

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«Психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців
з різним стилем саморегуляції»

Виконала студентка гр. 402-ФП

_____ . __ . 2026 р. ____ Ю.А. Карук

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ . __ . 2026 р. ____ В.В. Шевчук

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ . __ . 2026 р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА СТИЛІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	8
1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття соціальної адаптації у психології.....	8
1.2. Структура та механізми саморегуляції особистості.....	14
1.3. Стилі саморегуляції як психологічний чинник соціальної адаптації військовослужбовців.....	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	27
2.1. Опис та обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження.....	27
2.2. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокурн).....	28
2.3. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова).....	30
2.4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).....	31
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ....	34
3.1. Організація та процедура емпіричного дослідження	34
3.2. Особливості соціальної адаптації військовослужбовців	38
3.3. Прояви саморегуляції у досліджуваних військовослужбовців	43
3.4. Психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції	46
3.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції	50
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ	566
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена тим, що проблема соціальної адаптації військовослужбовців посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки охоплює складні процеси пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, змін соціальних ролей, вимог професійного середовища та міжособистісної взаємодії. Для військовослужбовців соціальна адаптація має особливе значення, адже їхня діяльність відбувається в умовах підвищеного психоемоційного напруження, високої відповідальності, жорсткої регламентації поведінки та необхідності постійного реагування на змінні обставини. За таких умов успішність соціальної адаптації визначає не лише ефективність виконання службових завдань, але й психологічне благополуччя особистості, здатність підтримувати конструктивні соціальні зв'язки, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивно функціонувати як у військовому середовищі, так і поза його межами.

Не менш важливим у цьому контексті є вивчення саморегуляції як внутрішнього психологічного механізму, який забезпечує свідоме керування поведінкою, емоційними станами, діяльністю та реагуванням у складних життєвих ситуаціях. Саме стиль саморегуляції визначає індивідуальні способи планування, моделювання умов діяльності, програмування дій, оцінювання результатів і корекції власної поведінки, що безпосередньо може впливати на характер соціальної адаптації військовослужбовців. Різний рівень сформованості та специфіка стилів саморегуляції загалом зумовлює як ефективне пристосування до соціального середовища, так і виникнення труднощів у взаємодії, зниження психологічної стійкості та ускладнення процесу входження в систему соціальних відносин. У зв'язку з цим дослідження соціальної адаптації військовослужбовців у взаємозв'язку зі стилями саморегуляції є важливим і науково доцільним.

На сьогодні окремі аспекти соціальної адаптації особистості, саморегуляції поведінки та психологічних механізмів подолання стресу стали

предметом наукового аналізу у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Разом із тим, попри наявність значної кількості наукових праць, недостатньо вивченими залишаються психологічні особливості соціальної адаптації саме військовослужбовців з різним стилем саморегуляції. Саме така недостатня розробленість проблеми, її практична значущість і актуальність за сучасних умов воєнного стану й зумовили вибір теми дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації військовослужбовців із різним стилем саморегуляції становлять сучасні наукові підходи, розроблені у межах загальної, соціальної та військової психології, а також психології особистості та саморегуляції. Концептуальні засади адаптації особистості розкрито у працях зарубіжних учених, зокрема Альберта Бандури, який обґрунтував теорію соціального наuczіння та саморегуляції поведінки, Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман, які досліджували копінг-стратегії та адаптаційні процеси в умовах стресу, а також Мартіна Селігмана, який вивчав психологічну стійкість і механізми подолання складних життєвих обставин. Важливе значення мають ідеї Аарона Антоновського щодо почуття когерентності як основи успішної адаптації до стресових умов.

Проблематика саморегуляції особистості розглядається у працях Чарльза Карвера та Майкла Шайєра, які досліджували регуляцію поведінки через цілі та зворотний зв'язок, а також у роботах Джуліана Роттера, де підкреслюється роль локусу контролю у процесі адаптації. Значний внесок у розуміння емоційної регуляції зробив Джеймс Гросс, який обґрунтував моделі управління емоціями в умовах стресу.

У вітчизняній та українській науковій традиції теоретичні засади дослідження спираються на праці Сергія Максименка, який розглядає саморегуляцію як системоутворювальний механізм розвитку особистості, Людмили Диканської та Олександра Лактіонова, які досліджували психологічні ресурси адаптації, а також Ірини Галян і Віри Панок, що аналізують соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах кризових ситуацій.

Особливості адаптації військовослужбовців у контексті бойового стресу, посттравматичних реакцій та реадаптації до мирного життя висвітлено у працях українських дослідників, зокрема Олега Кокуна, Володимира Стасюка та Лариси Журавльової.

Методологічно дослідження ґрунтується на системному, особистісно-діяльнісному та ресурсному підходах. Системний підхід дозволяє розглядати соціальну адаптацію військовослужбовців як складний багаторівневий процес взаємодії особистісних, соціальних і професійних чинників. Особистісно-діяльнісний підхід акцентує увагу на активній ролі суб'єкта у регуляції власної поведінки та подоланні труднощів. Ресурсний підхід підкреслює значення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, зокрема стилю саморегуляції, як ключового чинника ефективної адаптації до екстремальних умов військової діяльності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції.

На основі визначеної мети було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність та основні підходи до визначення поняття соціальної адаптації у психології.
2. Охарактеризувати структуру та механізми саморегуляції особистості.
3. Визначити стилі саморегуляції як психологічний чинник соціальної адаптації військовослужбовців.
4. Розкрити методичні засади дослідження соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції та здійснити опис і обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження.
5. Емпірично дослідити психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції.
6. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції.

Об’єкт дослідження: соціальна адаптація військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості соціальної адаптації та саморегуляції військовослужбовців.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми соціальної адаптації військовослужбовців і саморегуляції особистості, що дали змогу визначити теоретико-методологічні засади дослідження; *емпіричні* – анкетування, опитування та психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих методик: «Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану» (О. Кокун), «Методика “Стиль саморегуляції поведінки”» (В. Моросанова), «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд); методи упорядкування та групування емпіричних даних; *математико-статистичні методи* – методи описової статистики, зокрема обчислення відсоткових співвідношень, визначення рівнів вираженості досліджуваних показників, а також кореляційний аналіз Пірсона для встановлення взаємозв’язків між показниками з перевіркою їх статистичної значущості за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для обробки даних; якісний і кількісний аналіз результатів, спрямований на інтерпретацію отриманих даних та формулювання узагальнених висновків.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що існує статистично значущий взаємозв’язок між стилем саморегуляції та рівнем соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, а саме – військовослужбовці з вищим рівнем сформованості саморегуляції характеризуються вищими показниками соціально-психологічної адаптації.

Апробація. Основні результати дослідження були оприлюднені на Всеукраїнській науковій інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (12 грудня 2025 р., м. Переяслав) та Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (23 квітня 2026 р., м. Полтава).

Інформаційну базу дослідження становлять літературні джерела для висвітлення наукового доробку зарубіжних та вітчизняних дослідників у галузі психології. Теоретичний фундамент розробок формують концепції таких зарубіжних науковців як А. Бандура, Е. Гідденс, Е. Десі, Б. Зіммерман, Р. Лазарус, К. Левін, С. Мадді, Ж. Піаже, Г. Сельє, П. Штомпка та ін., що здійснили вагомий внесок у розроблення досліджуваної проблематики. Вітчизняна психологічна наука представлена працями К. Андросович, М. Блажівського, І. Галяна, О. Іванової, О. Кокуна, Л. Коробки, В. Лупака, Г. Пріб, І. Таргонія, О. Ткачишиної та ін., які займалися питаннями соціальної адаптації, психологічної стійкості, саморегуляції та пов'язаних із ними особистісними характеристиками.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні та систематизації теоретичних підходів до вивчення соціальної адаптації, саморегуляції особистості та стилів саморегуляції. Розширено емпіричні дані щодо показників соціальної адаптації, психофізіологічного стану і стилів саморегуляції військовослужбовців, а також окреслено специфіку їх прояву в досліджуваній вибірці. Отримані результати доповнюють наявні наукові дані з цієї проблематики та можуть бути використані у подальших дослідженнях.

Практичне застосування результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів, фахівців психологічної служби, а також у процесі психологічного супроводу військовослужбовців. Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення рекомендацій щодо психологічної підтримки, у консультативній роботі, у професійній підготовці фахівців психологічного профілю, а також у подальших наукових дослідженнях із проблем соціальної адаптації та саморегуляції особистості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА СТИЛІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз сутності соціальної адаптації та механізмів саморегуляції особистості у психологічній науці. Узагальнено наукові підходи до тлумачення поняття соціальної адаптації як багатовимірного процесу взаємодії особистості із соціальним середовищем. Розкрито структуру саморегуляції як багаторівневої системи психічної організації діяльності, яка ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційно-мотиваційних, вольових і поведінкових компонентів. Окреслено індивідуальні стилі саморегуляції у контексті їх ролі як психологічного чинника соціальної адаптації військовослужбовців.

1.1. Сутність та основні підходи до визначення поняття соціальної адаптації у психології

Проблема соціальної адаптації посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана з процесами взаємодії особистості із соціальним середовищем та її здатністю ефективно функціонувати в умовах змінюваних соціальних вимог. Складність соціальних процесів, розширення спектра соціальних ролей і зростання динамічності суспільного життя зумовлюють необхідність поглибленого наукового осмислення механізмів пристосування людини до різних умов життєдіяльності. У психології соціальна адаптація розглядається в межах різних теоретичних підходів, що відображають багатогранність цього явища та різні аспекти його дослідження. Аналіз наукових підходів дає можливість окреслити зміст поняття соціальної адаптації та визначити його місце у системі психологічних характеристик особистості.

Формування наукових уявлень про процеси пристосування пов'язують із розвитком природничих досліджень XIX століття. Поява відповідної термінології у працях Г. Ауберта започаткувала науковий інтерес до явищ

адаптації, які спершу розглядалися переважно в межах фізіологічних спостережень. Подальший розвиток наукової думки зумовив перенесення цієї проблематики у сферу психології, де увага зосередилася на особливостях взаємодії людини з соціальним оточенням та на механізмах її включення у систему суспільних відносин [5, с. 234–240].

У межах когнітивної психології Ж. Піаже обґрунтував механізми акомодатії та асиміляції як способи узгодження внутрішніх структур особистості із вимогами зовнішнього середовища. Проблему активності людини у соціальному просторі розглядали також К. Левін та Е. Гідденс, які характеризували поведінку індивіда як результат його включення у систему соціальних ролей та взаємодій. Такий підхід підкреслює значення соціальних умов у формуванні моделей поведінки та стратегій пристосування. Значний внесок у дослідження адаптаційних процесів зробили Р. Лазарус і Г. Сельє, які пов'язували ефективність реагування людини на складні життєві ситуації з копінг-стратегіями та універсальними реакціями організму на стресові впливи [23].

Розвиток наукових поглядів на адаптацію відображений у працях В. Мішеля, Р. Тадеші та Л. Калхуна, які акцентували увагу на ролі когнітивних ресурсів особистості та можливостях позитивних змін у процесі подолання життєвих труднощів. Узагальнюючи різні наукові підходи, варто також враховувати ідеї Г. Спенсера, який підкреслював значення інтелектуальної свободи та розвитку свідомості як передумови адекватного пристосування людини до соціальних умов. Сукупність цих наукових позицій формує теоретичне підґрунтя сучасного розуміння феномену соціальної адаптації та відображає багатовимірність його дослідження [23; 30].

У сучасному науковому трактуванні соціальна адаптація постає як складний процес узгодження особистості з умовами соціального середовища. На думку В. Лупака, така взаємодія передбачає поступове входження індивіда у соціальну структуру, опанування нормативних моделей поведінки та

формування здатності до самоконтролю у різних соціальних ситуаціях [23, с. 183].

Подібну позицію підтримує М. Блажівський, який акцентує увагу на взаємному впливі людини і середовища, унаслідок чого формується відносна рівновага між індивідуальними потребами та соціальними вимогами. Саме досягнення такої узгодженості створює передумови для стабільного функціонування особистості у соціальному просторі та реалізації її активності. Зрештою поняття «соціальна адаптація» можна визначити як – активний процес пристосування людини до соціального середовища, спрямований на збереження та встановлення оптимальної рівноваги між нею, її внутрішнім станом і середовищем у даний момент часу із урахуванням перспективи [23, с. 183–184; 5, с. 234–240].

Розгляд адаптаційних процесів у широкому значенні дозволяє трактувати їх як пристосування індивідуальних характеристик людини до змінених умов існування. І. Таргоній підкреслює, що така здатність відображає підтримання функціональної стабільності особистості у мінливому середовищі, завдяки чому адаптація набуває ознак безперервного та динамічного процесу [41, с. 184]. Розвиваючи зазначений підхід, Л. Романовська виокремлює кілька можливих варіантів співвідношення змін між цими компонентами системи «особистість – середовище», які відображають різні способи перебігу адаптаційних процесів [32, с. 287–288]:

- зміна особистості за відносної стабільності соціального середовища, коли адаптаційний процес відбувається через коригування установок, поведінкових стратегій і способів взаємодії індивіда без істотних трансформацій зовнішніх умов;
- різноспрямовані зміни особистості та соціального оточення, які характеризуються взаємним впливом, унаслідок чого трансформації відбуваються як у поведінці людини, так і в соціальному середовищі;

- відносна незмінність особистості в умовах змін життєвих обставин, що відображає збереження основних індивідуальних характеристик попри трансформації соціального контексту;
- односпрямовані зміни людини і середовища, які проявляються у синхронній трансформації поведінкових моделей та умов соціальної взаємодії;
- стагнація взаємодії, що характеризується відсутністю суттєвих змін як у поведінці особистості, так і в соціальному середовищі, що може уповільнювати адаптаційні процеси.

Проблематика соціальної адаптації також розглядається крізь призму активної взаємодії особистості із соціальними умовами її життєдіяльності. О. Ткачишина трактує соціально-психологічну адаптацію як процес активного пристосування психічних і поведінкових характеристик людини до умов соціального середовища, який реалізується через провідну діяльність особистості. даний підхід підкреслює активний характер включення людини у систему соціальних відносин та її здатність коригувати власні поведінкові стратегії відповідно до вимог соціального простору [42].

Розкриваючи умови ефективності адаптаційного процесу, А. Савченко та А. Колодяжна звертають увагу на значення соціальних регуляторів, які визначають особливості взаємодії індивіда із соціальним середовищем [34, с. 377]:

- зовнішні чинники, які охоплюють систему соціальних норм, правил і очікувань, які регулюють поведінку людини у суспільстві;
- внутрішні чинники, які пов'язані з індивідуальними інтересами, потребами та ціннісними орієнтаціями, визначаючи особистісне ставлення до соціальних вимог.

Особливу увагу науковці приділяють активній ролі людини у процесі соціальної взаємодії. Ю. Крисюк підкреслює, людина як носій свідомості здатна не лише сприймати соціальні вимоги, але й прогнозувати їх подальший розвиток, що демонструє здатність особистості до свідомого регулювання

власної поведінки у соціальному середовищі [19, с. 206–209]. Активне та усвідомлене регулювання взаємодії із соціальним середовищем є характерною рисою людської діяльності, яка відображає здатність особистості свідомо організувати власну поведінку відповідно до соціальних умов.

Подібної позиції дотримуються А. Ходотаєв та А. Кононенко, які характеризують адаптацію як процес існування індивіда у межах соціальних процесів та відтворення усталених соціальних норм [48, с. 213]. Б. Паригін розглядає це явище як складний процес «олюднення» особистості, що відображає її включення у систему суспільних відносин, тоді як Я. Щепаньський описує різні рівні пристосованості, які можуть варіюватися від псевдоадаптації до повної асиміляції [19, с. 207].

Психологічний вимір адаптаційного процесу пов'язаний із внутрішнім переживанням людиною нових умов соціального життя. С. Безручук та Г. Пирог підкреслюють, одним із важливих показників адаптованості виступає суб'єктивне відчуття задоволення від нових умов життєдіяльності, яке супроводжується зниженням рівня тривожності та фрустрації [4]. Подібну позицію підтримують Г. Пріб та Л. Бегеза, які вважають адаптованою особистість, що інтегрувала нову соціальну реальність у власну систему уявлень та цінностей. У структурі такого процесу виокремлюються кілька основних взаємопов'язаних компонентів [31, с. 105–106]:

1. Психологічний – пов'язаний із засвоєнням системи цінностей та формуванням внутрішнього прийняття нових соціальних умов.
2. Правовий – передбачає опанування норм і правил, визначаючи соціальний статус особистості.
3. Професійний – проявляється у включенні людини у сферу трудової діяльності та вдосконаленні професійних знань і навичок.

Осмислення процесу соціальної адаптації у психології пов'язане з розглядом її як динамічної взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Л. Коробка характеризує соціальну адаптацію як поступовий перехід від пасивного пристосування до формування системи продуктивної

взаємодії, у межах якої відбувається активне узгодження індивідуальних і групових інтересів. Даний процес передбачає створення простору взаємного впливу, де трансформації зазнають як поведінкові стратегії особистості, так і соціальне оточення [18].

Близької позиції дотримується К. Андросович, який пов'язує сутність адаптації з поєднанням стабільності та здатності до досягнення нових станів завдяки функціонуванню адаптивних механізмів [2, с. 21]. У цьому контексті П. Штомпка розглядає адаптаційні процеси крізь призму концепції соціальної травми, акцентуючи увагу на їх відновлювальному характері, що сприяє відновленню порушених соціальних зв'язків та стабілізації суспільних процесів. Зазначена взаємодія особистості і соціального середовища створює передумови для функціонування суспільства як цілісної системи [18; 2, с. 21].

У науковій літературі соціальна адаптація також розглядається як взаємодія двох активних систем – особистості та соціального середовища. О. Емішянц підкреслює, обидва компоненти виступають адаптивними системами, здатними впливати один на одного, що зумовлює постійний характер змін у процесі соціальної взаємодії [10, с. 151]. Подібний підхід дозволяє розглядати адаптацію як безперервний процес психологічного освоєння нових умов життєдіяльності. Г. Пріб та Я. Раєвська пов'язують ефективність цього процесу з формуванням найбільш прийнятних стратегій поведінки, які забезпечують узгодження індивідуальних потреб із вимогами соціального середовища [30, с. 160].

Соціальна адаптація проявляється не лише на індивідуальному, але й на груповому рівні взаємодії. В. Вишньовський та Т. Люштей підкреслюють, адаптаційні процеси мають індивідуально-груповий характер і безпосередньо впливають на якість взаємодії між членами групи. Спираючись на ідеї Г. Костюка та Т. Яценко щодо розвитку особистості у діяльності, дослідники розглядають адаптацію як процес поступової інтеграції людини у систему соціальних відносин, яка сприяє формуванню продуктивної взаємодії та

згуртованості групи. У межах такого підходу виокремлюються основні етапи перебігу адаптаційного процесу [6, с. 371–372]:

- початковий етап, який характеризується появою напруження та психологічного стресу, пов'язаного з новими умовами взаємодії;
- проміжний етап, під час якого відбувається формування і вибір індивідуальних стратегій пристосування до соціального середовища;
- завершальний етап, який відображає досягнення відносної інтеграції особистості у соціальну групу та стабілізацію взаємодії з оточенням.

Отже, аналіз наукових підходів до трактування соціальної адаптації дозволяє розглядати її як багатовимірний та динамічний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у межах якого відбувається узгодження індивідуальних характеристик людини з вимогами соціального простору. Сучасні дослідження демонструють, що соціальна адаптація охоплює не лише процес пристосування до зовнішніх умов, але й активне перетворення взаємодії між особистістю та соціальним середовищем, яка реалізується через засвоєння соціальних норм, формування поведінкових стратегій, внутрішнє прийняття соціальної реальності та досягнення відносної рівноваги між індивідуальними потребами і суспільними вимогами. Такий процес характеризується безперервністю, варіативністю форм прояву та залежністю від внутрішніх і зовнішніх регуляторів, що визначають особливості включення людини у систему соціальних відносин як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

1.2. Структура та механізми саморегуляції особистості

Дослідження внутрішніх механізмів організації поведінки людини широко представлене у сучасній психології, оскільки пов'язане зі здатністю особистості свідомо керувати власною діяльністю, психічними станами та поведінковими проявами. Здатність людини координувати свої дії відповідно до поставлених цілей і вимог соціального середовища розглядається як важлива умова ефективного функціонування в різних життєвих ситуаціях.

Багатогранність цього явища зумовлює необхідність його аналізу в межах різних теоретичних підходів, які відображають особливості організації регулятивних процесів та їх роль у забезпеченні цілеспрямованої діяльності особистості. Узагальнення наукових поглядів на структуру і функціонування саморегуляційних процесів дає змогу окреслити основні механізми, які забезпечують керування поведінкою людини та підтримання її психічної рівноваги.

Проблема структурної організації та функціональних механізмів саморегуляції широко представлена у працях зарубіжних дослідників, які розглядають її як багаторівневий процес керування власною діяльністю та внутрішніми станами. С. Шанкер пропонує модель, що описує саморегуляцію як систему взаємодії кількох рівнів, серед яких біологічні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування людини. Зазначений підхід демонструє складність регулятивних процесів і підкреслює їхню роль у забезпеченні узгодженості між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами середовища. Водночас у соціально-когнітивній теорії А. Бандура та Б. Зіммерман акцент робиться на здатності людини свідомо спрямовувати власну поведінку відповідно до внутрішніх цілей, контролювати результати діяльності та коригувати дії залежно від отриманого досвіду [27; 14].

Подальше розкриття механізмів саморегуляції пов'язане з дослідженням психологічних ресурсів, які забезпечують подолання складних життєвих ситуацій. У працях Р. Лазаруса та С. Фолкман розглянуто роль копінг-стратегій як способів регулювання поведінки і емоцій у стресових умовах. Значення внутрішньої мотивації у процесах саморегуляції обґрунтовано Е. Десі та Р. Раяном, які пов'язують ефективність регулятивних дій із задоволенням базових психологічних потреб, насамперед потреби в автономії. Важливими для розуміння індивідуальних детермінант саморегуляції є також концепції життєстійкості С. Мадді, локусу контролю Дж. Роттера та теорія регуляторних стандартів Е. Хігінса, відповідно до якої свідоме керування діяльністю

відбувається через орієнтацію особистості на ідеальні та належні зразки поведінки [15; 45; 39].

Організація саморегуляційних процесів пов'язана з функціонуванням системи взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують здійснення довільної активності людини. А. Килівник та Я. Матвієнко підкреслюють, структура цього процесу формується як послідовна система регулятивних дій, у межах якої відбувається визначення мети діяльності, побудова суб'єктивної моделі значущих умов та розроблення програми виконавських дій [14, с. 56]. Подібний підхід відображає поетапний характер організації поведінки та її спрямованість на досягнення запланованого результату. Розкриваючи механізми функціонування цієї системи, О. Конопкін звертає увагу на важливість наявності критеріїв успішності діяльності та постійного отримання інформації про фактичні результати її виконання, що створює основу для їх подальшого аналізу і оцінювання. І. Серєда та С. Карсканова зазначають, що завершальним етапом регулятивного циклу виступає прийняття рішення щодо корекції всієї системи регуляції у випадку виявлення невідповідності між запланованими і реальними результатами діяльності [35].

Така послідовність дій демонструє циклічний характер саморегуляції, у межах якого поведінка людини постійно уточнюється та коригується відповідно до змінних умов діяльності. Узагальнюючи наведені наукові підходи, саморегуляція особистості постає як процес свідомого керування людиною власними психічними процесами, станами та поведінкою, спрямований на досягнення поставлених цілей шляхом планування, контролю та корекції діяльності відповідно до вимог ситуації, а саме поняття «саморегуляція» можна визначити як – здатність людини здійснювати контроль над власними думками, емоціями, поведінкою та діями [27, с. 233].

Структурна організація саморегуляції передбачає взаємодію різних психічних компонентів, які забезпечують узгодженість внутрішніх процесів особистості. Т. Кириченко розглядає саморегуляцію як інтегративне утворення

свідомості, яке поєднує соціальні та психологічні прояви діяльності людини і охоплює кілька взаємопов'язаних складових [15, с. 63]:

1. Когнітивний компонент, пов'язаний із раціональним осмисленням ситуації, аналізом умов діяльності та рефлексією власних дій.
2. Мотиваційно-емоційний компонент, який відображає емоційне ставлення до діяльності та регулює взаємини людини з іншими.
3. Вольовий компонент, забезпечує реалізацію ціннісних спонукань і підтримує здатність до цілеспрямованих зусиль.
4. Поведінковий компонент, проявляється у практичному здійсненні усвідомлених дій та регуляції поведінки відповідно до поставлених цілей.

Функціонування психологічних механізмів саморегуляції пов'язане з наявністю певних особистісних властивостей, які забезпечують узгодження поведінки людини з вимогами середовища. І. Галян підкреслює значення таких якостей, як гнучкість, самостійність, відповідальність і рефлексивність, оскільки саме вони сприяють прийняттю довільних рішень та організації свідомої активності [8, с. 8].

Подібні положення простежуються і в працях С. Шанкера, який розглядає саморегуляцію як багаторівневу систему взаємодії біологічних, емоційних, когнітивних і соціальних процесів, що забезпечують керування поведінкою людини у складних життєвих умовах. У цьому контексті О. Пагава зазначає, розвинені регулятивні здібності дозволяють особистості ефективно контролювати власні думки та дії навіть за умов інтенсивного інформаційного впливу, підтримуючи узгодженість між внутрішніми установками та зовнішніми вимогами [27].

Становлення системи саморегуляції відбувається поступово, переходячи від простих форм емоційного реагування до складніших механізмів осмислення власної діяльності. Л. Тютюнник розглядає розвиток регулятивної сфери як послідовний процес, у межах якого формуються базальна емоційна, вольова та ціннісно-смілова регуляція поведінки [43]. На вищому рівні функціонування саморегуляції особистості особливого значення набуває механізм

смыслотворення, який забезпечує переосмислення досвіду та формування нових орієнтирів діяльності. О. Горбачова та Ю. Сошина підкреслюють, що реалізація цього процесу здійснюється через низку психологічних механізмів, які визначають способи формування особистісних смислів [9, с. 54]:

- механізм замикання життєвих відносин та індукції смислу, який полягає у включенні нових життєвих ситуацій і досвіду до вже сформованої системи особистісних відносин, унаслідок чого діяльність набуває додаткового особистісного значення;
- механізм ідентифікації та інсайту, який забезпечує глибше усвідомлення власних мотивів, внутрішніх ресурсів і можливостей поведінкової трансформації через раптове або поступове осягнення сутності ситуації;
- механізм зіткнення смислів і смислопокладання, який проявляється у процесі співвіднесення різних ціннісних орієнтацій та вибору нових життєвих цілей, що визначають подальший напрям особистісної активності.

Індивідуальні особливості управління поведінкою формують специфічний стиль саморегуляції, який визначає характерні для людини способи організації власної активності. Л. Подкоритова та Н. Латкіна розглядають вольову саморегуляцію як показник здатності людини керувати своїми психічними станами і спонуканнями у різних життєвих ситуаціях [29]. Н. Сидоренко та І. Фриз пов'язують індивідуальні стилі регуляції з особливостями планування діяльності та оцінювання її результатів, виокремлюючи кілька типів організації довільної активності [36, с. 248–250]:

- гармонійний стиль, який характеризується узгодженістю регуляторних процесів та стабільністю поведінки;
- автономний стиль, який проявляється у високому рівні самостійності та незалежності у прийнятті рішень;
- оперативний стиль, який пов'язаний із швидким реагуванням і гнучкістю поведінкових стратегій;

- стійкий стиль, який відображає здатність підтримувати стабільність діяльності попри зовнішні труднощі.

Важливу роль у забезпеченні ефективності саморегуляційних процесів відіграють особистісні чинники, серед яких особливе місце посідають самооцінка та локус контролю. Дані характеристики виконують функцію внутрішніх регуляторів, які визначають спосіб організації діяльності та спрямованість поведінки людини на досягнення поставлених цілей. С. Федосюк підкреслює, що самооцінка тісно пов'язана з процесом планування діяльності, оскільки вона впливає на формування реалістичних цілей і корекцію поставлених завдань відповідно до можливостей особистості, а «механізми саморегуляції» за науковицею можна визначити – як процеси, завдяки яким виникає здатність контролювати, регулювати та спрямовувати власну діяльність [45, с. 163].

О. Пенькова розглядає саморегуляцію у взаємозв'язку з параметрами особистісної автономії, серед яких важливими виступають самоповага, креативність та спонтанність, які сприяють розвитку самостійності та ініціативності у поведінці [28]. Таким чином, здатність людини до самоактивності значною мірою визначається її умінням адекватно оцінювати ситуацію, використовувати власні внутрішні ресурси та гнучко коригувати поведінкові стратегії.

Забезпечення стійкості регулятивних процесів у складних умовах значною мірою пов'язане з функціонуванням механізмів подолання труднощів і життєстійкості особистості. І. Ушакова наголошує на значенні копінг-стратегій як способів психологічного реагування на стресові ситуації, які можуть бути орієнтовані на розв'язання проблеми, регуляцію емоційного стану або уникнення складних обставин [44]. Л. Степаненко розглядає життєстійкість як важливий механізм підтримання емоційного благополуччя, який водночас виступає ресурсом ефективної саморегуляції особистості, підкреслюючи, що її ефективність залежить від гнучкості індивідуального стилю компенсації зусиль та здатності людини адаптуватися до змінних умов діяльності. У межах моделі

С. Мадді вплив життєстійкості на ефективність поведінки та процесів саморегуляції пов'язується з низкою психологічних чинників [39, с. 59]:

- формуванням життєстійких переконань, які підтримують позитивне ставлення до труднощів і сприяють саморегульованому подоланню перешкод;
- розвитком мотивації до зміни поведінкових стратегій, що дозволяє людині переосмислювати власні дії та знаходити нові способи реагування;
- посиленням відповідальності за власні рішення і дії, що сприяє зміцненню внутрішнього контролю над життєвими подіями;
- залученням соціальної підтримки, яка виступає важливим ресурсом стабілізації психічного стану та підтримання ефективної регуляції поведінки в умовах стресових впливів.

Свідомо організована саморегуляція розглядається як універсальна властивість психічної діяльності, яка забезпечує узгодження внутрішніх станів особистості з вимогами зовнішнього середовища. В. Найчук підкреслює, що функціонування цього процесу ґрунтується на реалізації таких регулятивних функцій, як планування діяльності, постановка цілей, самоконтроль і рефлексія [26]. Б. Іваненко зазначає, саморегуляція спрямована на підтримання працездатності та стабільного функціонування організму в умовах деструктивних впливів, забезпечуючи збереження психічної рівноваги людини. Усвідомлення необхідності регулятивної активності, за його словами, виникає у ситуації внутрішнього мотиваційного протиріччя, яке виступає поштовхом до перебудови поведінки та розвитку особистості [12].

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати саморегуляцію особистості як складну багаторівневу систему психічної організації діяльності, яка забезпечує свідоме керування поведінкою людини відповідно до поставлених цілей і умов середовища. Функціонування саморегуляції ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційно-мотиваційних, вольових і поведінкових компонентів, що реалізуються через послідовні

регуляторні процеси планування, контролю та корекції діяльності, які забезпечуються такими психологічними механізмами, як рефлексія, зворотний зв'язок, смислотворення та волева регуляція поведінки. Ефективність цього процесу значною мірою визначається особистісними чинниками, зокрема рівнем самооцінки, локусом контролю та автономією, а також ресурсами подолання труднощів і життестійкістю. Таким чином, саморегуляція виступає ключовим внутрішнім регулятором психічної активності особистості, який забезпечує узгодження її внутрішніх станів із вимогами соціального середовища та створює передумови для ефективного функціонування і розвитку особистості.

1.3. Стили саморегуляції як психологічний чинник соціальної адаптації військовослужбовців

Функціонування особистості у складних соціальних умовах значною мірою залежить від особливостей організації її регулятивної активності. Індивідуальні способи планування, контролю та корекції власної поведінки формують відносно стійкі стилі саморегуляції, які визначають характер реагування людини на вимоги середовища та ефективність досягнення поставлених цілей. Особливого значення набуває аналіз цих регулятивних характеристик у контексті професійної діяльності військовослужбовців, для яких здатність керувати власними психічними станами, діями та поведінковими реакціями виступає важливою передумовою ефективного функціонування. У цьому зв'язку взаємозв'язок стилів саморегуляції та процесів соціальної адаптації дозволяє розглядати індивідуальні регулятивні особливості як важливий психологічний чинник успішного включення військовослужбовців у систему соціальних і професійних взаємин.

Рівень сформованості індивідуального стилю саморегуляції виступає важливою умовою ефективного функціонування особистості в умовах соціальних змін і психологічних навантажень, характерних для військового середовища. Дослідження О. Фурса засвідчують, що успішність життєвої

реалізації військовослужбовців значною мірою залежить від сформованості індивідуальних способів організації власної поведінки та керування психічними станами [47].

О. Логвись підкреслює, що стиль саморегуляції включає сукупність типових регуляторних характеристик, серед яких важливе місце займають здатність до моделювання значущих умов діяльності, самостійність та гнучкість у прийнятті рішень [22, с. 258–261]. Набутий досвід подолання складних життєвих ситуацій сприяє розвитку у військовослужбовців таких регулятивних функцій, як здатність до оцінювання ситуації та формування обґрунтованих суджень, які виступають важливими ресурсами їх подальшої соціальної адаптації [3, с. 77].

Здатність до формування індивідуальних способів керування власними психічними станами у військовослужбовців створює передумови для ефективного подолання інтенсивних психоемоційних навантажень та збереження адекватного сприйняття реальності. Розвиток регулятивних навичок дозволяє представникам цієї соціальної групи підтримувати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях підвищеного стресового впливу [46]. Р. Ковшов наголошує, що рівень сформованості механізмів саморегуляції психічних станів військовослужбовців безпосередньо впливає на ефективність їх адаптаційних процесів у складних умовах життєдіяльності [16, с. 123].

У зв'язку з цим важливого значення набуває формування навичок свідомого контролю фізіологічних і психічних процесів у представників військового середовища, зокрема регуляції дихання, м'язового тону та використання уявних образів, що сприяє підвищенню їх психологічної стійкості [17]. Дослідження особливостей емоційної сфери військовослужбовців, які перебувають у ситуації значних соціальних змін і психологічного напруження, також дозволяють виділити стійкі поєднання регуляторних характеристик, які проявляються у різних стилях їх саморегуляції [40, с. 288]:

- ризико-захисний стиль – характеризується підвищеною емоційною напруженістю та активізацією психологічних захисних механізмів;

- помірковано-активний стиль – ґрунтується на свідомому використанні копінг-стратегій та прагненні до конструктивного подолання труднощів;
- емоційно-нестабільний стиль – проявляється у схильності до ситуативного реагування та підвищеній чутливості до стресових впливів;
- ціннісно-орієнтований стиль – характеризується домінуванням прагнення до самореалізації та орієнтацією на особистісний розвиток;
- соціально-реактивний стиль – поєднує позитивне ставлення до соціального оточення з недостатньою емоційною стійкістю.

Процес соціальної адаптації військовослужбовців характеризується складною багаторівневою структурою, що спрямована на відновлення узгодженості між внутрішнім станом особистості та вимогами соціального середовища після перебування в умовах підвищеного психологічного напруження. У наукових дослідженнях підкреслюється, що повернення до загальноприйнятих соціальних норм передбачає поступове відновлення соціальних ролей, міжособистісних взаємин і системи цінностей, які забезпечують ефективне функціонування людини у суспільстві [24, с. 64]. Ефективність такого процесу значною мірою відображається у здатності особистості виробляти психологічну стійкість до ризикованих життєвих обставин і зберігати стабільність поведінки у складних ситуаціях [37]. У ширшому соціальному контексті успішна інтеграція військовослужбовців у суспільство виступає важливою передумовою підтримання соціальної стабільності та безпеки держави у післявоєнний період [20, с. 309].

Важливим ресурсом адаптаційних процесів у контексті соціальної адаптації представників військового середовища виступає резильєнтність особистості, яка відображає здатність зберігати психологічну стійкість та відновлювати внутрішню рівновагу після пережитих труднощів. О. Милославська підкреслює, що високий рівень резильєнтності проявляється у гнучкості планування життєвих стратегій та розвитку регуляторної автономії особистості [25, с. 51].

Подібну позицію підтримують С. Джозеф та Р. Тедескі, які пов'язують процес подолання травматичного досвіду з феноменом посттравматичного зростання, який передбачає переосмислення життєвих пріоритетів, зміцнення системи міжособистісних взаємин та формування нової життєвої філософії. Такі внутрішні зміни виступають важливим психологічним підґрунтям для відновлення соціальної взаємодії та адаптації осіб, які повертаються з умов воєнного середовища. При цьому ефективність такої позитивної трансформації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей пережитого досвіду та потребує диференційованих підходів до психологічної підтримки, які враховують глибину травматичних переживань [38, с. 161; 33].

Досягнення стабільної соціальної адаптації військовослужбовців, пов'язане з функціонуванням складної системи психологічних механізмів, що поєднують індивідуальні властивості особистості з вимогами соціального середовища. У цьому контексті О. Іванова пропонує розглядати регулятивні процеси через ієрархічну модель саморегуляції, у межах якої базова емоційна регуляція доповнюється механізмами вольового та рефлексивного контролю, які забезпечують свідоме керування поведінкою [13, с. 214–219]. Розвинені механізми саморегуляції формують індивідуальний стиль регуляції поведінки, який виступає важливим психологічним чинником успішної соціальної адаптації представників цієї соціальної групи. Ефективність такого процесу значною мірою визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема її темпераментом, особистісними рисами та наявністю підтримки з боку соціального оточення, які створюють умови для більш успішного пристосування до нових життєвих обставин [7, с. 47; 46].

У контексті соціальної адаптації військовослужбовців важливого значення набуває врахування культурних і соціально-психологічних чинників переходу до цивільного життя, серед яких особливу роль відіграють трансформація особистісної ідентичності та необхідність переосмислення набутих у військовому середовищі моделей поведінки відповідно до нових соціальних норм [11, с. 64]. Формування оптимального стилю саморегуляції

може відбуватися в межах спеціалізованих програм, спрямованих на розвиток мотиваційного та вольового компонентів поведінки. Подібні підходи сприяють удосконаленню регуляторних умінь особистості, зокрема здатності до свідомого планування дій, контролю власних психічних станів та корекції поведінкових стратегій як у складних, так і в нових життєвих обставинах. Успішність такого процесу значною мірою залежить від поєднання індивідуальних зусиль особистості з ефективною системою соціальної та психологічної підтримки, які створюють умови для поступової реінтеграції представників цієї соціальної групи у цивільне суспільство [49].

Таким чином, стилі саморегуляції можна розглядати як один із психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, оскільки саме індивідуальні способи організації регулятивної активності визначають ефективність керування власними психічними станами, поведінкою та реакціями на складні життєві обставини. Сформованість таких регулятивних характеристик, як здатність до моделювання умов діяльності, гнучкість прийняття рішень, розвиток рефлексивного та вольового контролю, створює передумови для підтримання психологічної стійкості та успішного подолання стресових впливів. У цьому контексті важливу роль відіграють індивідуальні стилі саморегуляції, які відображають специфіку поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів регуляції й забезпечують різні способи реагування на соціальні зміни. Розвиток ефективних стилів саморегуляції, підтриманий системою психологічної допомоги та соціальної підтримки, сприяє формуванню резильєнтності особистості, переосмисленню життєвого досвіду та поступовій інтеграції військовослужбовців у нові соціальні умови.

Висновки до першого розділу

Узагальнення поданих теоретичних положень дає підстави розглядати соціальну адаптацію як багатовимірний і динамічний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у межах якого відбувається узгодження індивідуальних характеристик людини з вимогами соціального

простору, засвоєння соціальних норм, вироблення поведінкових стратегій і досягнення відносної рівноваги між особистісними потребами та суспільними вимогами.

Саморегуляція особистості визначається як багаторівнева система психічної організації діяльності, що забезпечує свідоме керування поведінкою відповідно до поставлених цілей і умов середовища та ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційно-мотиваційних, вольових і поведінкових компонентів, реалізованих у процесах планування, контролю та корекції діяльності за участю рефлексії, зворотного зв'язку, смислотворення і вольової регуляції, а її ефективність зумовлюється самооцінкою, локусом контролю, автономією, ресурсами подолання труднощів і життєстійкістю.

Стилі саморегуляції доцільно розглядати можна розглядати як один із психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, оскільки індивідуальні способи організації регулятивної активності визначають ефективність керування психічними станами, поведінкою та реакціями на складні життєві обставини, а сформованість здатності до моделювання умов діяльності, гнучкості прийняття рішень, рефлексивного й вольового контролю створює передумови для підтримання психологічної стійкості, подолання стресових впливів, розвитку резильєнтності, переосмислення життєвого досвіду та поступової інтеграції військовослужбовців у нові соціальні умови.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У другому розділі обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію дослідження та подано опис трьох взаємодоповнюючих методик – самооцінки психофізіологічного стану, стилю саморегуляції поведінки та соціально-психологічної адаптації. Розкрито зміст, структуру опитувальників, систему обробки та інтерпретаційні результати. Доведено доцільність комплексного застосування обраного інструментарію для отримання відповідних емпіричних показників, що відображають функціональний стан, регуляторні особливості та рівень адаптованості військовослужбовців.

2.1. Опис та обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації військовослужбовців передбачає використання валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який дозволяє всебічно охарактеризувати досліджувані явища. З огляду на складність і багатовимірність соціальної адаптації, а також її зв'язок із внутрішніми регуляторними процесами особистості, виникає необхідність застосування комплексу методик, спрямованих на вивчення як зовнішніх проявів адаптованості, так і внутрішніх психологічних механізмів, що її забезпечують.

У межах дослідження було використано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методики:

- «Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану» (О. Кокун) [1, с. 103–105], Додаток А;
- «Методика “Стиль саморегуляції поведінки”» (В. Моросанова) [51, с. 14–21], Додаток Б;

- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) [21, с. 85–90], Додаток В.

Вибір зазначених методик зумовлений їх змістовною відповідністю меті дослідження та можливістю отримання кількісно вимірюваних показників, придатних для подальшого статистичного аналізу. Застосування першої методики дозволяє оцінити актуальний психофізіологічний стан військовослужбовців як важливий фон їх діяльності; друга спрямована на виявлення індивідуальних особливостей саморегуляції поведінки, що визначають спосіб організації діяльності; третя забезпечує комплексну діагностику рівня соціально-психологічної адаптації та її структурних компонентів. Як наслідок, обраний діагностичний інструментарій охоплює ключові змінні дослідження та дозволяє простежити їх взаємозв'язки.

Отже, використання обраних психодіагностичних методик самооцінки психофізіологічного стану, стилю саморегуляції поведінки та діагностики соціально-психологічної адаптації дозволяє отримати взаємопов'язані емпіричні показники, що відображають функціональний стан, особливості регуляції діяльності та рівень адаптованості військовослужбовців. Поєднання результатів за цими напрямками дає змогу встановити зв'язки між зазначеними характеристиками, зокрема визначити, як особливості саморегуляції співвідносяться з рівнем соціальної адаптації. Отримані дані слугують підґрунтям для подальшого статистичного опрацювання та інтерпретації взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

2.2. Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун)

Дослідження психофізіологічного стану військовослужбовців є важливим компонентом аналізу їх соціальної адаптації, оскільки відображає актуальний рівень самопочуття, емоційного стану та працездатності, що безпосередньо впливають на ефективність функціонування в умовах військової діяльності. Для оцінки цих показників у дослідженні використано «Методику шкалової

самооцінки психофізіологічного стану» (О. Коқун), яка дозволяє оперативно визначити суб'єктивну оцінку власного стану респондентами.

Дана методика передбачає самостійне оцінювання респондентом свого поточного стану за низкою показників. Інструкція орієнтує досліджуваного на вибір відповіді за шкалою від 1 до 10, де крайні значення відображають найнижчий і найвищий рівень прояву відповідного стану. Опитувальник складається з 7 запитань, які охоплюють такі характеристики, як самопочуття, активність, настрій, працездатність, зацікавленість у діяльності, мотивація до виконання службових завдань та впевненість у власних силах.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами, унаслідок чого формується інтегральний показник, що може варіюватися в межах від 7 до 70 балів. Ключ до тесту є прямим, тобто вищі значення відповідають кращому психофізіологічному стану. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає поділ на три рівні: низький (7–28 балів), який свідчить про знижене самопочуття, втому та низьку активність; середній (29–49 балів), що характеризує відносно стабільний, але не оптимальний стан; високий (50–70 балів), який відображає добрий психофізіологічний стан, високий рівень енергії, мотивації та працездатності.

Застосування методики самооцінки психофізіологічного стану у межах цього дослідження є доцільним, оскільки вона дає змогу зафіксувати актуальний внутрішній стан військовослужбовця за показниками, що безпосередньо пов'язані з його повсякденним функціонуванням у службовій діяльності. Оцінка самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості у роботі, мотивації до виконання професійних завдань і впевненості у власних силах дозволяє визначити загальний рівень психофізіологічного ресурсу особистості та виявити ступінь її готовності до ефективної взаємодії з вимогами військового середовища. Отримані результати за цією методикою мають значення для емпіричного дослідження, оскільки психофізіологічний стан виступає важливим чинником, що опосередковує

прояви соціальної адаптації та особливості саморегуляції поведінки військовослужбовців.

2.3. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова)

Вивчення особливостей довільної регуляції діяльності військовослужбовців посідає важливе місце у дослідженні їх соціальної адаптації, оскільки саме регуляторні механізми визначають здатність особистості організувати власну поведінку, приймати рішення та коригувати дії відповідно до вимог службового середовища. З метою аналізу цих характеристик у дослідженні застосовано «Методику “Стиль саморегуляції поведінки”» (В. Моросанова), яка дає змогу оцінити індивідуально-типові особливості регуляції поведінки.

Зазначена методика ґрунтується на самооцінці респондентом власних поведінкових проявів у різних життєвих ситуаціях. Інструкція передбачає вибір однієї з чотирьох відповідей оцінки правильності або неправильності наведених тверджень, що найбільш точно характеризує звичну поведінку досліджуваного. Опитувальник містить 46 тверджень, які відображають різні аспекти організації довільної активності.

Обробка результатів полягає у підрахунку кількості балів за кожною субшкалою та інтегральним показником: за кожне співпадіння відповіді з ключем нараховується 1 бал, після чого здійснюється підсумовування за окремими шкалами. За інтегральним показником підраховується сумарний бал, який може варіюватися в межах від 0 до 46 балів. Ключ до тесту включає такі показники: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність, а також загальний рівень саморегуляції поведінки. Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає виокремлення трьох рівнів сформованості регуляторних процесів: низький рівень (0–23 бали за інтегральним показником) характеризує недостатню сформованість окремих компонентів саморегуляції та труднощі в організації діяльності; середній рівень (24–32 бали) відповідає відносно стабільному

функціонуванню регуляторної системи; високий рівень (33–46 балів) відображає ефективне планування, контроль і корекцію поведінки, а також здатність до гнучкого реагування на зміну умов діяльності.

Застосування методики стилю саморегуляції поведінки у межах цього дослідження є виправданим, оскільки вона дозволяє охарактеризувати індивідуальні способи організації діяльності військовослужбовців та особливості управління їх поведінкою в умовах службового навантаження. Визначення рівня розвитку таких регуляторних процесів, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність, дає змогу встановити, яким чином особистість забезпечує досягнення цілей, контролює власні дії та адаптується до змінних умов діяльності. Результати, отримані за цією методикою, є значущими для емпіричного дослідження, оскільки стиль саморегуляції виступає важливим психологічним чинником, що визначає характер і рівень соціальної адаптації військовослужбовців.

2.4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є ключовим етапом у вивченні їх ефективного функціонування в умовах військового середовища, оскільки відображає ступінь узгодженості особистості із соціальними вимогами, особливості міжособистісної взаємодії та внутрішнього психологічного стану. Для комплексної оцінки цих характеристик у дослідженні використано «Методику діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд), яка дозволяє визначити рівень адаптованості особистості та її окремі психологічні компоненти.

Дана методика передбачає самооцінку респондентом власного досвіду та поведінкових проявів у різних життєвих ситуаціях. Інструкція орієнтує досліджуваного на оцінювання кожного твердження за шкалою від 0 до 6 балів,

де крайні значення відображають повну невідповідність або повну відповідність твердження особистому досвіду. Опитувальник містить 101 твердження, які охоплюють різні аспекти соціально-психологічного функціонування особистості.

Обробка результатів полягає у підрахунку суми балів за кожною субшкалою відповідно до ключа, де значення кожної відповіді відповідає обраному балу від 0 до 6. Ключ до тесту включає систему показників, серед яких адаптивність та дезадаптивність; прийняття та неприйняття себе; прийняття та неприйняття інших; емоційний комфорт і дискомфорт; внутрішній і зовнішній контроль, домінування, підлеглість та ескапізм (уникнення проблем).

Інтерпретація результатів (адаптована до завдань дослідження) передбачає визначення рівня вираженості показників, зокрема за інтегральною характеристикою адаптивності: низький рівень (0–67 балів) свідчить про труднощі у взаємодії з соціальним середовищем, емоційну напруженість та знижену ефективність соціального функціонування; середній рівень (68–136 балів) відповідає відносно збалансованому стану та достатньому рівню адаптації; високий рівень (137–222 бали) відображає гармонійне включення особистості у соціальне середовище, емоційну стабільність та ефективну взаємодію з оточенням.

Використання методики діагностики соціально-психологічної адаптації у межах цього дослідження є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє всебічно оцінити рівень адаптованості військовослужбовців та виявити особливості їх взаємодії з соціальним середовищем. Аналіз таких характеристик, як адаптивність, прийняття себе й інших, емоційний стан і контроль поведінки, дає змогу визначити ступінь узгодженості особистості з умовами військової служби. Результати, отримані за цією методикою, становлять основу емпіричного дослідження, оскільки рівень соціально-психологічної адаптації виступає центральним показником, що відображає ефективність

функціонування військовослужбовців і пов'язаний із особливостями їх саморегуляції поведінки.

Висновки до другого розділу

Застосування обраних психодіагностичних методик самооцінки психофізіологічного стану, стилю саморегуляції поведінки та діагностики соціально-психологічної адаптації дає змогу отримати взаємопов'язані емпіричні показники, що відображають функціональний стан, особливості регуляції діяльності та рівень адаптованості військовослужбовців, а також встановити зв'язки між зазначеними характеристиками.

Отримані за допомогою даних методик показники забезпечують цілісне висвітлення ключових характеристик діяльності та психологічних особливостей військовослужбовців, оскільки оцінка самопочуття, активності, настрою, працездатності, мотивації та впевненості у власних силах дозволяє визначити рівень психофізіологічних ресурсів особистості, аналіз регуляторних процесів розкриває особливості організації поведінки в умовах військової діяльності, а визначення показників соціально-психологічної адаптації дає змогу охарактеризувати ступінь узгодженості особистості з вимогами соціального середовища. У сукупності це дозволяє розглядати психофізіологічний стан, саморегуляцію поведінки та соціально-психологічну адаптацію як комплексні аспекти, визначаючи ефективність службової діяльності військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції. Здійснено описовий і кореляційний аналіз показників психофізіологічного стану, соціально-психологічної адаптації та стилю саморегуляції. Встановлено диференційований характер взаємозв'язків між адаптаційними та регуляторними характеристиками, виявлено провідну роль базових особистісних компонентів у структурі соціально-психологічної адаптації досліджуваних. Сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з урахуванням індивідуальних стилів саморегуляції.

3.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції ґрунтувалося на системному підході до добору психодіагностичних засобів, спрямованих на вивчення взаємопов'язаних аспектів функціонування особистості у професійному середовищі. Методична організація дослідження передбачала використання стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити психофізіологічний стан, особливості довільної регуляції поведінки та рівень соціально-психологічної адаптації. Підбір діагностичного інструментарію забезпечив можливість комплексного аналізу досліджуваних змінних та встановлення зв'язків між ними. Обрані методики відповідають вимогам надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів і можливість їх подальшої статистичної обробки.

Базою проведення дослідження виступила військова частина 3059 Національної гвардії України. Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування, організованого на платформі Google Forms. Вибірку дослідження склали 50 військовослужбовців чоловічої статі віком від 19 до 58 років, що дозволяє охопити різні етапи професійного становлення та служби. Така кількість респондентів забезпечила достатню емпіричну основу для проведення статистичного аналізу та виявлення закономірностей між досліджуваними показниками у межах поставлених завдань.

Формування вибірки здійснювалося шляхом поширення посилання на анкети серед особового складу. Участь у дослідженні була добровільною: перед початком заповнення респонденти ознайомлювалися з метою дослідження та умовами участі, після чого надавали згоду на обробку отриманих даних. Заповнення опитувальників відбувалося у зручний для учасників час, що сприяло зниженню впливу зовнішніх чинників і забезпечувало більш природні умови отримання відповідей.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Учасникам гарантувалася анонімність і конфіденційність отриманої інформації, добровільність участі та можливість відмови від неї на будь-якому етапі. Зібрані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Зазначена організація емпіричної роботи дозволила забезпечити стандартизованість процедури збору інформації, доступність участі для респондентів та належний рівень методичної коректності дослідження.

Метою емпіричного дослідження стало встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та особливостями їх стилю саморегуляції, а також визначення ролі регуляторних процесів у забезпеченні ефективного функціонування особистості в умовах військової діяльності.

Відповідно до визначеної мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Обґрунтувати добір психодіагностичного інструментарію для вивчення соціальної адаптації, індивідуального стилю саморегуляції та психофізіологічного стану у досліджуваній вибірці військовослужбовців.
2. Визначити особливості прояву соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та проаналізувати її основні структурні показники.
3. Дослідити специфіку індивідуальних стилів саморегуляції поведінки військовослужбовців і визначити рівень сформованості окремих регуляторних процесів.
4. Проаналізувати показники психофізіологічного стану досліджуваних військовослужбовців як чинника, що супроводжує процес їх соціальної адаптації та впливає на ефективність діяльності.
5. Здійснити статистичну обробку отриманих результатів із використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) з метою визначення сили та напрямку виявлених взаємозв'язків досліджуваних показників.
6. Інтерпретувати отримані емпіричні дані з урахуванням специфіки професійної діяльності військовослужбовців та узагальнити результати у вигляді висновків.

З метою реалізації поставлених завдань було сформовано комплексну програму емпіричного дослідження, яка охоплювала методики, спрямовані на оцінку соціально-психологічної адаптації, індивідуального стилю саморегуляції поведінки та психофізіологічного стану особистості. Використання стандартизованих психодіагностичних інструментів дозволило отримати кількісні показники, які відображають ключові характеристики досліджуваних явищ, а також забезпечило можливість подальшого статистичного аналізу та встановлення взаємозв'язків між ними.

Процедура емпіричного дослідження була організована як поетапний процес проведення психологічного обстеження військовослужбовців із

використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Організація дослідження забезпечувала послідовність виконання його етапів, відповідність поставленій меті та дотримання етичних норм психологічного дослідження:

1. Організаційно-методичний етап підготовки дослідження – передбачав конкретизацію дослідницьких завдань, визначення характеристик вибірки та обґрунтування психодіагностичного інструментарію відповідно до предмета дослідження. Обрані методики було адаптовано до дистанційного формату проведення, розроблено електронну форму збору даних на платформі Google Forms, а також підготовлено інструктивні матеріали для респондентів із поясненням мети дослідження, умов участі та гарантій анонімності й конфіденційності. Участь у дослідженні здійснювалася на добровільних засадах із попереднім отриманням інформованої згоди.
2. Етап проведення психодіагностичного обстеження – включав безпосереднє онлайн-обстеження військовослужбовців із використанням комплексу психодіагностичних методик. Респонденти самостійно проходили опитувальники у зручний для них час, що дозволило зафіксувати показники соціально-психологічної адаптації, індивідуального стилю саморегуляції поведінки та психофізіологічного стану. Усі отримані відповіді було зведено в електронну базу даних для подальшого опрацювання.
3. Етап статистичного опрацювання та систематизації результатів дослідження – передбачав кодування відповідей відповідно до ключів методик, перевірку коректності заповнення та систематизацію отриманих даних. Було здійснено описову статистичну обробку, зокрема визначено відсоткове співвідношення респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників. Для встановлення взаємозв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та параметрами саморегуляції застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Опрацювання отриманих

результатів здійснювалося із застосуванням спеціалізованого програмного забезпечення.

4. Етап узагальнення, інтерпретації та формулювання висновків – передбачав цілісний аналіз отриманих емпіричних показників із урахуванням теоретичних положень дослідження та специфіки професійної діяльності військовослужбовців. У межах цього етапу здійснювалося співвіднесення кількісних результатів із психологічним змістом досліджуваних характеристик. На основі отриманих результатів було сформульовано узагальнення щодо характеру взаємозв'язку між соціальною адаптацією та стилями саморегуляції військовослужбовців і визначено їх психологічне значення.

Отже, організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження були орієнтовані на отримання надійних емпіричних даних щодо особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та їх стилю саморегуляції. Використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик забезпечило цілісне вивчення як рівня адаптованості, так і індивідуальних регуляторних характеристик та психофізіологічного стану досліджуваних. Послідовна організація етапів дослідження сприяла впорядкуванню отриманих результатів і їх узгодженню з метою роботи. Застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу дозволило встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками та розкрити їх психологічний зміст. У сукупності це створило достатнє підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації результатів у контексті вивчення та подальшого розгляду особливостей досліджуваних характеристик військовослужбовців.

3.2. Особливості соціальної адаптації військовослужбовців

У межах дослідження особливостей соціальної адаптації військовослужбовців було здійснено її емпіричне вивчення з використанням двох взаємодоповнюючих методик, які дозволяють охарактеризувати як

загальний психофізіологічний стан респондентів, так і їх соціально-психологічні характеристики. Застосування методики самооцінки психофізіологічного стану забезпечило можливість визначення актуального функціонального стану особистості, тоді як методика діагностики соціально-психологічної адаптації дала змогу проаналізувати ключові компоненти адаптації, зокрема самосприйняття, особливості міжособистісної взаємодії, емоційний стан та регуляцію поведінки. Даний підхід створює підґрунтя для комплексного аналізу адаптаційних процесів у вибірці військовослужбовців. Первинні емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик представлені у Додатку Г.

Надалі подано аналіз результатів за методикою «Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану» (О. Кокун), узагальнені показники якої відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Результати діагностики респондентів за показниками психофізіологічного стану

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Психофізіологічний стан (інтегральний показник)	Низький	2	4,0%
	Середній	30	60,0%
	Високий	18	36,0%

Для кращого унаочнення отриманих результатів щодо розподілу військовослужбовців за рівнями психофізіологічного стану згідно з даною методикою подано узагальнені дані у графічному вигляді на рисунку 3.1.

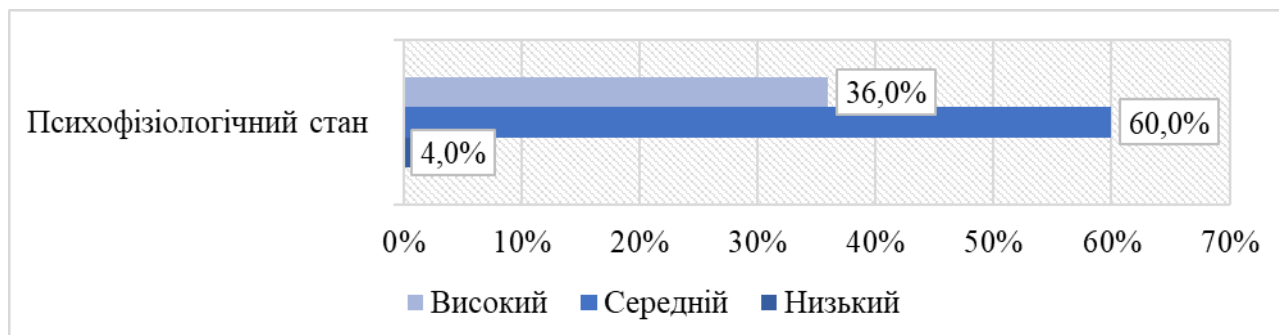


Рис. 3.1. Розподіл показників респондентів за рівнями психофізіологічного стану

Отримані результати демонструють домінування середнього рівня психофізіологічного стану, який зафіксовано у 60,0% респондентів, що характеризує відносно стабільний, але не максимально оптимальний функціональний стан. Високий рівень виявлено у 36,0% досліджуваних, що відображає достатньо значну частку осіб із позитивними показниками самопочуття, активності та працездатності. Низький рівень представлений лише у 4,0% випадків, що вказує на незначну кількість респондентів із вираженими ознаками зниженого психофізіологічного стану. Загалом отримані дані дозволяють розглядати психофізіологічний стан військовослужбовців як переважно середній із помірно вираженою тенденцією до високого рівня.

Подальший розгляд спрямований на аналіз результатів, отриманих за методикою «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд), узагальнені показники якої представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Результати діагностики респондентів за показниками соціально-психологічної адаптації

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Адаптивність	Низький	2	4,0%
	Середній	22	44,0%
	Високий	26	52,0%
Прийняття себе	Низький	4	8,0%
	Середній	28	56,0%
	Високий	18	36,0%
Прийняття інших	Низький	3	6,0%
	Середній	25	50,0%
	Високий	22	44,0%
Емоційний комфорт	Низький	5	10,0%
	Середній	35	70,0%
	Високий	10	20,0%
Внутрішній контроль	Низький	3	6,0%
	Середній	32	64,0%
	Високий	15	30,0%
Зовнішній контроль	Низький	15	30,0%
	Середній	30	60,0%
	Високий	5	10,0%

З метою більш наочного відображення співвідношення між компонентами соціально-психологічної адаптації досліджуваних за даною методикою подано результати у графічному вигляді на рисунку 3.2.

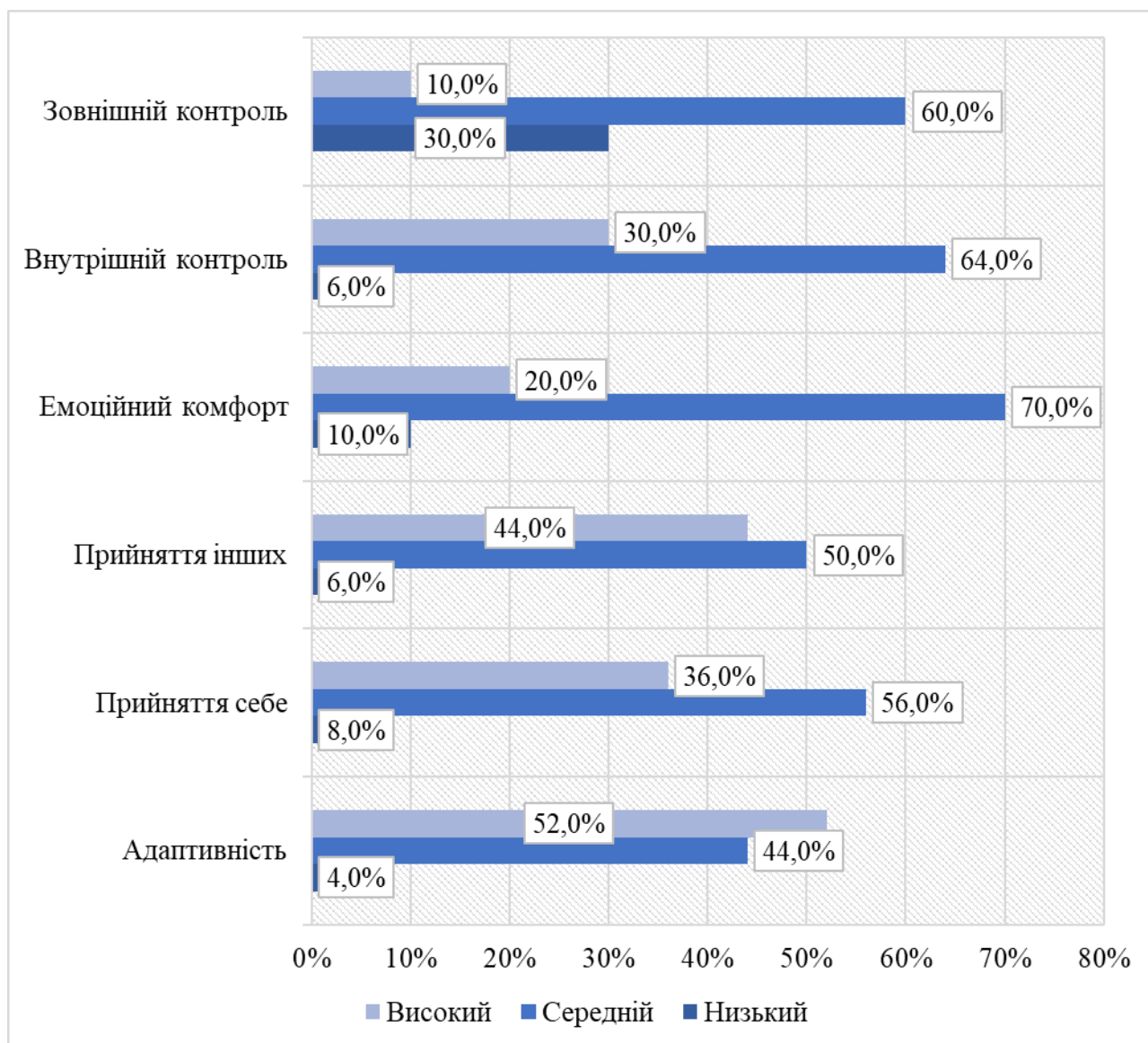


Рис. 3.2. Розподіл показників респондентів за рівнями соціально-психологічної адаптації

Для подальшого аналізу було відібрано найбільш інформативні шкали методики, зокрема адаптивність як інтегральний показник, а також прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній та зовнішній контроль. Обрані показники відображають ключові компоненти соціально-психологічної адаптації особистості, включаючи самосприйняття, особливості

міжособистісної взаємодії, емоційний стан і регуляцію поведінки. Інші шкали не включалися до аналізу з огляду на їх інверсний або допоміжний характер, що дозволило уникнути дублювання результатів та забезпечити більш чітку інтерпретацію отриманих даних.

Одержані результати за методикою соціально-психологічної адаптації демонструють переважання високого рівня адаптивності (52,0%) при значній частці середнього (44,0%), що характеризує загалом сформовану здатність військовослужбовців до ефективного функціонування у соціальному середовищі. Водночас аналіз компонентів адаптації виявляє іншу структуру розподілу: за шкалами прийняття себе (56,0%), внутрішнього контролю (64,0%) та емоційного комфорту (70,0%) домінує саме середній рівень, який відображає відносну стабільність цих характеристик без їх максимальної вираженості. Поряд із цим прийняття інших вирізняється більш збалансованим розподілом із значною часткою високого рівня (44,0%), який вказує на достатньо розвинені можливості міжособистісної взаємодії. Зовнішній контроль також характеризується переважанням середнього рівня (60,0%), що відображає помірну залежність поведінки від зовнішніх умов при збереженні певної автономії.

Узагальнення рівневого розподілу дозволяє розглядати соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців як таку, що формується передусім на основі стабільних, але не максимально виражених внутрішніх характеристик особистості. Домінування середнього рівня за більшістю компонентів у поєднанні з високим рівнем інтегральної адаптивності вказує на досягнення відносної узгодженості між внутрішнім станом та вимогами соціального середовища. Це відповідає розумінню адаптації як процесу встановлення рівноваги між особистістю та соціальними умовами. Зазначена структура показників відображає специфіку функціонування військових, у межах якої ефективна адаптація забезпечується не максимізацією окремих психологічних характеристик, а їх відповідністю вимогам і правилам, які визначають діяльність.

Таким чином, отримані результати дають підстави визначити, що психофізіологічний стан військовослужбовців характеризується переважно помірним рівнем із тенденцією до підвищення, тоді як соціально-психологічна адаптація формується на основі стабільних, але помірно виражених особистісних характеристик. Переважання середнього рівня за такими показниками, як прийняття себе й інших, емоційний комфорт та внутрішній контроль, у поєднанні з високим рівнем інтегральної адаптивності, відображає здатність військових підтримувати ефективне функціонування в соціальному середовищі без необхідності максимального вираженості кожної окремої характеристики. Це дозволяє розглядати адаптацію як результат узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами служби, де вирішальне значення має не інтенсивність окремих психологічних проявів, а їх достатній рівень для виконання професійних завдань і дотримання встановлених норм діяльності.

3.3. Прояви саморегуляції у досліджуваних військовослужбовців

Аналіз проявів саморегуляції поведінки становить окремий напрям дослідження, оскільки дані характеристики визначають особливості організації діяльності, прийняття рішень та контролю власних дій у представників військового середовища. Для оцінки зазначених параметрів було використано методіку визначення стилів саморегуляції поведінки, яка дозволяє охарактеризувати як окремі регуляторні процеси, так і загальний рівень саморегуляції. Застосування цієї методіки дало можливість виявити специфіку функціонування регуляторних механізмів у досліджуваній вибірці з урахуванням умов їх професійної діяльності.

Результати, отримані за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), узагальнені у таблиці 3.3, дозволили охарактеризувати особливості організації регуляторних процесів у досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.3 – Результати діагностики респондентів за показниками стилю саморегуляції поведінки

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Планування	Низький	17	34,0%
	Середній	23	46,0%
	Високий	10	20,0%
Моделювання	Низький	10	20,0%
	Середній	32	64,0%
	Високий	8	16,0%
Програмування	Низький	21	42,0%
	Середній	24	48,0%
	Високий	5	10,0%
Оцінювання результатів	Низький	7	14,0%
	Середній	32	64,0%
	Високий	11	22,0%
Гнучкість	Низький	26	52,0%
	Середній	20	40,0%
	Високий	4	8,0%
Самостійність	Низький	16	32,0%
	Середній	22	44,0%
	Високий	12	24,0%
Загальний рівень саморегуляції	Низький	25	50,0%
	Середній	17	34,0%
	Високий	8	16,0%

Отримані результати вказують на переважання середнього та низького рівнів за більшістю показників шкал саморегуляції. Зокрема, планування характеризується домінуванням середнього рівня (46,0%) при значній частці низького (34,0%), що вказує на обмежену орієнтацію на самостійне визначення цілей діяльності. Аналогічно, моделювання представлено переважно середнім рівнем (64,0%), який відображає здатність враховувати умови діяльності на необхідному рівні для ефективного виконання поставлених завдань. Найбільш виражені зниження фіксуються за шкалами програмування (42,0% – низький рівень) та гнучкості (52,0% – низький рівень), характеризуючи труднощі у чіткості та послідовності дій і перебудові поведінки відповідно до змін ситуації.

Для кращого уявлення розподілу регуляторних показників військовослужбовців за окремими шкалами даної методики подано узагальнені результати у графічному вигляді на рисунку 3.2.

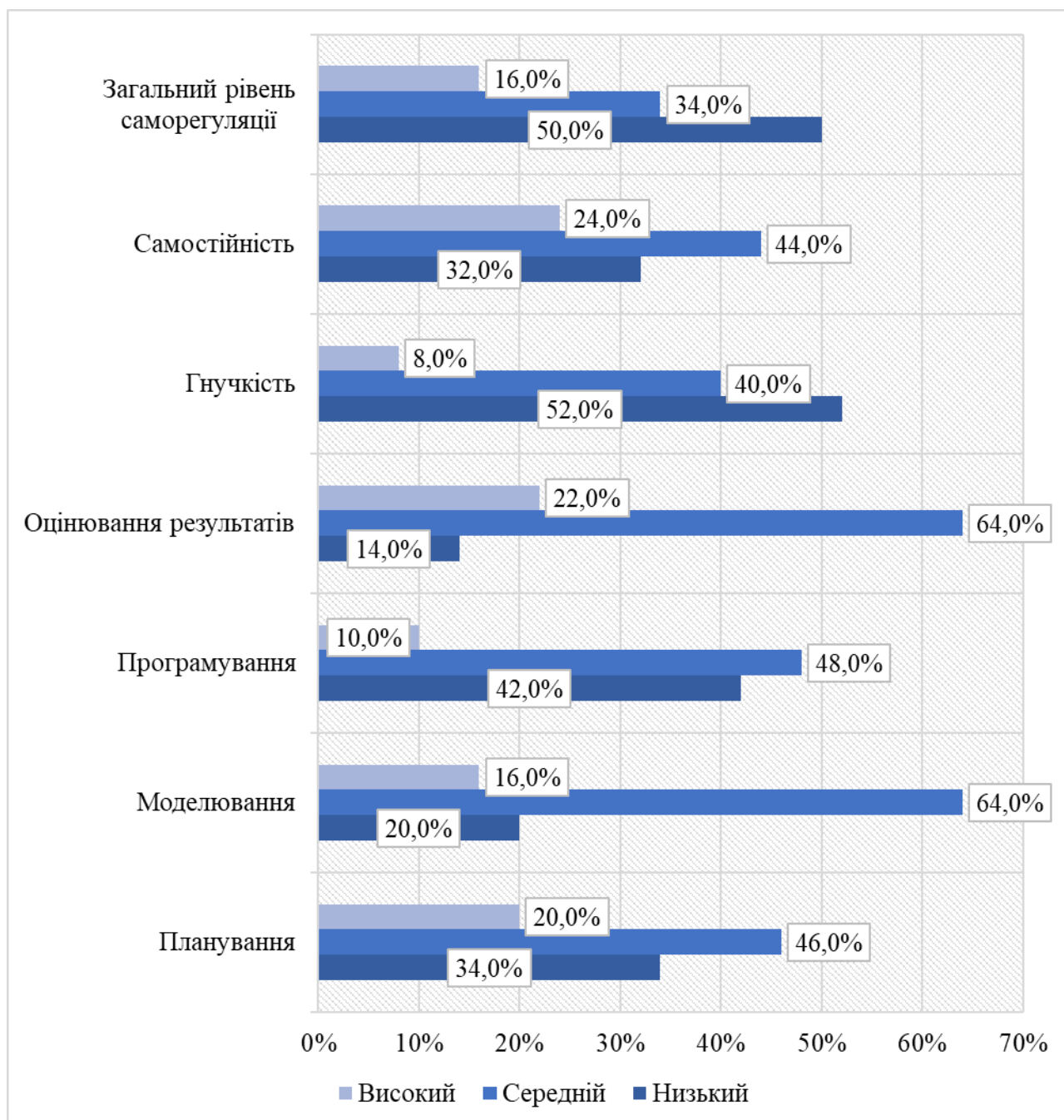


Рис. 3.3. Розподіл показників респондентів за рівнями саморегуляції поведінки

Разом з тим шкала можливості оцінювання результатів у досліджуваних демонструє переважання середнього рівня (64,0%) із помітною часткою високого (22,0%), відображаючи збереженість функцій контролю діяльності.

Самостійність також проявляється переважно на середньому рівні (44,0%), який можна розглядати як поєднання власної активності з орієнтацією на зовнішні вимоги. Загальний рівень саморегуляції характеризується домінуванням низького рівня (50,0%), вказуючи на недостатню сформованість цілісної системи регулятивної поведінки.

Таким чином, представлені результати дозволяють розглядати саморегуляцію у представників військового середовища як таку, що проявляється диференційовано, достатнім рівнем сформованості окремих компонентів і меншою вираженістю інших. Переважання середнього рівня за показниками контролю та оцінювання результатів при знижених значеннях програмування дій і гнучкості відображає специфіку регуляторного процесу, у межах якого окремі етапи (планування, побудова програми дій, її корекція) проявляються менш виражено. Така структура дає підстави розглядати індивідуальний стиль саморегуляції як наближений до стійкого, для якого характерна здатність підтримувати діяльність у заданих умовах, а також частково до оперативного, через збереження функцій контролю і реагування, водночас ознаки автономного стилю виражені недостатньо через обмежену самостійність і планування. Зазначені особливості узгоджуються з уявленням про саморегуляцію як послідовний процес планування, виконання та оцінювання діяльності, у якому окремі компоненти можуть бути сформовані нерівномірно залежно від умов середовища, що у випадку військових пов'язано з домінуванням зовнішньо заданих вимог у організації поведінки.

3.4. Психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції

Встановлення психологічних особливостей соціальної адаптації у взаємозв'язку зі стилями саморегуляції передбачає аналіз взаємодії між відповідними показниками, що відображають як адаптаційні характеристики особистості, так і регуляторні механізми поведінки. Такий підхід дозволяє простежити, які саме компоненти саморегуляції пов'язані з рівнем адаптації та

яким чином ці зв'язки проявляються у представників військового середовища. Виявлення подібних закономірностей дає підстави для глибшого розуміння ролі індивідуальних регуляторних особливостей у процесі соціальної адаптації. З цією метою здійснено кореляційний аналіз досліджуваних показників, результати якого узагальнено у вигляді кореляційної матриці, наведеної в Додатку Д.

При інтерпретації отриманих результатів було важливо враховувати умови професійної діяльності військовослужбовців, які функціонують у межах організованого та регламентованого середовища. У зв'язку з цим отримані результати відображають особливості адаптації в межах військового середовища, для якого характерні чітка ієрархія, система наказів і нормативно визначені способи організації поведінки. Даний контекст зумовлює специфіку прояву саморегуляційних процесів та їх взаємозв'язку із соціально-психологічною адаптацією.

Кореляційний аналіз дає змогу конкретизувати, які саме компоненти соціально-психологічної адаптації пов'язані зі стилем саморегуляції у досліджуваній вибірці військових. Насамперед привертає увагу відсутність статистично значущих зв'язків психофізіологічного стану з показниками адаптації та саморегуляції, що вказує на його відносно автономне положення в загальній структурі досліджуваних характеристик. Такий результат дозволяє розглядати поточний психофізіологічний стан не як провідний чинник соціальної адаптації, а радше як фоновий показник, який у даній вибірці не визначає рівень адаптивності та особливості регуляції поведінки.

Найбільш виражені зв'язки зафіксовано всередині блоку соціально-психологічної адаптації. Інтегральний показник адаптивності має сильні позитивні кореляції з прийняттям себе ($r = 0,877$; $p \leq 0,01$), прийняттям інших ($r = 0,821$; $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,779$; $p \leq 0,01$) та внутрішнім контролем ($r = 0,864$; $p \leq 0,01$). Це відображає цілісність самої адаптаційної системи: вищий рівень загальної адаптивності поєднується з більш позитивним ставленням до себе, більшою відкритістю до інших, емоційною

врівноваженістю та схильністю брати відповідальність за власну поведінку. Разом із тим зовнішній контроль не виявив значущого зв'язку з адаптивністю, що дозволяє припустити меншу роль орієнтації на зовнішні обставини у підтриманні соціально-психологічної рівноваги у військовому середовищі.

Окремі компоненти адаптації також формують змістовно узгоджену систему зв'язків. Прийняття себе позитивно пов'язане з прийняттям інших ($r = 0,639$; $p \leq 0,01$), емоційним комфортом ($r = 0,661$; $p \leq 0,01$) та внутрішнім контролем ($r = 0,585$; $p \leq 0,01$), що вказує на єдність самосприйняття, міжособистісної налаштованості та внутрішньої регуляції. Прийняття інших корелює з емоційним комфортом ($r = 0,517$; $p \leq 0,01$) і внутрішнім контролем ($r = 0,734$; $p \leq 0,01$), а емоційний комфорт, своєю чергою, пов'язаний із внутрішнім контролем ($r = 0,548$; $p \leq 0,01$). Зазначене дає підстави розглядати адаптацію військовослужбовців як систему, у межах якої соціальна включеність, емоційна стабільність та відчуття особистої відповідальності взаємно підтримують одна одну.

Зв'язки між адаптацією та саморегуляцією мають менш виражений і переважно негативний характер. Зокрема, адаптивність пов'язана із загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,298$; $p \leq 0,05$), а прийняття інших – з плануванням ($r = -0,360$; $p \leq 0,05$) та моделюванням ($r = -0,323$; $p \leq 0,05$). Внутрішній контроль також корелює з моделюванням ($r = -0,444$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,294$; $p \leq 0,05$). Такі результати відображають специфіку прояву саморегуляції в умовах служби: регламентованість діяльності та орієнтація на зовнішні вимоги зумовлюють те, що вищий рівень адаптації не супроводжується зростанням індивідуального планування, моделювання чи загального саморегуляторного контролю.

Поряд із цим структура самої саморегуляції виявляє виразну внутрішню узгодженість. Планування позитивно пов'язане з програмуванням ($r = 0,610$; $p \leq 0,01$), гнучкістю ($r = 0,619$; $p \leq 0,01$), самостійністю ($r = 0,665$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем саморегуляції ($r = 0,837$; $p \leq 0,01$). Програмування корелює з гнучкістю ($r = 0,409$; $p \leq 0,01$), самостійністю ($r = 0,630$; $p \leq 0,01$) і загальним

рівнем саморегуляції ($r = 0,729$; $p \leq 0,01$). Оцінювання результатів позитивно пов'язане з моделюванням ($r = 0,362$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем саморегуляції ($r = 0,455$; $p \leq 0,01$). Найсильніший внутрішній зв'язок зафіксовано між гнучкістю та самостійністю ($r = 0,893$; $p \leq 0,01$), а також між самостійністю та загальним рівнем саморегуляції ($r = 0,728$; $p \leq 0,01$). Це характеризує саморегуляцію як внутрішньо інтегровану систему, де окремі регуляторні процеси не існують ізольовано, а утворюють цілісний стиль організації поведінки.

Отже, кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що у досліджуваній вибірці військовослужбовців соціально-психологічна адаптація найбільш тісно пов'язана з базовими особистісними компонентами – прийняттям себе, прийняттям інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем, тоді як зв'язок із показниками саморегуляції має більш складний і опосередкований характер. Отримані результати показують, що індивідуальні стилі саморегуляції у даному випадку не проявляються як пряме підвищення всіх регуляторних характеристик, а функціонують відповідно до умов військового середовища. З урахуванням виявлених зв'язків можна зазначити, для військових більш характерними є такі прояви саморегуляції, які наближені до помірковано-активного стилю, який пов'язаний із конструктивним подоланням труднощів та свідомим контролем поведінки, тоді як ознаки емоційно-нестабільного та ризико-захисного стилів виражені меншою мірою у межах професійної військової діяльності. У цьому контексті вплив стилів саморегуляції на адаптацію проявляється через специфіку професійного середовища, яке посилює роль внутрішньої дисципліни, контролю та узгодженості поведінки з установленими вимогами.

Висунута гіпотеза емпіричного дослідження підтвердилася частково. Емпірично встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між стилем саморегуляції та соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців, проте характер цього зв'язку виявився переважно зворотним, а не прямим. Така специфіка пояснюється регламентованістю

військового середовища, де адаптація забезпечується передусім узгодженням поведінки із зовнішньо заданими вимогами служби, а не зростанням індивідуальних регуляторних характеристик.

3.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції

Емпіричні результати дослідження дозволяють визначити практичні напрями психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з урахуванням виявлених особливостей їх особистісних характеристик та стилів саморегуляції. Встановлено, що адаптаційні процеси у досліджуваній вибірці забезпечуються передусім внутрішніми компонентами, тоді як регуляторні процеси функціонують диференційовано та не виступають прямим чинником підвищення адаптивності. Визначена структура результатів зумовлює необхідність побудови психологічного супроводу з урахуванням не лише загального рівня саморегуляції, але й специфіки її стилів, що проявляються у відповідності до умов військового середовища.

Підвищення рівня соціально-психологічної адаптації доцільно пов'язувати з розвитком позитивного самосприйняття, оскільки саме прийняття себе виступає одним із ключових її компонентів. Психологічна робота має бути спрямована на формування стабільної самооцінки, усвідомлення власних можливостей та обмежень, а також прийняття індивідуального досвіду. Рекомендується застосовувати індивідуальні консультації та вправи, спрямовані на зміцнення впевненості у власних діях і рішеннях у межах службової діяльності.

Значущість прийняття інших у структурі адаптації визначає необхідність розвитку конструктивної взаємодії у військових колективах. За умов проявів соціально-реактивного стилю саморегуляції, який поєднує орієнтацію на соціальне оточення з недостатньою емоційною стійкістю, доцільно спрямовувати психологічну підтримку на підвищення здатності до стабільної міжособистісної взаємодії. Рекомендується впроваджувати тренінгові форми

роботи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, формування довіри та зниження міжособистісної напруги.

Емоційний комфорт як важлива складова адаптації потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, особливо за умов можливих проявів емоційно-нестабільного стилю саморегуляції. У таких випадках доцільним є розвиток навичок регуляції емоційних станів, підвищення стресостійкості та формування здатності до більш врівноваженого реагування на складні ситуації. Рекомендується використовувати психоосвітні заходи та короткі практики саморегуляції (дихальні техніки, прийоми м'язової релаксації, короткочасна концентрація уваги на тілесних відчуттях, техніки усвідомленої зупинки для контролю емоційних імпульсів), які можуть застосовуватися безпосередньо у процесі виконання службових завдань.

Внутрішній контроль як провідний компонент адаптації потребує підтримання та розвитку у межах психологічної роботи. З урахуванням переважання помірковано-активного стилю саморегуляції, який передбачає свідомий контроль поведінки та конструктивне подолання труднощів, доцільно спрямовувати психологічний вплив на закріплення відповідальності за власні дії та результати діяльності. Це може реалізовуватися через вправи, що сприяють усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків та формуванню активної позиції у процесі виконання завдань.

З урахуванням виявленого зниження показників програмування дій та гнучкості доцільно приділяти увагу розвитку цих компонентів саморегуляції у межах відповідних стилів. Зокрема, за умов недостатньої вираженості автономних проявів регуляції доцільним є формування здатності до попереднього продумування дій, варіативності поведінкових стратегій та адаптації до змін ситуації. Така робота має здійснюватися з урахуванням регламентованості діяльності, не суперечачи вимогам служби, а доповнюючи їх розвитком індивідуальних можливостей регуляції поведінки.

Подальший напрям психологічної підтримки пов'язаний із урахуванням можливих проявів ризико-захисного стилю саморегуляції, який

характеризується підвищеною емоційною напруженістю та використанням психологічних захисних механізмів. За таких умов доцільно спрямовувати роботу на зниження рівня внутрішнього напруження та формування більш адаптивних способів реагування на складні ситуації. Рекомендується застосовувати методи психологічного розвантаження, а також техніки усвідомлення власних емоційних станів і способів їх регуляції (короткочасні вправи на м'язове розслаблення, контрольоване дихання, сканування тіла, вербалізація емоційного стану, прийоми когнітивного переосмислення ситуації).

Важливим напрямом виступає розвиток самостійності у прийнятті рішень, що набуває особливого значення в умовах поєднання зовнішньо заданих вимог і необхідності оперативного реагування. За умов переважання соціально-реактивного стилю доцільним є формування здатності до більш автономного визначення способів дії в межах заданих завдань. Психологічна підтримка у цьому випадку може включати вправи на розвиток відповідальності за прийняті рішення та поступове розширення поведінкових стратегій (аналіз альтернативних варіантів дій, моделювання можливих наслідків рішень, ситуаційні вправи з вибору оптимальної поведінки, поетапне ускладнення завдань із самостійним прийняттям рішень).

Окрему увагу слід приділяти підтриманню ціннісно-смислових орієнтацій як чинника стабільності поведінки. Навіть за відсутності домінування ціннісно-орієнтованого стилю саморегуляції, його окремі прояви можуть виступати ресурсом для підтримання внутрішньої узгодженості діяльності. Рекомендується сприяти усвідомленню особистісної значущості виконуваних завдань, формуванню зв'язку між професійною діяльністю та індивідуальними цінностями, що підвищує стійкість до зовнішніх навантажень.

З урахуванням відносної автономності психофізіологічного стану доцільно розглядати його як окремий напрям психологічного супроводу. Підтримання оптимального функціонального стану сприяє загальній ефективності діяльності. Рекомендується впроваджувати заходи, спрямовані на

відновлення ресурсів організму, нормалізацію режиму відпочинку та профілактику перевтоми. Доцільно також орієнтувати психологічну підтримку на розвиток гармонійного, оперативного та стійкого стилів саморегуляції, які забезпечують ефективне функціонування в умовах військової діяльності. Формування гармонійного стилю передбачає узгодження регуляторних процесів і стабілізацію поведінки, розвиток оперативного стилю пов'язаний із підвищенням швидкості реагування та гнучкості у змінних умовах, тоді як стійкий стиль сприяє збереженню ефективності діяльності за умов підвищеного навантаження. Така спрямованість психологічної роботи дозволяє послідовно посилювати регуляторні ресурси особистості відповідно до вимог професійного середовища.

Отже, результати дослідження дозволяють визначити, що ефективна психологічна підтримка соціальної адаптації військовослужбовців має ґрунтуватися на поєднанні розвитку базових особистісних компонентів адаптації та врахуванні індивідуальних стилів саморегуляції. Ключовими напрямками такої роботи виступають формування позитивного самосприйняття, розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії, підтримання емоційної стабільності та внутрішнього контролю, а також цілеспрямований розвиток окремих компонентів саморегуляції – програмування дій, гнучкості та самостійності. Водночас диференціація психологічного впливу з урахуванням переважання помірковано-активного стилю саморегуляції та меншої вираженості емоційно-нестабільного і ризико-захисного стилів дозволяє підвищити ефективність адаптаційних процесів, оскільки враховує реальну структуру регуляції поведінки в умовах військового середовища. При цьому доцільним є також цілеспрямований розвиток гармонійного, оперативного та стійкого стилів як таких, що забезпечують узгодженість, гнучкість і стабільність поведінки у професійних умовах. Реалізація зазначених рекомендацій в змозі посприяти підтриманню ефективного функціонування військових у межах професійної діяльності та забезпечити узгодженість їх поведінки з вимогами служби.

Висновки до третього розділу

Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження були спрямовані на отримання надійних даних щодо особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, їх стилю саморегуляції та психофізіологічного стану. Використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, послідовна організація етапів дослідження, а також застосування методів описової статистики і кореляційного аналізу забезпечили цілісне вивчення досліджуваних характеристик, встановлення взаємозв'язків між ними та підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації результатів.

Отримані результати дали змогу визначити, що психофізіологічний стан досліджуваних військовослужбовців характеризується переважно помірним рівнем із тенденцією до підвищення, а соціально-психологічна адаптація формується на основі стабільних, але помірно виражених особистісних характеристик, де поєднання середнього рівня прийняття себе й інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю з високою інтегральною адаптивністю відображає здатність підтримувати ефективне функціонування в соціальному середовищі відповідно до вимог служби.

Розгляд саморегуляції виявив її диференційований характер, за якого окремі компоненти сформовані достатньою мірою, тоді як інші виражені слабше, оскільки переважання середнього рівня контролю та оцінювання результатів при нижчих показниках програмування, гнучкості, самостійності та планування дій дає підстави розглядати індивідуальний стиль саморегуляції як наближений переважно до стійкого, частково до оперативного, тоді як ознаки автономного стилю виявилися недостатньо вираженими внаслідок домінування зовнішньо заданих вимог в організації поведінки.

Кореляційний аналіз показав, що соціально-психологічна адаптація у досліджуваній вибірці найбільш тісно пов'язана з прийняттям себе, прийняттям інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем, тоді як зв'язки з показниками саморегуляції мають складніший і більш опосередкований

характер, а самі індивідуальні стилі саморегуляції проявляються відповідно до умов військового середовища, що дає змогу вважати більш характерним для військових помірковано-активний стиль, пов'язаний із конструктивним подоланням труднощів і свідомим контролем поведінки, за меншої вираженості емоційно-нестабільного та ризико-захисного стилів.

Результати дослідження також дають підстави визначити, що психологічна підтримка соціальної адаптації військовослужбовців має ґрунтуватися на розвитку базових особистісних компонентів адаптації, зокрема позитивного самоприйняття, конструктивної міжособистісної взаємодії, емоційної стабільності та внутрішнього контролю, а також на цілеспрямованому розвитку окремих компонентів саморегуляції, насамперед програмування дій, гнучкості та самостійності, з урахуванням переважання помірковано-активного стилю та доцільності розвитку гармонійного, оперативного і стійкого стилів саморегуляції як таких, що забезпечують узгодженість, гнучкість і стабільність поведінки у професійних умовах.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції. Отримані результати дослідження стали основою для формулювання наступних висновків:

1. На основі опрацьованих наукових джерел проаналізовано сутність та основні підходи до визначення поняття соціальної адаптації у психології. Визначено, що теоретичні підходи дозволяють розглядати її як багатовимірний і динамічний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у межах якого відбувається узгодження індивідуальних характеристик людини з вимогами соціального простору. Соціальна адаптація охоплює не лише пристосування до зовнішніх умов, але й активне формування взаємодії з оточенням через засвоєння соціальних норм, вироблення поведінкових стратегій і досягнення відносної рівноваги між особистісними потребами та суспільними вимогами. Такий процес має безперервний характер і залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх регуляторів включення людини у систему соціальних відносин.

2. Охарактеризовано структуру та механізми саморегуляції особистості. Встановлено, що саморегуляція особистості постає як багаторівнева система психічної організації діяльності, яка забезпечує свідоме керування поведінкою відповідно до поставлених цілей і умов середовища. Функціонування саморегуляції ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційно-мотиваційних, вольових і поведінкових компонентів, які реалізуються через процеси планування, контролю та корекції діяльності за участю таких механізмів, як рефлексія, зворотний зв'язок, смислотворення та вольова регуляція. Ефективність саморегуляції значною мірою визначається особистісними чинниками, зокрема самооцінкою, локусом контролю, автономією, а також ресурсами подолання труднощів і життєстійкістю.

3. Визначено стилі саморегуляції у якості психологічного чинника соціальної адаптації військовослужбовців. З'ясовано, що стилі саморегуляції можна розглядати як один із психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, оскільки індивідуальні способи організації регулятивної активності визначають ефективність керування психічними станами, поведінкою та реакціями на складні життєві обставини. Сформованість таких регулятивних характеристик, як здатність до моделювання умов діяльності, гнучкість прийняття рішень, розвиток рефлексивного й вольового контролю, створює передумови для підтримання психологічної стійкості та подолання стресових впливів. У цьому контексті індивідуальні стилі саморегуляції відображають специфіку поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів регуляції, визначаючи характер реагування людини на соціальні зміни та складні життєві ситуації. Формування ефективних стилів саморегуляції у поєднанні з психологічною та соціальною підтримкою сприяє розвитку резильєнтності особистості, переосмисленню життєвого досвіду та поступовій інтеграції військовослужбовців у нові соціальні умови.

4. Розкрито методичні засади дослідження соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції та здійснено опис і обґрунтування вибору психодіагностичних методик дослідження. Застосування обраних психодіагностичних методик самооцінки психофізіологічного стану, стилю саморегуляції поведінки та діагностики соціально-психологічної адаптації дозволяє отримати взаємопов'язані емпіричні показники, що відображають функціональний стан, особливості регуляції діяльності та рівень адаптованості військовослужбовців. Поєднання результатів за цими напрямками дає змогу встановити зв'язки між зазначеними характеристиками, зокрема визначити, як особливості саморегуляції співвідносяться з рівнем соціальної адаптації. Отримані дані слугують підґрунтям для подальшого статистичного опрацювання та інтерпретації взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Отримані за допомогою вказаних методик показники забезпечують цілісне висвітлення ключових характеристик діяльності та психологічних

особливостей військовослужбовців у межах емпіричного дослідження. Оцінка показників самопочуття, активності, настрою, працездатності, мотивації та впевненості у власних силах дозволяє визначити рівень психофізіологічних ресурсів особистості та її готовність до виконання службових завдань, тоді як аналіз регуляторних процесів, зокрема планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності, розкриває особливості організації поведінки в умовах військової діяльності. Водночас визначення показників соціально-психологічної адаптації, таких як адаптивність, прийняття себе й інших, емоційний стан і контроль поведінки, дає змогу охарактеризувати ступінь узгодженості особистості з вимогами соціального середовища. У сукупності це дозволяє розглядати психофізіологічний стан, саморегуляцію поведінки та соціально-психологічну адаптацію як комплексні аспекти, визначаючи ефективність службової діяльності військовослужбовців.

5. Емпірично досліджено психологічні особливості соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження були орієнтовані на отримання надійних емпіричних даних щодо особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та їх стилю саморегуляції. Використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик забезпечило цілісне вивчення як рівня адаптованості, так і індивідуальних регуляторних характеристик та психофізіологічного стану досліджуваних. Послідовна організація етапів дослідження сприяла впорядкуванню отриманих результатів і їх узгодженню з метою роботи. Застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу дозволило встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками та розкрити їх психологічний зміст. У сукупності це створило достатнє підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації результатів у контексті вивчення та подальшого розгляду особливостей досліджуваних характеристик військовослужбовців.

Отримані результати надали підстави визначити, що психофізіологічний стан досліджуваних військовослужбовців характеризується переважно помірним рівнем із тенденцією до підвищення, тоді як соціально-психологічна адаптація формується на основі стабільних, але помірно виражених особистісних характеристик. Переважання середнього рівня за такими показниками, як прийняття себе й інших, емоційний комфорт та внутрішній контроль, у поєднанні з високим рівнем інтегральної адаптивності, відображає здатність військових підтримувати ефективне функціонування в соціальному середовищі без необхідності максимального вираженості кожної окремої характеристики. Це дозволяє розглядати адаптацію як результат узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами служби, де вирішальне значення має не інтенсивність окремих психологічних проявів, а їх достатній рівень для виконання професійних завдань і дотримання встановлених норм діяльності.

Розгляд саморегуляції у досліджуваних представників військового середовища виявився таким, що проявляється диференційовано, з достатнім рівнем сформованості окремих компонентів і меншою вираженістю інших. Переважання середнього рівня за показниками контролю та оцінювання результатів при знижених значеннях програмування дій і гнучкості відображає специфіку регуляторного процесу, у межах якого окремі етапи (планування, побудова програми дій, її корекція) проявляються менш виражено. Така структура надала підстави розглядати індивідуальний стиль саморегуляції як наближений до стійкого, для якого характерна здатність підтримувати діяльність у заданих умовах, а також частково до оперативного, через збереження функцій контролю і реагування, водночас ознаки автономного стилю були виражені недостатньо через обмежену самостійність і планування. Зазначені особливості узгоджуються з уявленням про саморегуляцію як послідовний процес планування, виконання та оцінювання діяльності, у якому окремі компоненти можуть бути сформовані нерівномірно залежно від умов середовища, що у випадку військових пов'язано з домінуванням зовнішньо заданих вимог у організації поведінки.

Кореляційний аналіз дозволив стверджувати, що у досліджуваній вибірці військовослужбовців соціально-психологічна адаптація найбільш тісно пов'язана з базовими особистісними компонентами – прийняттям себе, прийняттям інших, емоційним комфортом та внутрішнім контролем, тоді як зв'язок із показниками саморегуляції має більш складний і опосередкований характер. Отримані результати показали, що індивідуальні стилі саморегуляції у даному випадку не проявляються як пряме підвищення всіх регуляторних характеристик, а функціонують відповідно до умов військового середовища. З урахуванням виявлених зв'язків можна зазначити, для військових більш характерними є такі прояви саморегуляції, які наближені до помірковано-активного стилю, який пов'язаний із конструктивним подоланням труднощів та свідомим контролем поведінки, тоді як ознаки емоційно-нестабільного та ризико-захисного стилів виражені меншою мірою у межах професійної військової діяльності. У цьому контексті вплив стилів саморегуляції на адаптацію проявляється через специфіку професійного середовища, яке посилює роль внутрішньої дисципліни, контролю та узгодженості поведінки з установленими вимогами.

Висунута гіпотеза емпіричного дослідження підтвердилася частково. Емпірично встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між стилем саморегуляції та соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців, проте характер цього зв'язку виявився переважно зворотним, а не прямим. Така специфіка пояснюється регламентованістю військового середовища, де адаптація забезпечується передусім узгодженням поведінки із зовнішньо заданими вимогами служби, а не зростанням індивідуальних регуляторних характеристик.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки соціальної адаптації військовослужбовців з різним стилем саморегуляції. Результати дослідження дозволяють визначити, що ефективна психологічна підтримка соціальної адаптації військовослужбовців має ґрунтуватися на поєднанні розвитку базових особистісних компонентів адаптації та врахуванні

індивідуальних стилів саморегуляції. Ключовими напрямками такої роботи виступають формування позитивного самосприйняття, розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії, підтримання емоційної стабільності та внутрішнього контролю, а також цілеспрямований розвиток окремих компонентів саморегуляції – програмування дій, гнучкості та самостійності. Водночас диференціація психологічного впливу з урахуванням переважання помірковано-активного стилю саморегуляції та меншої вираженості емоційно-нестабільного і ризико-захисного стилів дозволяє підвищити ефективність адаптаційних процесів, оскільки враховує реальну структуру регуляції поведінки в умовах військового середовища. При цьому доцільним є також цілеспрямований розвиток гармонійного, оперативного та стійкого стилів саморегуляції як таких, що забезпечують узгодженість, гнучкість і стабільність поведінки у професійних умовах. Реалізація зазначених рекомендацій в змозі посприяти підтриманню ефективного функціонування військових у межах професійної діяльності та забезпечити узгодженість їх поведінки з вимогами служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20–24.
3. Артеменко А. Б. Соціальна адаптація військовослужбовців, які повернулися після бойових дій. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 23–24 березня 2017 р.)*. Житомир : ПП «ДжіВіЕс», 2017. С. 77–79.
4. Безручук С. Л., Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 153–157.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. № 1. С. 233–242.
6. Вишньовський В. В., Люштей Т. А. Вплив соціально-психологічної адаптації особистості на ефективність діяльності трудового колективу. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 11–12 грудня 2024 р.)*. Тернопіль, 2024. С. 371–372.
7. Вінтоняк В. Ф., Капуста Я. В., Змійовська М. І. Психологічні механізми саморегуляції психічних станів під час підготовки жінок-військовослужбовців до бою. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 2 (78). С. 47–58.
8. Галян І. М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. Вип. 1. С. 3–14.

9. Горбачова О. Ю., Сошина Ю. М. Генеза механізмів саморегуляції особистості в процесі професійного становлення психолога. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 5. С. 51–56.
10. Емішянц О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 5, т. 2. С. 150–154.
11. Жиленко Р. В. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2019. Вип. 2 (45). С. 61–69.
12. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 18 листопада 2020 р.)* / за заг. ред. О. В. Бацилевої. Київ, 2020. С. 59–62.
13. Іванова О. А. Модель саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 9, Вип. 9. С. 213–222.
14. Килівник А. М., Матвієнко Я. О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 2. С. 54–57.
15. Кириченко Т. В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 59–65.
16. Ковшов Р. В. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, Вип. 24. С. 122–134. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_24/sb24_15.pdf (дата звернення: 14.03.2026).
17. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. *Психологічна самота взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник* / за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 108 с.

18. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705075/1/Коробка_стаття_КДУ.pdf (дата звернення: 14.03.2026).

19. Крисюк Ю. П. Соціальна адаптація особистості як важлива передумова ресоціалізації колишніх засуджених. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2014. Вип. 25. С. 206–209.

20. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309–316.

21. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

22. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 257–269.

23. Лупак В. С. Соціально-психологічна адаптація як системне явище: теоретичні підходи та концептуалізація поняття. *Габітус*. 2025. Вип. 73. С. 183–188.

24. Мартиненко С. О. Соціальна адаптація учасників воєнних конфліктів як технологія попередження соціальної напруги. *Габітус*. 2020. Вип. 12, т. 1. С. 62–67.

25. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 51–57.

26. Найчук В. В., Оленич В. П., Шамбель С., Шамбель А. Психологічні механізми саморегуляції та функціонування особистості в освітньому середовищі. *Наукові перспективи*. 2025. № 5 (59). С. 2038–2050.

27. Пагава О. В. Саморегуляція як особистісний потенціал людини в умовах сучасного світу або вміння «бути». *Габітус*. 2025. Вип. 69, Т. 1. С. 219–225.

28. Пенькова О. І. Психологічні чинники процесу саморегуляції особистості у системі суспільних взаємин. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. С. 290–297.

29. Подкоритова Л. О., Латкіна Н. В. Емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 5. С. 66–70.

30. Приб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159–163.

31. Приб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 104–109.

32. Романовська Л. І. Соціальна адаптація – один з факторів підготовки працівників соціальної сфери. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37). С. 286–289.

33. Савиченко О., Піонтківська І. Особливості адаптації до цивільного життя військовослужбовців з різним бойовим досвідом. *Science and technology: challenges, prospects and innovations: proceedings of X International Scientific and Practical Conference (Osaka, Japan, May 22–24, 2025)*. Osaka, 2025. P. 461–464.

34. Савченко А., Колодяжна А. В. Соціальна адаптація як інтеграція людини. *Наукові розробки молоді на сучасному етапі: тези доповідей XV Всеукр. наук. конф. молодих учених та студентів (м. Київ, 28–29 квітня 2016 р.)*. Київ : КНУТД, 2016. Т. 3. С. 377.

35. Серeda І., Карсканова С. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*. 2023. № 2 (21). S. 281–289.

36. Сидоренко Н. І., Фриз І. В. Проблема саморегуляції поведінки та її особливості у майбутніх вчителів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 246–251.

37. Сотнікова Ю. В., Клизуб О. О. Сучасний стан соціальної адаптації військовослужбовців. *Сучасні тренди соціально-економічних перетворень та інтелектуалізації суспільства в умовах сталого розвитку: матеріали II*

Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 10 листопада 2023 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 354–356.

38. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 1. С. 157–162.

39. Степаненко Л. В. Життестійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

40. Степаненко Л. В., Дейниченко Л. М. Стилі самореалізації емоційної саморегуляції студентів-переселенців. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 288–292.

41. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 134. С. 184–188.

42. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 3. С. 93–98.

43. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207–215.

44. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Вип. 22. С. 120–128.

45. Федосюк С. А., Балашов Е. М. Особливості механізмів саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Universum*. 2024. № 6. С. 162–171.

46. Фурс О. Й. Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності: поняття, зміст, особливості та структура. *Актуальні проблеми психології*. Т. I, Вип. 47. С. 44–49. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i47/10.pdf> (дата звернення: 14.03.2026).

47. Фурс О. Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної навчальної діяльності здобувачів освіти: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО, 2023. 39 с.

48. Ходотаєв А. А., Кононенко А. О. Явище адаптації у соціальному контексті. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 213–216.

49. Шавиро Г. С. Формування саморегуляції поведінки студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. 2013. Т. VI, вип. 9. С. 508–515.

50. Яцишина А. М. Соціальна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14–15 вересня 2023 р.)*. Одеса : МГУ, 2023. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5b4f97ab-a34d-45ff-a47a-d5308d52dfa8/content> (дата звернення: 14.03.2026).

51. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 81 с.

Додаток А

«Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану» (О. Кокун)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відповідає Вашому стану саме зараз. Оберіть відповідну цифру за шкалою від 1 до 10, де:

- 1 – дуже погано;
- 10 – відмінно.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження (запитання)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Як Ви оцінюєте своє самопочуття зараз?										
2	Який рівень Вашої активності зараз?										
3	Який у Вас настрій на даний момент?										
4	Оцініть Вашу працездатність										
5	Оцініть Вашу зацікавленість у своїй роботі										
6	Оцініть Ваше бажання виконувати завдання у роботі військовослужбовцем										
7	Наскільки Ви впевнені у своїх силах зараз?										

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. Загальний показник самооцінки психофізіологічного стану розраховується шляхом підсумовування балів, отриманих за кожним із 7 запитань опитувальника. Оскільки кожне запитання оцінюється за шкалою від 1 до 10, сумарний показник може варіюватися в діапазоні від 7 до 70 балів.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ. Всі запитання в опитувальнику оцінюються прямо: високий бал за кожним пунктом свідчить про кращий стан або вищу вираженість характеристики.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ (адаптовано до завдань дослідження).

Рівень психофізіологічного стану	Сумарний бал
Низький рівень	7–28 балів
Середній рівень	29–49 балів
Високий рівень	50–70 балів

Додаток Б

«Методика “Стиль саморегуляції поведінки”» (В. Моросанова)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає Вашу поведінку. Оберіть одну з чотирьох відповідей, керуючись шкалою:

- правильно;
- мабуть, вірно;
- мабуть, невірно;
- неправильно.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Пра- вильно	Мабуть, вірно	Мабуть, невірно	Непра- вильно
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.				
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.				
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.				
4	Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».				
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.				
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.				
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.				
8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.				
9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.				
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.				
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.				
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.				
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».				
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.				
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.				

16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.				
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.				
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.				
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».				
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.				
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.				
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.				
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.				
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.				
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.				
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.				
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.				
28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.				
29	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.				
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.				
31	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.				
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.				
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.				
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.				
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.				
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.				
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.				
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.				

39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.				
40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.				
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.				
42	Я не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.				
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.				
44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.				
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.				
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.				

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ. За кожним показником (субшкалою) та за загальним рівнем саморегуляції підраховується сума балів. Респондент отримує 1 бал за кожний збіг відповіді з ключем. Підсумовування проводиться окремо для шести регуляторних шкал та інтегрального показника.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Шкала (показник)	Відповідь «Правильно» або «Мабуть, вірно»	Відповідь «Неправильно» або «Мабуть, невірно»
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції поведінки	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Назва шкали / показника	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	0–3	4–6	7–9
Моделювання	0–3	4–6	7–9
Програмування	0–4	5–7	8–9
Оцінювання результатів	0–3	4–6	7–9
Гнучкість	0–4	5–7	8–9
Самостійність	0–3	4–6	7–9
Загальний рівень саморегуляції	0–23	24–32	33–46

Додаток В

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому особистому досвіду. Оберіть варіант відповіді використовуючи шкалу від 0 до 6, де:

- 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.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
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 настрої: 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	Прийнявши 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, вмiє 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.								

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТИВ. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 0 до 6 балів. Обробка полягає у підрахунку суми сирих балів за кожною субшкалою (показником). Кількість балів за кожним пунктом відповідає обраному варіанту відповіді (від 0 до 6), які потім підсумовуються відповідно до ключа.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

Назва показника (субшкали)	Номери тверджень у бланку
Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97
Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98
Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
Домінування	58, 61, 66
Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87
Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТИВ (адаптовано до завдань дослідження).

Назва показника / субшкали	Низький рівень	Середній рівень (норма)	Високий рівень
Адаптивність	0–67	68–136	137–222
Дезадаптивність	0–67	68–136	137–210
Прийняття себе	0–21	22–42	43–66
Неприйняття себе	0–13	14–28	29–42
Прийняття інших	0–11	12–24	25–36
Неприйняття інших	0–13	14–28	29–42

Емоційний комфорт	0–13	14–28	29–42
Емоційний дискомфорт	0–13	14–28	29–42
Внутрішній контроль	0–25	26–52	53–78
Зовнішній контроль	0–17	18–36	37–54
Домінування	0–5	6–12	13–18
Підлеглість	0–11	12–24	25–36
Ескапізм (уникнення проблем)	0–9	10–20	21–30

Додаток Г

Первинні емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

Респондент	Ініціали досліджуваного респондента	Психофізіологічний стан	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
1	П.С.С.	46	121	29	25	20	44	25	2	7	1	6	5	4	19
2	К.О.В.	47	107	33	24	9	40	21	4	4	5	6	7	5	26
3	М.І.П.	38	177	59	25	25	58	21	2	6	3	7	1	1	20
4	С.Т.М.	53	163	41	25	29	61	21	3	3	3	6	4	3	19
5	Б.А.В.	39	134	36	25	22	49	31	2	4	4	3	2	2	17
6	Г.О.І.	57	141	45	21	29	42	22	3	6	4	5	4	5	23
7	Н.С.В.	38	133	38	27	26	41	23	2	7	4	5	2	2	20
8	Л.М.П.	38	160	49	25	27	47	2	4	5	4	6	4	4	23
9	Д.А.С.	48	151	37	27	17	63	51	5	2	6	7	2	3	21
10	Р.І.В.	47	107	27	26	16	39	13	4	5	7	4	5	5	24
11	В.М.О.	30	160	31	27	27	64	10	3	6	5	5	2	4	23
12	Т.С.К.	46	148	50	22	19	53	22	5	7	1	6	5	3	23
13	Ш.І.Д.	32	196	61	31	27	70	23	2	5	3	6	6	6	25
14	О.П.Б.	47	158	51	25	23	52	26	2	5	5	2	1	1	16
15	Ф.К.А.	42	126	33	20	24	46	30	3	4	5	4	5	5	20
16	Х.В.С.	62	171	55	23	29	55	8	4	5	5	6	3	2	23
17	Ч.Г.Р.	62	140	42	25	29	40	14	5	6	2	6	2	1	22
18	Я.М.Д.	55	163	48	30	25	60	41	2	2	6	5	4	5	22
19	З.О.К.	44	163	46	26	25	58	21	6	3	6	2	8	8	25
20	Ю.С.І.	49	145	38	28	25	55	17	4	3	6	6	3	5	25
21	І.А.В.	52	198	60	30	42	60	12	6	3	6	2	8	8	24
22	Ж.К.П.	35	133	46	18	27	41	30	6	4	5	6	5	5	26
23	Е.С.О.	23	140	45	25	19	47	24	5	6	6	6	4	5	28
24	У.М.А.	46	122	31	18	28	42	24	4	6	3	7	2	1	24

25	A.B.C.	36	120	32	16	31	42	41	3	5	4	4	4	3	19
26	Ц.І.Г.	52	127	34	19	22	44	31	2	5	3	3	3	3	16
27	K.P.M.	52	137	39	27	19	45	29	3	3	5	5	2	3	21
28	M.B.K.	55	152	40	24	28	58	30	2	4	3	6	2	3	20
29	Г.С.А.	58	137	29	19	23	59	44	4	4	4	4	6	6	23
30	С.К.І.	39	145	41	27	19	51	36	5	5	1	6	5	5	22
31	Б.І.С.	49	48	15	8	6	18	9	5	5	6	4	4	6	26
32	П.К.В.	50	83	24	12	13	31	14	4	5	4	3	5	4	19
33	Д.С.Т.	59	84	16	20	10	37	12	4	4	5	8	6	6	24
34	Н.А.К.	48	158	54	23	29	45	17	4	5	2	4	1	1	17
35	Л.О.Д.	58	155	54	22	29	43	13	4	5	5	9	3	4	27
36	Т.В.М.	54	162	49	29	30	50	15	2	3	4	4	3	4	20
37	Р.С.П.	60	98	37	20	19	21	22	2	7	2	6	3	3	22
38	В.А.І.	46	101	27	17	18	38	26	8	4	4	6	5	5	28
39	О.І.К.	62	103	23	18	15	46	27	8	3	6	3	8	7	30
40	М.С.В.	41	82	18	11	17	37	29	9	5	7	6	7	8	35
41	С.І.Б.	46	135	42	23	25	39	26	9	6	9	9	7	8	39
42	К.А.С.	47	143	49	22	24	45	32	8	6	9	5	7	7	35
43	Г.М.І.	54	162	47	26	28	54	16	6	5	8	8	4	5	30
44	Н.К.В.	48	115	38	15	19	43	24	4	5	6	7	6	7	27
45	Д.І.А.	45	99	23	19	21	32	23	6	7	8	8	7	8	36
46	Л.С.К.	53	133	39	22	22	47	33	8	3	7	4	6	8	30
47	Т.А.О.	42	61	20	7	13	21	12	7	8	7	7	6	7	37
48	Р.В.С.	44	112	38	17	17	40	27	7	7	8	6	2	4	35
49	Б.С.М.	43	134	50	21	17	44	31	7	9	6	7	7	7	36
50	П.А.К.	16	156	42	25	30	55	37	8	5	6	5	8	8	33

Додаток Д

Результати аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (SPSS Statistics)

Correlations														
	Психофізіологічний стан	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Зовнішня роль	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Психофізіологічний стан	1	-,103	-,070	-,070	-,049	-,142	-,160	-,117	-,254	-,071	-,005	-,106	-,137	-,170
Адаптивність	-,103	1	,877**	,821**	,779**	,864**	,057	-,270	-,265	-,188	-,087	-,200	-,220	-,298*
Прийняття себе	-,070	,877**	1	,639**	,661**	,585**	-,040	-,185	-,039	-,150	,000	-,197	-,226	-,164
Прийняття інших	-,070	,821**	,639**	1	,517**	,734**	,049	-,360*	-,323*	-,174	-,069	-,197	-,207	-,338*
Емоційний комфорт	-,049	,779**	,661**	,517**	1	,548**	-,026	-,179	-,153	-,146	-,112	-,172	-,178	-,224
Внутрішній контроль	-,142	,864**	,585**	,734**	,548**	1	,256	-,231	-,444**	-,138	-,142	-,094	-,107	-,294*
Зовнішня роль	-,160	,057	-,040	,049	-,026	,256	1	,092	-,217	,033	-,087	,090	,089	,009
Планування	-,117	-,270	-,185	-,360*	-,179	-,231	,092	1	,099	,610**	,185	,619**	,665**	,837**
Моделювання	-,254	-,265	-,039	-,323*	-,153	-,444**	-,217	,099	1	-,056	,362**	-,024	-,062	,345*
Програмування	-,071	-,188	-,150	-,174	-,146	-,138	,033	,610**	-,056	1	,124	,409**	,630**	,729**
Оцінювання результатів	-,005	-,087	,000	-,069	-,112	-,142	-,087	,185	,362**	,124	1	-,016	,051	,455**
Гнучкість	-,106	-,200	-,197	-,197	-,172	-,094	,090	,619**	-,024	,409**	-,016	1	,893**	,603**
Самостійність	-,137	-,220	-,226	-,207	-,178	-,107	,089	,665**	-,062	,630**	,051	,893**	1	,728**

Загал_рівень_саморегуляції	-,170	-,298*	-,164	-,338*	-,224	-,294*	,009	,837**	,345*	,729**	,455**	,603**	,728**	1
----------------------------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	---

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).