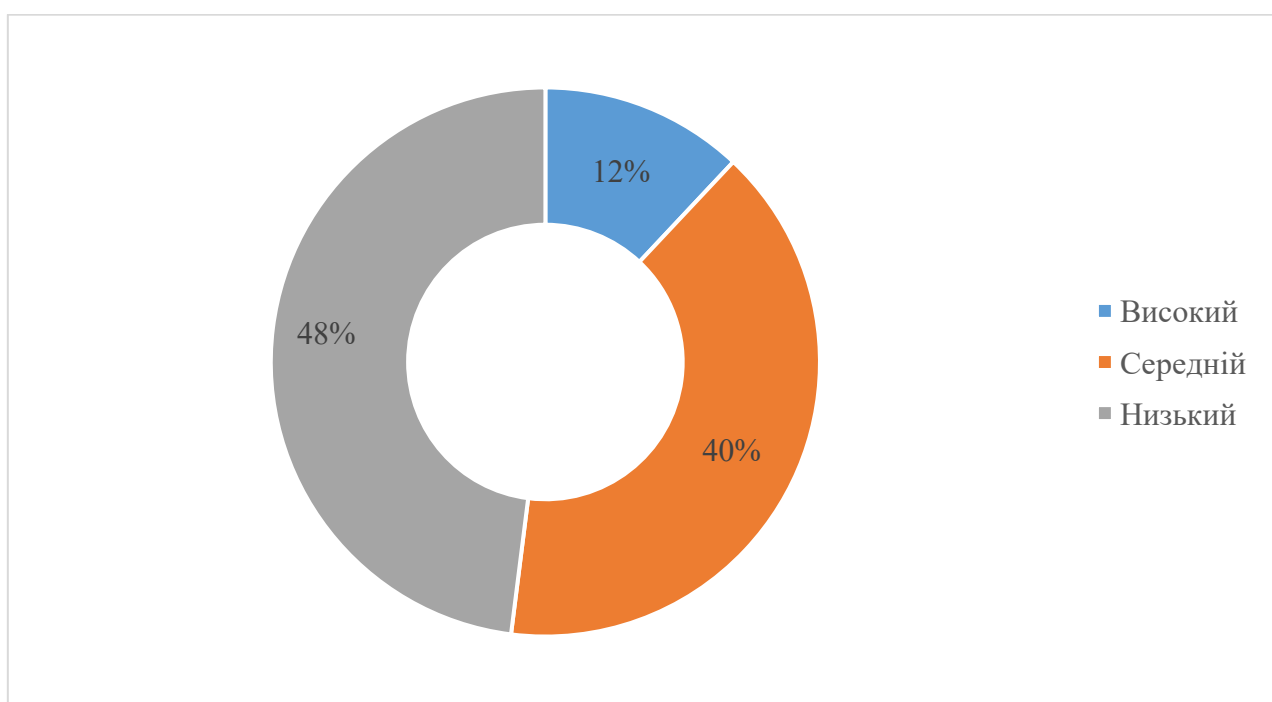


Рис. 3.8. Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України, %

Як видно з рис. 3.8, 48% досліджуваних мають низький рівень травмованості, 40% – середній рівень. У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається високий рівень травмованості, з ними трапилось 3 та більше потенційно психотравматичні події.

Розводіл результатів оцінки рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку представлений в табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, чоловік

Рівень	До 30 років	31-45 років	46-60 років
Високий	1	3	2
Середній	6	8	6
Низький	7	13	4

На рис. 3.9 представлено порівняння результатів визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку.

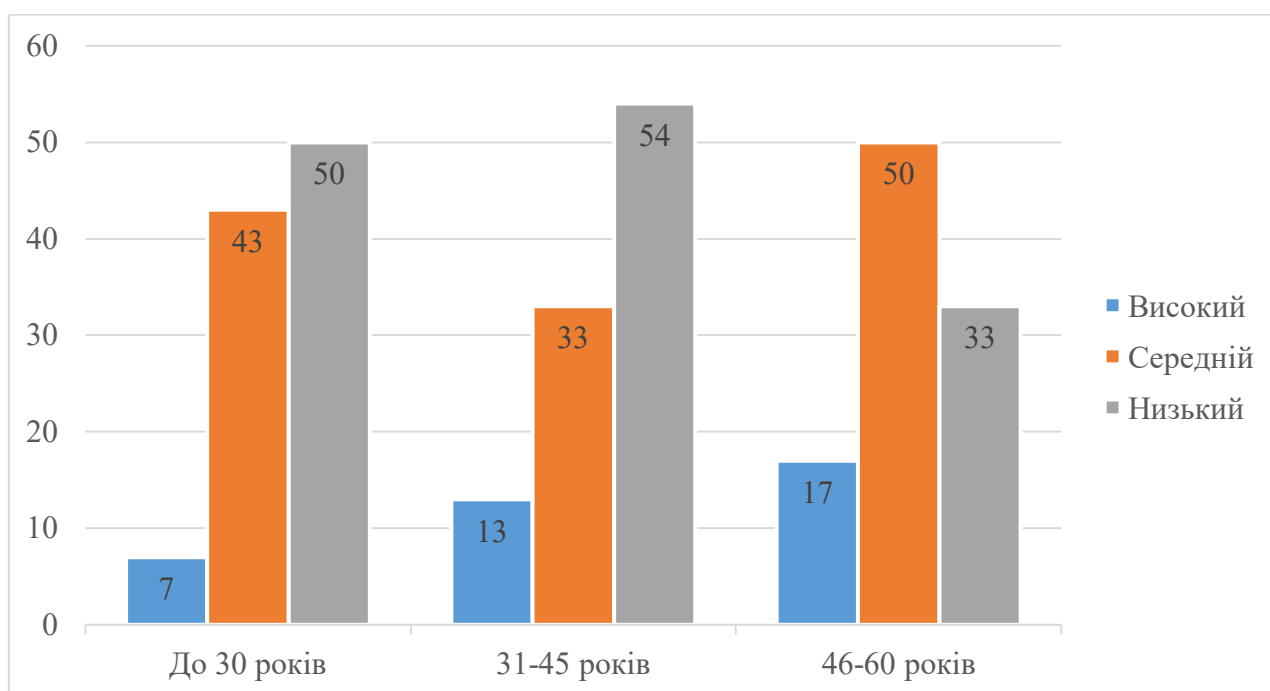


Рис. 3.9. Результати визначення рівня травмованості ветеранів Збройних Сил України в залежності від віку, %

Як видно з рис. 3.9, найбільшу кількість потенційно психотравматичних подій пережили досліджувані віком 46-60 років, серед них низький рівень травмованості мають лише 33% респондентів, а високий – 17% досліджуваних.

Високий рівень травмованості серед ветеранів Збройних Сил України віком 31-45 років становить 13%, 33% респондентів цього віку мають середній рівень травмованості і 54% – низький, переживши одну потенційно психотравматичну подію.

У ветеранів Збройних Сил України віком до 30 років найбільші значення спостерігаються по середньому (43%) і низькому (50%) рівню травмованості. 7% з них мають високий рівень травмованості та пережили 3 і більше потенційно психотравматичних подій.

З метою визначення взаємозв'язку між визначеними показниками соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України до цивільного життя був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11.

Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації ветеранів Збройних Сил України до цивільного життя

Показник	Рівень здатності опиратися стресові	Рівень соціальної адаптованості	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтегральність	Прагнення до домінування	Рівень психологічної адаптивності	Рівень травмованості
Рівень здатності опиратися стресові	1,000									
Рівень соціальної адаптованості	0,153	1,000								
Адаптивність	0,319	0,761	1,000							
Прийняття себе	0,219	0,595	0,715	1,000						
Прийняття інших	0,160	0,491	0,605	0,725	1,000					
Емоційний комфорт	0,219	0,595	0,715	1,000	0,725	1,000				
Інтегральність	0,152	0,506	0,602	0,734	0,981	0,734	1,000			
Прагнення до домінування	0,305	0,772	0,929	0,777	0,643	0,777	0,631	1,000		
Рівень психологічної адаптивності	0,269	0,851	0,797	0,580	0,527	0,580	0,540	0,763	1,000	

Рівень травмованості	0,263	-0,825	-0,749	-0,563	-0,612	-0,563	-0,614	-0,742	-0,807	1,000
---------------------------------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

Результати кореляційного аналізу свідчать про сильний взаємозв'язок між рівнями соціальної та психологічної адаптованості.

Також можна зробити висновок про наявність сильного зворотнього взаємозв'язку між рівнем соціальної адаптованості та рівнем травмованості, а також між рівнем психологічної адаптованості та рівнем травмованості.

Можна зробити висновок, що ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

3.4. Умови соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України

З метою соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України була розроблена програма тренінгу.

Тема тренінгу «Адаптація».

Актуальність: проведення тренінгу допомагає ветеранам Збройних Сил України адаптуватись до цивільного життя.

Передумови для тренінгу: участь беруть ветерани Збройних Сил України.

Цільова аудиторія: ветерани Збройних Сил України різного віку.

Цілі (завдання) тренінгу:

- допомогти ветеранам Збройних Сил України усвідомити бар'єри, що заважають їм в соціально-психологічній адаптації;
- підвищити мотивацію та впевненість у власних силах;
- допомогти ветеранам успішно адаптуватись до цивільного життя;
- змінити сприйняття себе й оточуючих.

Очікувані результати:

- формування прийняття та освоєння нових соціальних ролей;
- формування навичок ставити цілі;
- зміна сприйняття себе та свого оточення;

- активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
- нормалізація рівня тривожності;
- регулювання емоційних станів;
- оволодіння та відпрацювання навичок ефективного слухання та розуміння інших людей й себе, взаємин між людьми;
- отримання навичок міжособистісної взаємодії у команді.

Часові рамки проведення тренінгу: 6 годин з перервами.

Методи проведення тренінгу: вправи.

Форма проведення тренінгу: індивідуальна, робота в групі.

Технічні засоби і матеріали: метафоричні картки, картки з різними емоціями, аркуші паперу, ручки, маркери, кольорові окуляри, коробка, фліпчарт.

Програма тренінгу:

Тренер: «Доброго ранку, шановні учасники! Радий вітати Вас на нашому тренінгу. Мене звуть Дмитро, і сьогодні ми працюватимемо над тим, щоб зробити своє життя максимально комфортним та успішним.

Перед початком давайте встановимо деякі правила роботи:

- конфіденційність: все, що буде сказано тут, залишається між нами;
- повага: слухаємо одне одного без перебивання та критики;
- активна участь: Ваше залучення важливе для загальної користі.

Почнемо з короткого знайомства.

1) Вправа на знайомство «Самопрезентація» (15 хвилин).

Мета – знайомство, створення комфортної атмосфери.

Опис вправи: кожному учаснику пропонується представити себе групі. Учасникам пропонується скористатися метафоричними картками, наданими на початку вправи.

Самопрезентація у вільній формі дозволяє людині задіяти свої творчі ресурси для швидкої саморефлексії, а також усвідомити й описати індивідуальні особливості, інтереси. Це допомагає висловити свої погляди на навколишній

світ, особисті інтереси та принципи взаємодії, ґрунтуючись на власних ціннісних пріоритетах.

Використання асоціативно-метафоричних карт, таких як «Персона» і «Вікна та двері», націлене на активізацію проєктивного механізму самопрезентації. Це сприяє прояву думок про себе, своїх цілей та неусвідомленого відношення до групи та поточної ситуації.

2) Вправа «Що мене мотивує» (30 хвилин).

Мета – визначення мотиваторів, формування навичок ставити цілі.

Тренер: «Тепер я пропоную перейти до наступної вправи. Протягом 10 хвилин на аркуші кожному з Вас слід написати відповіді на такі запитання:

- Що мене надихає в житті?
- Яких цілей я хочу досягти в цивільному житті?
- Що приносить мені радість та задоволення?

Після цього ми обговоримо у групі Ваші думки».

Учасники працюють індивідуально, а потім по черзі розповідають про свої мотивації.

3) Вправа «Палітра емоцій» (30 хвилин).

Мета – формування навичок розуміння та управління своїми емоціями.

Тренер: «Розуміння та управління своїми емоціями – ключова навичка в адаптації до нового середовища. Приступимо до наступної вправи: перед вами набір карток з різними емоціями, оберіть три емоції, які найчастіше відчуваєте останнім часом. Подумайте про ситуації, де ви їх відчуваєте. Тепер давайте обговоримо це у групі».

Учасники обирають картки, готуються та діляться своїми історіями. Тренер допомагає розібратися у причинах емоцій та пропонує стратегії їх управління.

4) Вправа «Управління диханням» (30 хвилин).

Мета – освоєння дихальної техніки.

Тренер: «Дихальні техніки допомагають знизити тривожність. Виконаємо одну з технік, яку Ви потім зможете використовувати самостійно:

- сядьте зручно, випряміть спину;
- закрийте очі та зосередьтеся на диханні;
- надихніть повільно через ніс на рахунок до 4;
- затримайте дихання на 2 секунди;
- видихайте повільно через рот на рахунок до 6.

Повторимо 5 разів.

Учасники розповідають про свій стан.

Перерва (15 хвилин).

5) Вправа «Сходи комунікативної майстерності» (45 хвилин).

Мета – оволодіння та відпрацювання навичок ефективного слухання та розуміння інших людей й себе, взаємин між людьми.

Тренер: «Ефективна комунікація – важлива частина життя. На фліпчарті зображені сходи з рівнями:

- слухання;
- вираз думок;
- емпатія;
- переконання;
- вплив.

Оцініть себе кожному рівні за шкалою від 1 до 5».

Учасники виконують завдання індивідуально.

Тренер: «Тепер об'єднайтеся в пари та обговоріть свої оцінки. Поділіться прикладами, де ви виявляли ці навички. Давайте обговоримо».

6) Вправа «Майстерня рішень» (45 хвилин).

Мета – поглянути на проблеми та труднощі учасників тренінгу під іншим кутом.

Тренер: напишіть на аркуші паперу проблему чи труднощі, з якими ви зараз стикаєтеся, складіть лист і покладіть в коробку. Кожен витягає випадковий аркуш. Прочитайте проблему та запропонуйте можливі рішення або способи подолання».

Учасники по черзі читають та обговорюють рішення.

Обідня перерва (1 година).

7) Вправа «Через скло» (45 хвилин).

Мета – формування навичок емпатії та розуміння.

Тренер: «Об'єднайтесь у пари: один говорить 5 хвилин про себе, свої переживання та думки, інший – слухає.

Слухач уважно слухає, не перебиваючи та не коментуючи.

Потім ролі змінюються».

Учасники виконують завдання.

Тренер: «Які були Ваші відчуття в різних ролях?»

Учасники діляться своїми враженнями.

8) Вправа «Помаранчеві окуляри» (30 хвилин).

Мета – формування позитивного сприйняття.

Тренер: «Одягніть оці окуляри. Це символ позитивного сприйняття. Виберіть ситуацію з вашого життя, яке ви сприймаєте негативно. Перегляньте цю ситуацію, знайдіть у ній позитивні сторони чи уроки».

Учасники працюють індивідуально.

Тренер: «Хто хотів би поділитися своїм новим поглядом на ситуацію?»

Учасники діляться своїми інсайтами.

9) Завершення тренінгу та зворотний зв'язок (15 хвилин).

Мета – підведення підсумків.

Тренер: «Давайте підіб'ємо підсумки:

- Що нового ви дізналися сьогодні?
- Які вправи були для вас найкориснішими?
- Як ви плануєте застосовувати отримані знання у житті?

Учасники діляться своїми думками.

Тренер: «Ще раз дякую всім!»

Висновки до третього розділу

Проведений аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України дозволив виявити певні особливості.

Зокрема, 86% досліджуваних мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, вони мають 50-відсоткову вірогідність виникнення у них якогось захворювання. Низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації мають 2% респондентів. Для них вірогідність виникнення якогось захворювання зростає до 90%. Цим ветеранам слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 46 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років.

56% досліджуваних мають високий рівень соціальної адаптованості, вони мають високу здатність освоювати механізми соціальної адаптації з мінімальними негативними наслідками для здоров'я, вибудовувати психологічні зв'язки та стимули для освоєння різних соціальних ролей. У 32% ветеранів Збройних Сил України спостерігається середній рівень соціальної адаптованості, 10% – низький рівень соціальної адаптованості та низьку здатність пристосуватися до нових ролей і змінних умов. 2% ветеранів Збройних Сил України мають дуже низький рівень соціальної адаптованості, їм притаманна схильність до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій. Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень соціальної адаптованості. Середній рівень соціальної адаптованості більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший низький і дуже низький рівень

соціальної адаптованості, вони більш схильні до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій.

За показником адаптивності 10% респондентів мають низький адаптивний рівень, що свідчить про слабку пристосованість до соціального середовища та низьку інтеграцію в суспільство. 34% досліджуваних мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, а 56% – високий. Вони більш ефективно адаптувались до умов нового життя, мають низький показник психологічної напруженості, тривожності.

Щодо прийняття себе, то 52% учасників дослідження продемонстрували високий рівень, тоді як 34% мають середній та 14% – низький. Спотворене сприйняття себе призводить до труднощів в адаптації.

За критерієм прийняття інших, який показує узагальнені уявлення про потреби, мотиви інших, 22% показали низький рівень, 50% – середній та 28% – високий рівень. Більш розвинене розуміння інших дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з ними.

За критерієм «емоційний комфорт» 32% ветеранів Збройних Сил України мають високий рівень, вони задоволені умовами свого життя У 48% – середній і у 20% – низький рівень. У респондентів із низьким рівнем виявляється висока внутрішня напруженість, підвищена тривожність.

За показником «інтегральність», що відображає відчуття особистої відповідальності за результати своєї діяльності, 28% респондентів демонструють високий рівень, протистоять маніпуляціям і вважають за краще працювати самотужки, уникаючи контролю, болісно сприймають обмеження своєї свободи. 50% ветеранів Збройних Сил України мають середній рівень інтегральності, тоді як 22% показують низький рівень, що говорить про їх більшу схильність до зовнішнього впливу.

Щодо показника «прагнення домінування», який вимірює схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, 56% досліджуваних мають високий рівень цієї характеристики. Вони діють рішуче, дотримуються власних принципів та активно відстоюють свої права на незалежність, вимагаючи цього і

від оточуючих. 34% мають середній рівень прагнення до домінування. 10% демонструють низькі показники, їм характерні невпевненість у своїх силах, нездатність захищати свої переконання, а також пасивність та поступливість.

Для досліджуваних віком до 30 років характерний високий рівень адаптивності (57%), прийняття себе (57%), емоційного комфорту (57%), прагнення до домінування (57%). Більшість з них ефективно адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, при цьому вони мають труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших.

Ветерани Збройних Сил України віком віком 31-45 років мають високий рівень адаптивності (63%), прагнення до домінування (57%). Вони ефективно адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих. Для них характерний середній рівень прийняття себе та інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям.

Для досліджуваних віком 46-60 років характерний високий рівень емоційного комфорту (58%), прийняття себе (58%), що допомагає в адаптації. Але заважає їм в цьому труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям, тому більшість з них мають складнощі у пристосуванні до соціального середовища та середній рівень інтеграції в суспільство.

56% досліджуваних мають високий рівень соціально-психологічної адаптивності, їх психіка та поведінка гарно пристосувались до умов соціального середовища. У 18% ветеранів Збройних Сил України спостерігається рівень соціально-психологічної адаптивності вище середнього, у 14% – середній, у 10% – нижче середнього, у 2% – низький рівень соціально-психологічної адаптивності, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень соціально-психологічної адаптивності. Середній рівень та рівень вище

середнього соціально-психологічної адаптивності більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший рівень соціально-психологічної адаптивності нижче середнього та низький.

48% досліджуваних мають низький рівень травмованості, 40% – середній рівень. У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається високий рівень травмованості, з ними трапилось 3 та більше потенційно психотравматичні події.

Найбільшу кількість потенційно психотравматичних подій пережили досліджувані віком 46-60 років, серед них низький рівень травмованості мають лише 33% респондентів, а високий – 17% досліджуваних.

Високий рівень травмованості серед ветеранів Збройних Сил України віком 31-45 років становить 13%, 33% респондентів цього віку мають середній рівень травмованості і 54% – низький, переживши одну потенційно психотравматичну подію.

У ветеранів Збройних Сил України віком до 30 років найбільші значення спостерігаються по середньому (43%) і низькому (50%) рівню травмованості. 7% з них мають високий рівень травмованості та пережили 3 і більше потенційно психотравматичних подій.

За результатами кореляційного аналізу було визначено, що ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

З метою соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України була розроблена програма тренінгу.

ВИСНОВКИ

Адаптація учасників бойових дій до умов громадянського життя характеризується напруженими відносинами між ними та суспільством. Сучасні соціальні та економічні реалії посилюють труднощі адаптації, вимагаючи впровадження нових підходів та стратегій підтримки ветеранів.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України; виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України за допомогою емпіричного дослідження; визначення умов соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України.

В результаті опрацювання теоретичної літератури, що стосується соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України, та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. Поняття «адаптація» спочатку виникло в біології, проте поступово набуло міждисциплінарного характеру, охопивши соціальні, психологічні та культурні аспекти. Це призвело до багатозначності трактувань, а також до використання адаптації як загальнонаукового феномену, що об'єднує знання з різних галузей. Адаптація є складним процесом соціалізації особи, що включає ключові взаємопов'язані дії, які мають внутрішній аспект (зміни внутрішнього світу особистості) та зовнішній аспект (перетворення умов зовнішнього середовища). Вона виступає ключовим механізмом соціалізації, що забезпечує можливість людини ефективно функціонувати в умовах постійних змін та знаходити власні способи творчого пристосування.

Другим аспектом розгляду було визначення особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів та виявлено, що вони полягають в тому, на якому етапі адаптації знаходиться ветеран ЗСУ, особистісними рисами, когнітивними стратегіями, рівнем вміння керувати своїми емоціями, наявністю соціальної підтримки, освітнім та професійним середовищем, фінансової стабільності, психологічних травм.

2. На соціально-психологічну адаптацію ветеранів до цивільного життя впливають вікові особливості, індивідуальні риси особистості та досвід, набутий до й під час бойових дій. Важливим є урахування індивідуальних чинників, зокрема рівня розвитку копінгової поведінки, механізмів психологічного захисту, попередніх адаптаційних труднощів, психічних відхилень і демографічних даних. Ці фактори, у поєднанні з наявністю чи відсутністю посттравматичного стресу та підтримки з боку близьких, визначають траєкторію адаптації: від поступового входження в цивільне життя до формування посттравматичного стресового розладу.

У процесі переходу до мирного середовища на ветеранів чекають численні «соціокультурні бар'єри»: інформаційні, вікові, емоційно-психологічні, світоглядні, ситуативні та культурні, а також труднощі працевлаштування та конфлікти у сім'ях. Все це зумовлює необхідність своєчасного, комплексного й науково обґрунтованого психологічного втручання, спрямованого на підтримку ветеранської спільноти, пом'якшення наслідків бойового досвіду та підвищення ефективності адаптації до умов громадянського життя.

3. Проведений аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України дозволив виявити певні особливості.

Зокрема, 86% досліджуваних мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, вони мають 50-відсоткову вірогідність виникнення у них якогось захворювання. Низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації мають 2% респондентів. Для них

вірогідність виникнення якогось захворювання зростає до 90%. Цим ветеранам слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Межовий рівень стресостійкості та соціальної адаптації більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 46 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років.

56% досліджуваних мають високий рівень соціальної адаптованості, вони мають високу здатність освоювати механізми соціальної адаптації з мінімальними негативними наслідками для здоров'я, вибудовувати психологічні зв'язки та стимули для освоєння різних соціальних ролей. У 32% ветеранів Збройних Сил України спостерігається середній рівень соціальної адаптованості, 10% – низький рівень соціальної адаптованості та низьку здатність пристосуватися до нових ролей і змінних умов. 2% ветеранів Збройних Сил України мають дуже низький рівень соціальної адаптованості, їм притаманна схильність до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій. Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень соціальної адаптованості. Середній рівень соціальної адаптованості більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший низький і дуже низький рівень соціальної адаптованості, вони більш схильні до депресій, психоемоційних розладів, панічних атак і фобій.

За показником адаптивності 10% респондентів мають низький адаптивний рівень, що свідчить про слабку пристосованість до соціального середовища та низьку інтеграцію в суспільство. 34% досліджуваних мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, а 56% – високий. Вони більш ефективно адаптувались до умов нового життя, мають низький показник психологічної напруженості, тривожності.

Щодо прийняття себе, то 52% учасників дослідження продемонстрували високий рівень, тоді як 34% мають середній та 14% – низький. Спотворене сприйняття себе призводить до труднощів в адаптації.

За критерієм прийняття інших, який показує узагальнені уявлення про потреби, мотиви інших, 22% показали низький рівень, 50% – середній та 28% – високий рівень. Більш розвинене розуміння інших дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з ними.

За критерієм «емоційний комфорт» 32% ветеранів Збройних Сил України мають високий рівень, вони задоволені умовами свого життя У 48% – середній і у 20% – низький рівень. У респондентів із низьким рівнем виявляється висока внутрішня напруженість, підвищена тривожність.

За показником «інтегральність», що відображає відчуття особистої відповідальності за результати своєї діяльності, 28% респондентів демонструють високий рівень, протистоять маніпуляціям і вважають за краще працювати самотужки, уникаючи контролю, болісно сприймають обмеження своєї свободи. 50% ветеранів Збройних Сил України мають середній рівень інтегральності, тоді як 22% показують низький рівень, що говорить про їх більшу схильність до зовнішнього впливу.

Щодо показника «прагнення домінування», який вимірює схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, 56% досліджуваних мають високий рівень цієї характеристики. Вони діють рішуче, дотримуються власних принципів та активно відстоюють свої права на незалежність, вимагаючи цього і від оточуючих. 34% мають середній рівень прагнення до домінування. 10% демонструють низькі показники, їм характерні невпевненість у своїх силах, нездатність захищати свої переконання, а також пасивність та поступливість.

Для досліджуваних віком до 30 років характерний високий рівень адаптивності (57%), прийняття себе (57%), емоційного комфорту (57%), прагнення до домінування (57%). Більшість з них ефективно адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих, при цьому вони мають труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших.

Ветерани Збройних Сил України віком віком 31-45 років мають високий рівень адаптивності (63%), прагнення до домінування (57%). Вони ефективно

адаптувались до умов нового життя, мають схильність до лідерства та незалежності від думок оточуючих. Для них характерний середній рівень прийняття себе та інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям.

Для досліджуваних віком 46-60 років характерний високий рівень емоційного комфорту (58%), прийняття себе (58%), що допомагає в адаптації. Але заважає їм в цьому труднощі в уявленні про потреби, мотиви інших, задоволеності умовами свого життя, здатності протистояти маніпуляціям, тому більшість з них мають складнощі у пристосуванні до соціального середовища та середній рівень інтеграції в суспільство.

56% досліджуваних мають високий рівень соціально-психологічної адаптивності, їх психіка та поведінка гарно пристосувались до умов соціального середовища. У 18% ветеранів Збройних Сил України спостерігається рівень соціально-психологічної адаптивності вище середнього, у 14% – середній, у 10% – нижче середнього, у 2% – низький рівень соціально-психологічної адаптивності, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

Незалежно від віку, для респондентів характерний високий рівень соціально-психологічної адаптивності. Середній рівень та рівень вище середнього соціально-психологічної адаптивності більший у ветеранів Збройних Сил України віком від 31 до 60 років. Найбільш вразливими є досліджувані віком 31-45 років, серед респондентів цього віку більший рівень соціально-психологічної адаптивності нижче середнього та низький.

48% досліджуваних мають низький рівень травмованості, 40% – середній рівень. У 12% ветеранів Збройних Сил України спостерігається високий рівень травмованості, з ними трапилось 3 та більше потенційно психотравматичні події.

Найбільшу кількість потенційно психотравматичних подій пережили досліджувані віком 46-60 років, серед них низький рівень травмованості мають лише 33% респондентів, а високий – 17% досліджуваних.

Високий рівень травмованості серед ветеранів Збройних Сил України віком 31-45 років становить 13%, 33% респондентів цього віку мають середній рівень травмованості і 54% – низький, переживши одну потенційно психотравматичну подію.

У ветеранів Збройних Сил України віком до 30 років найбільші значення спостерігаються по середньому (43%) і низькому (50%) рівню травмованості. 7% з них мають високий рівень травмованості та пережили 3 і більше потенційно психотравматичних подій.

За результатами кореляційного аналізу було визначено, що ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

З метою соціально-психологічної адаптації до цивільного життя ветеранів Збройних Сил України була розроблена програма тренінгу.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – ветерани Збройних Сил України, які пережили потенційно психотравматичні події, мають більш низький рівень соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв М. А., Кокун О. М., Пішко І. О. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Дніпро : НДЦ ДП ЗСУ, 2019. 288 с.
2. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти батьківщині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників та психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Видавництво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
4. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
5. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014. 80 с.
6. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, № 94, С. 62-65.
7. Горбунова В. В. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*. 2023. № 1, С. 103–105.
8. Гордєєва Т., Лазарева А. Соціальна робота в громаді з учасниками бойових дій, що були нещодавно демобілізовані. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2023. № 26 (3), С. 69-73.

9. Гордієнко Є. П. Світовий досвід формування та реалізації політики соціального захисту учасників бойових дій. *Вісник НАДУ. Соціальна і гуманітарна політика*. 2020. № 1, С. 86–94.

10. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки*. 2017. № 1, С. 111–113.

11. Дем'яновська С. Соціальна підтримка фахівцями соціальної роботи військовослужбовців, учасників бойових дій. Київ. 2022, 184 с.

12. Доржеєва А. А. Контент-аналіз феномену адаптації. *Педагогічний ІМДЖ*. 2020. Т. 14, № 3 (48), С. 346–356.

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

14. Кленюшина В. Д. Теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до мирних умов життя. *Modern science*. 2020. № 10-2, С. 459-463.

15. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

16. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

17. Кравченко О. Соціальний захист учасників бойових дій. *Social Work and Education*. 2022. № 9, С. 197-209.

18. Кривогуз К. Вплив психологічних наслідків участі у бойових діях на внутрішньосімейні відносини військовослужбовців. *Modern science*. 2023. № 1, С. 217-223.

19. Лавренюк В. Навчання, професійна адаптація ветеранів та допомога їм на відкриття власної справи. Київ. 2023. 119 с.

20. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.

21. Лисенко О. А. Особливості професійної самоорганізації військовослужбовців у зоні бойових дій. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2018. № 868. С. 125–132.

22. Лисенко О. М., Карауш А. Ю. Соціально-психологічна реадаптація військовослужбовців – учасників бойових дій. *Topical aspects of modern scientific research*. 2024. № 1, С. 352-355.

23. Логвінова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. № 2, С. 61-71.

24. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посіб. К. : МАУП, 2020. 256 с.

25. Марута Н. О., Федченко В. Тривожно-депресивні порушення в структурі розладів адаптації (клініка, діагностика, терапія). *Family Medicine*. 2023. № 1, С. 23-30.

26. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

27. Мірошниченко Н. В. Психологічна допомога військовим та їх родинам. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. 2024. № 1, С. 117-121.

28. Монахов О. М. Професійна адаптація військових пенсіонерів: інклюзивний підхід. *Професійна освіта та ринок праці*. 2024. № 2, С. 120-130.

29. Наумов В. Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини*. 2018. № 1(74), С. 51–57.

30. Нерубасська А. О., Москальова В. А. Сучасні аспекти психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій. *Габітус*. 2023. № 51, С. 229-233.
31. Орловська О. А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. № 4, С. 127-131.
32. Піаже Ж. Логіка і психологія. Переклад з французької В. С. Яценко. Київ : Академвидав, 2005. 210 с.
33. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
34. Пророк Н. В., Царенко Л. Г. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Грааль науки*. 2021. № 9, С. 373-381.
35. Реінтеграція ветеранів з інвалідністю : методичний посібник / укладачі: Соцька А. та ін.; упорядниці матеріалів: Волгіна О., Іванова О., Лялька Т. ; Програма розвитку ООН у співпраці з Міністерством у справах ветеранів України. Київ : [б. в.], 2022. 78 с.
36. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології : підручник. Київ : Вища школа, 2006. 680 с.
37. Садковий В. П., Тимченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія. Том II. Харків, 2022. 233 с.
38. Сайко Н. О. Соціальна адаптація ветеранів війни до цивільних умов. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті*. 2023. № 1, С. 326-329.
39. Семигіна Т. Уроки війни, (не) вивчені вітчизняною соціальною роботою. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень*. 2022. № 1, С. 47-49.
40. Сікора Я. Адаптація как об'єкт наукового дослідження : психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2024. № 2 (51), С. 135–139.

41. Сизенко Д. О. Загальна характеристика розладів адаптації у військовослужбовців. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи : сім'я, освіта, суспільство під час війни*. 2023. № 1, С. 102-105.
42. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І Психогенні психічні розлади : навч.-метод. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2021. 208 с.
43. Слепцова Є. В. Сучасні погляди на адаптацію працівника: сутність, види, функції та фактори адаптації. *Міжнародний журнал гуманітарних та природничих наук*. 2020. № 8, С. 179-181.
44. Сліпушко О. В. Особливості формування професійних компетентностей майбутніх практичних психологів в галузі воєнної психології. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2017. № 1(19), С. 192–201.
45. Стасюк В. В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. 2018. № 1, С. 153–154.
46. Турбан В. В. Реабілітаційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій у центрах соціальних служб: етичний аспект. *Творча спадщина Г. С. Костюка : історія та сучасність*. 2018. № 2, С. 345-346.
47. Турбан В. В. Реабілітаційна та реінтеграційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій в центрах соціальних служб, етичний аспект. *Психологія*. 2022. № 11, С. 336-345.
48. Царенко Л. Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір : актуальні питання, досягнення та інновації*. 2023. № 1, С. 220-225.
49. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.
50. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія*. 2013. № 9, С. 34-41.
51. Юр'єва Л. М. Розлади адаптації при психосоціальних стресах : діагностика, профілактика та корекція. *Сімейна медицина*. 2015. № 4, С. 89-92.

52. Allport G. W. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1961. 562 p.
53. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*. 2020. № 24 (7), C. 507–518.
54. Erikson E. H. *The Life Cycle Completed*. New York : W. W. Norton & Company, 1982. 134 p.
55. Freud S. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Translated by James Strachey. New York : W. W. Norton & Company, 1964. 240 p.
56. Hartmann H.. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. Translated by David Rapaport. New York : International Universities Press, 1958. 102 p
57. Maslow A. H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. 414 p
58. Robotham D., Julian C. Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*. 2020. № 44 (1), C. 100–120.
59. Rogers C. R. *The Carl Rogers Reader*. Edited by Howard Kirschenbaum and Valerie Land Henderson. Boston : Houghton Mifflin, 1989. 526 p
60. Spencer H. *The Principles of Psychology*. London : Longman, Brown, Green, and Longmans, 1855. 620 p.

ДОДАТКИ

Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

А.1. Бланк методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Прізвище, ім'я, по-батькові

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

№ п/п	Життєві події	Бали
1	Смерть чоловіка (дружини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
4	Позбавлення волі	63
5	Смерть близького члена сім'ї	63
6	Травма чи хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміни фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
20	Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21	Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
23	Син чи донька залишають дім	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Визначне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26

27	Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31	Зміна умов чи часу роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
39	Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

А.2. Бланк методики дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов)

Прізвище, ім'я, по-батькові

Якщо твердження, на Вашу думку, справедливе, то ставте «+», якщо ні, то «-».

№ п/п	Твердження	+/-
1	Я часто відчуваю нудоту	
2	Працюючи, я втомлююся	
3	Я не моєу зосередитися на чомусь одному	
4	Я хвилююся з будьякої причини	
5	Коли я щось роблю, мої руки тремтять	
6	Я часто хвилююся	
7	Мені часто сняться страшні сни	
8	Я пітнію навіть у холодну погоду	
9	Я постійно відчуваю голод	
10	Мене асто непокоїть шлунок	
11	Іноді через хвилювання не можу спати	
12	Мене легко вивести з рівноваги	
13	Я більш чутливий, ніж інші	
14	Я часто через щось хвилююся	
15	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші	
16	Я легко можу заплакати	
17	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує	
18	Інколи я почуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці	
19	Я боюся труднощів	
20	Іноді я відчуваю свою непотрібність	
21	Я сором'язлива людина	
22	Я думаю, що для мене усьому багато труднощів	
23	Я завди напруений	
24	Іноді я почуваюся розбитим	
25	Я уникаю труднощів	

*А.3. Бланк методики діагностики соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса і Р. Даймонда*

Прізвище, ім'я, по-батькові

Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом

Твердження	0 - це мене зовсім не стосується	1 - це мене не стосується	2 - мабуть, це мене не стосується	3 - не знаю, чи це мене стосується	4 - це схоже на мене, але маю сумніви	5 - це схоже на мене	6 - це точно я
1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог							
2. Не має бажання розкриватися перед іншими							
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання							
4. Має до себе високі вимоги							
5. Часто сварить себе за те, що зробив							
6. Часто відчуває себе пригнобленим							
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі							
8. Свої обіцянки виконує завжди							
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими							
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь							
11. У невдачах звинувачує себе							
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися							
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні							
14. На багато речей дивиться очима однолітків							
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись							
16. Власних переконань і правил не вистачає							
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності							
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти							
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема							

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга								
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою								
22. Люди, як правило, йому подобаються								
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає								
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо								
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися								
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується								
27. Важко боротися із самим собою								
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього								
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще								
30. Людина вперта; таких називають важкими								
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують								
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно								
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його								
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати								
35. Людина з привабливою зовнішністю								
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч								
37. Приймавши рішення, виконує його								
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей								
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу								
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує								
41. Усім задоволений								
42. Почувається погано: не може організувати себе								
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим								
44. Урівноважений, спокійний								
45. Роздратований, часто не може стриматися								
46. Часто відчуває себе ображеним								
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості								
48. Буває, що поширює плітки								
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його								

50. Досить важко бути самим собою							
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує							
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве							
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є							
54. Намагається не думати про свої проблеми							
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною							
56. Людина сором'язлива							
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця							
58. У душі відчуває перевагу над іншими							
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я»							
60. Боїться думок інших про себе							
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим							
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство							
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна							
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями							
65. Просто недостатньо оцінює себе							
66. Ватажок, вміє впливати на інших							
67. Ставиться до себе в цілому добре							
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму							
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки							
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності							
71. Розгублений, невпевнений у собі							
72. Задоволений собою							
73. Йому часто не щастить							
74. Людина приємна, приваблює інших							
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість							
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними							
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви							
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б							
79. Уміє наполегливо працювати							

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу							
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення							
82. Завжди говорить тільки правду							
83. Схвильований, напружений							
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому							
85. Відчуває невпевненість у собі.							
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки							
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших							
88. Людина, якій подобається міркувати							
89. Іноді подобається хизуватися							
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може							
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу							
92. Ніколи не запізнюється							
93. Відчуває внутрішню несвободу							
94. Відрізняється від інших							
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися							
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає							
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми							
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати							
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять							
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі							
101. Усі свої звички вважає позитивними							

А.4. Бланк методики «Самооцінка психологічної адаптивності»

Прізвище, ім'я, по-батькові

Якщо Ви безумовно погоджуєтесь із твердженням, слід обрати відповідь «так», якщо не згодні – відповідь «ні»

№ п/п	Властивість	Так	Ні
Група А			
1	Я часто відчуваю потребу в нових враженнях		
2	Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу		
3	Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності		
4	Я швидко сходжуся з новими людьми		
5	Я швидко засинаю і просинаюся		
6	Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу		
7	Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди		
8	Я люблю бути в новому для себе товаристві		
9	Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива		
10	Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути		
Група Б			
11	Я не люблю нових знайомств		
12	Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують		
13	Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно		
14	Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність)		
15	Я не люблю рухливих ігор		

А.5. Бланк методики «Перелік життєвих подій»

Прізвище, ім'я, по-батькові

Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей.

Подія	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)						
2. Пожежа або вибух						
3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)						
4. Нещасний випадок на роботі чи вдома						
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)						
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)						
7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)						
9. Інший неприємний сексуальний досвід						
10. Участь у бойових діях						
11. Позбавлення волі						
12. Життєво небезпечна хвороба або травма						
13. Важкі людські страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку						
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини						
17. Інша стресова подія						

Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

№ з/п	Бал	Рівень здатності опиратися стресові
1	129	високий
2	181	високий
3	55	високий
4	118	високий
5	184	високий
6	154	високий
7	182	високий
8	92	високий
9	155	високий
10	127	високий
11	166	високий
12	172	високий
13	54	високий
14	164	високий
15	110	високий
16	63	високий
17	110	високий
18	83	високий
19	116	високий
20	193	високий
21	77	високий
22	119	високий
23	65	високий
24	81	високий
25	159	високий
26	147	високий
27	72	високий
28	118	високий
29	136	високий
30	109	високий
31	146	високий
32	175	високий
33	91	високий
34	145	високий
35	74	високий
36	128	високий
37	163	високий
38	82	високий
39	138	високий
40	99	високий
41	137	високий
42	101	високий
43	173	високий
44	264	межовий
45	291	межовий
46	218	межовий
47	282	межовий
48	273	межовий
49	255	межовий

50	318	низький
----	-----	---------

Б.2. Первинні дані обробки результатів методики дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнєцов)

№ з/п	Бал	Рівень соціальної адаптованості
1	2	високий
2	1	високий
3	1	високий
4	3	високий
5	3	високий
6	3	високий
7	7	середній
8	8	середній
9	5	середній
10	10	середній
11	3	високий
12	3	високий
13	3	високий
14	2	високий
15	2	високий
16	15	низький
17	23	дуже низький
18	3	високий
19	3	високий
20	3	високий
21	2	високий
22	3	високий
23	3	високий
24	3	високий
25	9	середній
26	7	середній
27	4	середній
28	3	високий
29	2	високий
30	2	високий
31	2	високий
32	2	високий
33	2	високий
34	3	високий
35	3	високий
36	17	низький
37	13	низький
38	3	високий
39	2	високий
40	10	середній
41	4	середній
42	8	середній
43	13	низький
44	11	низький
45	8	середній
46	6	середній

47	5	середній
48	9	середній
49	6	середній
50	8	середній

Б.3. Первинні дані обробки результатів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

№ з/п	Адаптивність		Прийняття себе		Прийняття інших		Емоційний комфорт		Інтегральність		Прагнення до домінування	
	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	138	високий	43	високий	45	високий	43	високий	48	високий	43	високий
2	141	високий	46	високий	26	середній	46	високий	22	середній	46	високий
3	138	високий	48	високий	24	середній	48	високий	28	середній	48	високий
4	140	високий	43	високий	43	високий	43	високий	44	високий	43	високий
5	138	високий	44	високий	46	високий	44	високий	43	високий	46	високий
6	140	високий	45	високий	48	високий	45	високий	46	високий	48	високий
7	81	середній	22	середній	22	середній	22	середній	22	середній	22	середній
8	79	середній	28	середній	11	низький	28	середній	10	низький	24	середній
9	92	середній	23	середній	8	низький	23	середній	8	низький	26	середній
10	104	середній	24	середній	22	середній	24	середній	23	середній	24	середній
11	159	високий	45	високий	43	високий	45	високий	44	високий	43	високий
12	141	високий	50	високий	46	високий	50	високий	48	високий	46	високий
13	155	високий	44	високий	25	середній	44	високий	26	середній	48	високий
14	138	високий	49	високий	22	середній	49	високий	24	середній	46	високий
15	140	високий	44	високий	48	високий	44	високий	47	високий	48	високий
16	45	низький	20	низький	7	низький	20	низький	11	низький	11	низький
17	63	низький	12	низький	7	низький	12	низький	8	низький	7	низький
18	137	високий	50	високий	45	високий	50	високий	45	високий	46	високий
19	138	високий	44	високий	26	середній	44	високий	26	середній	48	високий
20	140	високий	49	високий	24	середній	49	високий	24	середній	46	високий
21	141	високий	44	високий	45	високий	44	високий	47	високий	48	високий
22	130	середній	22	середній	26	середній	22	середній	22	середній	26	середній
23	127	середній	28	середній	24	середній	28	середній	28	середній	26	середній
24	118	середній	23	середній	25	середній	23	середній	22	середній	24	середній
25	138	високий	44	високий	44	високий	44	високий	43	високий	43	високий
26	141	високий	49	високий	26	середній	49	високий	24	середній	46	високий
27	150	високий	46	високий	24	середній	46	високий	23	середній	48	високий
28	139	високий	50	високий	47	високий	50	високий	45	високий	43	високий
29	141	високий	44	високий	26	середній	44	високий	26	середній	46	високий
30	140	високий	49	високий	24	середній	49	високий	24	середній	43	високий
31	141	високий	44	високий	48	високий	44	високий	44	високий	46	високий
32	150	високий	43	високий	45	високий	43	високий	47	високий	48	високий
33	139	високий	12	низький	10	низький	12	низький	11	низький	44	високий
34	141	високий	13	низький	6	низький	13	низький	7	низький	45	високий
35	140	високий	46	високий	46	високий	46	високий	48	високий	43	високий
36	110	середній	22	середній	27	середній	22	середній	23	середній	26	середній
37	39	низький	15	низький	10	низький	15	низький	6	низький	9	низький

38	141	високий	28	високий	26	середній	28	високий	26	середній	45	високий
39	150	високий	23	високий	24	середній	23	високий	24	середній	45	високий
40	78	середній	22	середній	26	середній	22	середній	26	середній	26	середній
41	84	середній	28	середній	24	середній	28	середній	24	середній	24	середній
42	81	середній	23	середній	23	середній	23	середній	24	середній	23	середній
43	62	низький	21	низький	11	низький	21	низький	10	низький	5	низький
44	59	низький	18	низький	5	низький	18	низький	13	низький	2	низький
45	81	середній	22	середній	26	середній	22	середній	25	середній	26	середній
46	79	середній	28	середній	24	середній	28	середній	26	середній	24	середній
47	92	середній	23	середній	23	середній	23	середній	24	середній	23	середній
48	104	середній	22	середній	11	низький	22	середній	11	низький	26	середній
49	112	середній	28	середній	8	низький	28	середній	16	низький	24	середній
50	75	середній	23	середній	25	середній	23	середній	24	середній	23	середній

Б.4. Первинні дані обробки результатів методики «Самооцінка психологічної адаптивності»

№ з/п	Бал	Рівень психологічної адаптивності
1	9	високий
2	9	високий
3	8	високий
4	10	високий
5	8	високий
6	9	високий
7	5	середній
8	6	вище середнього
9	7	вище середнього
10	7	вище середнього
11	9	високий
12	8	високий
13	10	високий
14	8	високий
15	9	високий
16	4	нижче середнього
17	2	низький
18	9	високий
19	8	високий
20	10	високий
21	8	високий
22	9	високий
23	10	високий
24	8	високий
25	7	вище середнього
26	6	вище середнього
27	5	середній
28	9	високий
29	8	високий
30	10	високий
31	8	високий
32	9	високий
33	10	високий
34	8	високий
35	9	високий
36	3	нижче середнього
37	4	нижче середнього
38	9	високий
39	8	високий
40	5	середній
41	5	середній
42	5	середній
43	3	нижче середнього
44	3	нижче середнього
45	5	середній
46	7	вище середнього
47	6	вище середнього
48	5	середній
49	7	вище середнього

50	7	вище середнього
----	---	-----------------

Б.5. Первинні дані обробки результатів методики «Перелік життєвих подій»

№ з/п	Бал	Рівень травмованості
1	1	низький
2	1	низький
3	1	низький
4	1	низький
5	1	низький
6	1	низький
7	2	середній
8	2	середній
9	2	середній
10	2	середній
11	1	низький
12	1	низький
13	2	середній
14	2	середній
15	1	низький
16	3	високий
17	3	високий
18	1	низький
19	1	низький
20	2	середній
21	1	низький
22	1	низький
23	1	низький
24	1	низький
25	2	середній
26	2	середній
27	2	середній
28	1	низький
29	1	низький
30	1	низький
31	1	низький
32	1	низький
33	2	середній
34	1	низький
35	1	низький
36	4	високий
37	4	високий
38	1	низький
39	1	низький
40	2	середній
41	2	середній
42	2	середній
43	3	високий
44	4	високий
45	2	середній
46	2	середній
47	2	середній

48	2	середній
49	2	середній
50	2	середній