

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психологія
Ірина ПОЧАТЕНКО

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент
Доцент кафедри
загальної та практичної психології та
педагогіки, кандидат психологічних
наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» грудня 202__ р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Анотація

Початенко І. Особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Розглянуто теоретичні аспекти проблеми соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Окреслено психологічні, соціальні та педагогічні аспекти адаптації. Визначено ключові фактори, що впливають на процес соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Підібрано комплекс психодіагностичних методик для всебічного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Проведено дослідження соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, військовослужбовці, адаптації учасників бойових дій, умови мирного життя.

Abstract

Pochatenko I. Peculiarities of socio-psychological adaptation of combatants to conditions of peaceful life. Theoretical aspects of the problem of socio-psychological adaptation of combatants to conditions of peaceful life are considered. Psychological, social and pedagogical aspects of adaptation are outlined. Key factors influencing the process of socio-psychological adaptation of combatants to conditions of peaceful life are identified. A set of psychodiagnostic methods is selected for a comprehensive study of the peculiarities of socio-psychological adaptation of combatants to conditions of peaceful life. A study of socio-psychological adaptation of combatants to conditions of peaceful life is conducted.

Keywords: socio-psychological adaptation, military personnel, adaptation of combatants, conditions of peaceful life.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ.....	7
1.1. Проблема адаптації у працях вітчизняних та закордонних науковців.....	7
1.2. Психологічні чинники соціально-психологічної адаптації особистості	32
1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя	41
Висновки до першого розділу	45
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ.....	46
2.1. Опис процедури, методів і вибірки дослідження.....	46
2.2. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій	48
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя є складним і багатогранним процесом, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Повертаючись із зони бойових дій, ветерани стикаються з новими викликами: необхідністю реінтеграції у суспільство, відновленням міжособистісних стосунків, зміною життєвих пріоритетів та подоланням можливих психологічних труднощів.

Соціально-психологічна адаптація передбачає процес поступового пристосування ветеранів до змін у соціальному середовищі та власному внутрішньому стані. Вона охоплює такі аспекти, як відновлення комунікативних навичок, налагодження професійної діяльності, прийняття нових соціальних ролей і подолання емоційних наслідків участі у бойових діях. Однією з головних проблем, з якими стикаються ветерани, є ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що може ускладнювати процес адаптації та потребує комплексного психологічного супроводу.

Успішність адаптації залежить від низки факторів: рівня соціальної підтримки, наявності роботи, сімейних стосунків, психоемоційного стану та ефективності державних та громадських програм реабілітації. Дослідження цього процесу дозволяє виявити ключові труднощі, розробити стратегії підтримки ветеранів та сприяти їхній гармонійній інтеграції у мирне життя.

Предметом досліджень є форми, закономірності та механізми адаптації (Г. Балл, В. Клименко, В. Семиченко), загальні аспекти соціально-психологічної адаптації (Г. Балл, В. Петровський) та фактори соціальної адаптованості в умовах кризових життєвих ситуацій (З. Кісарчук, Т. Крюкова, Р. Тадеші, I.R. Galatzer-Levy, A. D. Mancini, L. Simons, M. Westphal).

Аспекти психологічної адаптації до військової служби висвітлені в працях Л. Гребінь, Л. Литвиненко, А. Маклакова, В. Попкова, В. Чайки та інших дослідників. Зокрема, питання адаптації військових до бойових умов

розглядали І. Бобровничий, Н. Тарабріна та ін. Попри практичну значущість цієї проблематики, психологічні особливості адаптації військовослужбовців залишаються недостатньо вивченими.

По-перше, більшість досліджень зосереджені на адаптації у стабільних професійних умовах, таких як служба в армії та виконання військових обов'язків (М. Волкова, О. Тімченко, І. Жданов). По-друге, наголошується на стресогенному впливі бойових дій та негативних наслідках травматичних подій для особистості військового (І. Діденко, І. Осьодло). По-третє, реабілітаційні заходи для учасників бойових дій переважно спрямовані на подолання посттравматичних станів.

Тема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій є надзвичайно актуальною, оскільки вона стосується не лише окремих осіб, а й загального соціального добробуту. Вивчення механізмів адаптації дозволяє розробити ефективні психологічні та соціальні інтервенції, спрямовані на покращення якості життя ветеранів і створення сприятливих умов для їхньої реінтеграції у суспільство.

Об'єкт – адаптація військовослужбовців до умов мирного життя.

Предмет – особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Мета – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити проблему соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення теоретичних підходів до розкриття

взаємозв'язку різних рівнів сформованості емоційного інтелекту); емпіричні (методика «Соціально-психологічна адаптація» Джеймсона-Роджерса, опитувальник стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка, опитувальник «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)», опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М. Магомед-Еміновим), діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл); математико-статистичні (відсотковий аналіз, кореляційний аналіз).

Теоретична значущість. Дослідження адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя має важливе теоретичне значення, оскільки дозволяє розширити наукові уявлення про механізми та чинники психологічної адаптації в умовах екстремального досвіду. У роботі здійснено аналіз основних концепцій адаптації, представлених у працях вітчизняних та зарубіжних науковців, що дозволяє систематизувати підходи до вивчення цього явища. Також розкрито психологічні чинники, що впливають на адаптаційний процес, зокрема рівень стресостійкості, особистісні особливості, соціальну підтримку та рівень професійної ідентичності. Окрему увагу приділено специфіці адаптації учасників бойових дій до мирного життя, що сприяє глибшому розумінню особливостей посттравматичних змін особистості, а також можливих шляхів їх подолання. Отримані теоретичні висновки можуть бути використані для подальших досліджень у сфері психологічної реабілітації, соціальної інтеграції ветеранів, а також у розвитку наукових моделей адаптації осіб, які пережили травматичні події.

Практична значущість. Результати дослідження мають прикладне значення та можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників, реабілітаційних центрів, військових структур і громадських організацій, які займаються підтримкою ветеранів. У рамках емпіричного дослідження було проведено аналіз адаптаційних труднощів, з якими стикаються учасники бойових дій після повернення до мирного життя, що дозволяє розробити ефективні рекомендації для їх психологічної підтримки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 66 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1 Поняття адаптації у вітчизняній і зарубіжній психології

Актуальність наукового дослідження проблеми адаптації зумовлена її важливістю для суспільства, а також тісним зв'язком із ключовими соціальними явищами та процесами. Сучасний соціум, будучи складною багаторівневою системою, не лише сприяє задоволенню потреб окремих осіб, груп і спільнот, а й створює певні виклики та ризики для своїх структурних елементів. Внаслідок цього виникає необхідність ефективного реагування на ці виклики, що, своєю чергою, підвищує значущість адаптаційних механізмів. Оптимальний баланс між людиною та соціальним середовищем є важливою передумовою її гармонійного існування, що передбачає можливість реалізації життєво важливих потреб і цілей у спосіб, який відповідає моральним нормам і не суперечить суспільним вимогам. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє адаптація [12; 18; 23; 31].

Термін «адаптація» походить від латинського «*adaptatio*», що означає «пристосування» або «прикладання». Він розглядається як процес пристосування організму до змін у зовнішньому середовищі, що підкреслює нерозривний взаємозв'язок розвитку індивіда та впливу навколишніх умов. У психологічному словнику адаптація визначається як процес пристосування людини до соціального середовища відповідно до його вимог, а також власних потреб, мотивів і інтересів. Словник української мови трактує це поняття як пристосування організмів та органів чуття до умов існування [32].

У філософському енциклопедичному словнику адаптація визначається як форма взаємодії особистості або соціальної групи із суспільним середовищем, у процесі якої узгоджуються очікування та вимоги всіх учасників. Важливим компонентом адаптації є гармонізація самооцінки та прагнень особистості з її

можливостями та реальністю соціального середовища. При цьому адаптаційний процес охоплює фізіологічний, біологічний, психологічний і соціальний рівні.

Ідея, висловлена засновником емпіріокритицизму Р. Авенаріусом у ХІХ столітті, була новаторською для свого часу. Він запропонував розглядати пізнання як процес адаптації до середовища, а систему уявлень – як результат цього пристосування [34].

Подальший розвиток науки показав, що адаптація є багатовимірним феноменом, який виходить за межі загальної біології та набуває значення в медицині та фізіології. У цих галузях адаптація стала частиною пояснювальних моделей, що описують пристосування організму, його структур та функцій до змін навколишнього середовища [10].

Аналіз літератури свідчить, що проблема адаптації почала вивчатися ще на етапі становлення біології як науки, про що свідчать праці таких дослідників, як Ж. Бюффон, Ж.-Б. Ламарк, Ж. Сент-Ілер та інші. У біологічному контексті адаптація означає рівень виживання окремих особин і популяцій, узгодженість функціонування органів та їхніх частин. Біологічна адаптація проявляється через анатомічні, фізіологічні та поведінкові зміни, що формуються в ході еволюції та сприяють підвищенню репродуктивного успіху виду. Проте, з плином часу деякі адаптаційні переваги можуть втрачати свою ефективність і навіть ставати шкідливими для виживання виду [12; 34].

З позиції кібернетики будь-яка система, включаючи біологічну, може ефективно функціонувати лише за умови гнучкості, тобто відсутності жорстких обмежень. Наявність певного діапазону варіативності параметрів системи дозволяє їй пристосовуватися до змін навколишнього середовища та підтримувати стабільну діяльність. При цьому стійкість є властивістю всієї системи в цілому, а не окремих її складових. У кібернетиці адаптація розглядається як процес накопичення і використання інформації для досягнення оптимального стану чи поведінки в умовах невизначеності та змінюваних зовнішніх факторів. Вона застосовується тоді, коли чинники

впливу на систему є частково або повністю невідомими, а сама система у процесі адаптації формує знання про них та визначає їхні характеристики.

Введення терміна «адаптація» у науковий обіг пов'язане з дослідженнями німецького фізіолога Х. Ауберта (1865 р.), який застосовував його для опису процесу пристосування органів чуття (зору, слуху) до подразників, що проявляється у зміні рівня чутливості. У фізіологічному контексті адаптація означає здатність організму пристосовуватися до навколишніх умов.

Також дослідники розглядають адаптацію з двох точок зору: статичної (як стан або рівень адаптованості організму, що відображає його стійкість до умов середовища) та динамічної (як процес поступового пристосування до змін у навколишньому середовищі)[17; 21; 34; 38].

Аналіз поняття адаптації дозволяє дійти висновку, що цей процес є ключовим механізмом пристосування соціальних систем різного рівня до змін середовища. Представник структурного функціоналізму Т. Парсонс визначав соціальну адаптацію як одну з чотирьох основних функцій, необхідних для виживання будь-якої соціальної системи (поряд із інтеграцією, досягненням цілей і збереженням цілісності суспільства). За Парсонсом, для існування соціальна система повинна мати певний контроль над середовищем, зокрема економічні чинники є важливими для забезпечення необхідного рівня матеріального добробуту людей [1; 8; 12; 19].

У процесі соціальної адаптації людина засвоює норми, цінності та традиції суспільства через взаємодію з іншими людьми, стаючи частиною соціальної системи. Це відбувається завдяки особистісним механізмам прийняття соціальних норм, що визначають баланс між очікуваннями індивіда та суспільним середовищем. Парсонс підкреслював, що адаптація людини відбувається у межах певного соціального середовища, а не всього суспільства загалом [14; 25].

Американський соціолог Е. Тоффлер також досліджував адаптацію та наголошував на необхідності готовності людини до змін. Він вводить поняття «футурошоку», який визначається як реакція на необхідність пристосування до

швидких змін у середовищі, що можуть випереджати здатність людини до адаптації. На його думку, головне завдання як індивіда, так і суспільства полягає не лише в адаптації до вже наявних змін, а й у підготовці до тих, що лише очікуються. Шок майбутнього – це захисна психологічна реакція на стрімкі соціальні та технологічні перетворення, що супроводжуються інформаційним перевантаженням. Водночас шок теперішнього виникає через розбіжність між реальними змінами та їхнім відображенням у свідомості людини, коли вона ще не встигла адаптуватися до нових умов. Така невідповідність посилюється прискореним розвитком науки, техніки та постійним зростанням інформаційного потоку, що створює додатковий адаптаційний тиск [17; 19].

Адаптацію розглядають як одну з форм соціального розвитку, що включає такі компоненти, як свідомість, пізнання та формування життєвих потреб. На його думку, соціальна адаптація відіграє подвійну роль: з одного боку, вона сприяє формуванню особистості, а з іншого – впливає на соціальне середовище, створюючи реальність, у якій існує людина. Таким чином, соціальна адаптація охоплює як внутрішні трансформації особистості, так і зовнішні зміни в суспільстві [31; 37].

Вона може відбуватися у пасивній або активній формах, а найчастіше – через їхню комбінацію. Активна адаптація передбачає, що індивід не лише підлаштовується під соціальне середовище, а й активно впливає на нього, змінюючи його відповідно до власних уявлень про соціальні норми та правила. Натомість пасивна адаптація означає прийняття існуючих норм і традицій суспільства без спроб їх трансформації.

Психологічний підхід до адаптації акцентує увагу на процесі взаємодії людини з малою групою. З позиції соціальної психології адаптація розглядається як інтеграція особистості в малу групу через засвоєння встановлених у ній норм і правил. Відповідно до соціально-психологічного підходу, різні аспекти розвитку людини – біологічний, фізіологічний, психологічний та соціальний – є взаємопов'язаними та взаємозалежними. Ці

процеси постійно змінюються й доповнюються завдяки активній діяльності людини, при цьому особлива увага приділяється самостійному вибору дій індивідом та їхньому зв'язку із соціальною практикою.

У працях Л. Виготського адаптація розглядається як процес активного й усвідомленого перетворення реальності, що тісно пов'язаний із культурно-історичним контекстом існування людини. Учений вважав, що цей процес відіграє ключову роль у розвитку психічних функцій, оскільки базується на соціальній взаємодії. У межах генетико-динамічного підходу до розвитку особистості Виготський трактував адаптацію як сукупність взаємопов'язаних процесів, кожен із яких відбувається у визначені часові рамки й після завершення перетворюється на основу для наступних етапів розвитку.

Існує також концепція, яка розглядає адаптацію через призму ставлення особистості до навколишнього світу та окремих явищ реальності. Аналізуючи проблему самосвідомості, виокремлюють два способи існування людини в суспільстві. Перший передбачає життя в межах сталих, безпосередніх зв'язків, коли людина орієнтується на конкретні явища, але не сприймає життя загалом як цілісність. Другий спосіб виходить за межі повсякденності та пов'язаний зі зміною ціннісно-сміслових орієнтирів. Адаптація є більш організованим способом подолання типових проблем порівняно з пристосуванням, яке передбачає лише пасивне виконання вимог конкретних ситуацій. Таке розуміння адаптації підкреслює активну роль особистості, її здатність до творчого перетворення соціальної реальності [3; 8; 12; 17].

Процеси адаптації включають взаємодію різних компонентів – діяльнісних, поведінкових та інформаційно-психологічних аспектів, які разом сприяють задоволенню потреб сучасного суспільства. Важливими факторами, що впливають на ефективність адаптації, є певні умови та характеристики людини. Виокремлюють дві групи таких чинників: суб'єктивні та середовищні. До суб'єктивних він відносив демографічні характеристики (вік, стать), фізіологічні особливості та психологічні якості особистості. До середовищних –

умови життєдіяльності, характер і режим діяльності, а також соціокультурне середовище, у якому відбувається адаптація [16].

Адаптація людини проявляється також у формуванні пристосувальної поведінки при зміні зовнішніх умов. Визначають психічну адаптацію як гнучке узгодження внутрішніх змін із зовнішніми обставинами, що забезпечує рівновагу між психічним станом, розвитком особистості та характеристиками середовища, які зазнали змін. У структурі психічної адаптації він виділяв три взаємопов'язані компоненти:

Психофізіологічна адаптація – передбачає перебудову фізіологічних функцій організму у відповідь на зміни навколишнього середовища.

Психологічна адаптація – полягає у пристосуванні особистості до змін через регулювання емоційного стану, коригування цілей та очікувань.

Психосоціальна адаптація – включає адаптацію до соціальних умов, що змінюються, а також модифікацію поведінкових стратегій та активності індивіда [11; 30; 37].

Таким чином, адаптація передбачає не лише пасивне прийняття умов середовища, а й активний вплив на нього, участь у його трансформації. Свідоме управління адаптаційними процесами дозволяє людині здобувати свободу дій, що, своєю чергою, сприяє більш ефективній взаємодії з середовищем. При цьому особистісна активність нерозривно пов'язана з процесами адаптації.

Дослідження Л. Божович підтвердило, що характер адаптації залежить від стадії онтогенезу. На початкових етапах розвитку психічні якості та особливості формуються внаслідок пристосування до вимог середовища, проте з часом вони набувають автономності та починають самостійно визначати подальший розвиток людини. На вищих рівнях особистісного розвитку адаптація виражається в тому, що людина перестає бути лише пасивним споживачем накопиченого досвіду і стає його творцем.

Схожої думки дотримувалася й О. Мороденко, яка вказувала на зв'язок між адаптаційними процесами та віковими етапами розвитку особистості. Вона підкреслювала, що успішна соціально-психологічна адаптація передбачає

подолання кризи залежності та формування почуття дорослості. А. Грись, у свою чергу, вказував, що цей процес сприяє інтеграції особистості в новий соціальний контекст.

І. Біла вказувала, що адаптивні здібності є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує різні види здібностей. Вона розрізняла:

Загальні здібності – розумові, фізичні, здатність до навчання;

Спеціальні здібності – комунікативні, лідерські, артистичні, образотворчі тощо [3].

Ці здібності сприяють ефективному виконанню різних видів діяльності, що, своєю чергою, підвищує успішність адаптації людини до змінюваного середовища.

Адаптація не є абсолютною – вона проявляється як тенденція до досягнення гармонії із середовищем, однак повна рівновага є недосяжною, що створює основу для безперервного розвитку матеріальних систем.

Адаптація є багаторівневим явищем, що об'єднує біологічний, психологічний і соціальний рівні. Ці складові є взаємопов'язаними, хоча й відносно незалежними одна від одної. Водночас соціальні чинники, такі як міжособистісні відносини, виробнича діяльність, соціальні зв'язки та комунікація, відіграють вирішальну роль у механізмах адаптації. Взаємодія біологічних і соціальних факторів у процесі адаптації є безпосередньо взаємозалежною, що підкреслює їхню рівнозначність у забезпеченні адаптаційної стійкості людини.

Адаптована психічна діяльність відіграє вирішальну роль у підтримці здоров'я людини. Якщо рівень адаптивних можливостей відповідає потребам активної життєдіяльності або навіть перевищує їх, то можна говорити про нормальне психічне функціонування. Це означає, що людина здатна ефективно взаємодіяти із середовищем та зберігати стійкість перед його змінами [15].

Ж. Піаже зробив значний внесок у розвиток широкого розуміння адаптації. У своїй концепції він трактував адаптацію в біології та психології як

поєднання двох взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих процесів: акомодатії та асиміляції.

Акомодатія (що часто ототожнюється із терміном «адаптація» у його вузькому розумінні) означає модифікацію функціонування організму чи поведінки суб'єкта відповідно до умов середовища.

Асиміляція, навпаки, передбачає зміну компонентів середовища, їхню обробку та включення в уже сформовані поведінкові схеми чи структури організму.

Ці два процеси тісно взаємопов'язані та взаємно доповнюють один одного, хоча в кожному конкретному випадку один із них може мати провідну роль. Окрім загальних закономірностей адаптації, що проявляються на біологічному, психологічному та соціальному рівнях, слід враховувати її різні форми залежно від типу процесів, у яких вона відбувається. Адаптація виявляється в обміні речовин, поведінкових реакціях живих організмів, а також у людській діяльності на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях.

У прикладних галузях, таких як медична психологія або дослідження аномальної поведінки, значна увага приділяється забезпеченню адаптації особистості до середовища та подоланню стану дезадаптації [13]. Однак у теоретичних дослідженнях, особливо у сфері психології особистості, адаптація нерідко отримує звужене трактування. Як зазначав Г. Балл, її часто розглядають лише як початковий етап становлення особистості в стабільному соціальному середовищі [12].

Крім того, багато психологів взагалі уникають використання поняття адаптації, побоюючись, що це може призвести до механістичного або біологізаторського підходу у вивченні особистості. Внаслідок цього адаптацію нерідко зводять до простого пристосування, що звужує її зміст та обмежує можливості аналізу особистісного розвитку.

Представники психоаналітичної школи особливу увагу приділяють розвитку захисних механізмів особистості. Хоча З. Фрейд не використовував термін «адаптація», у своїх працях він фактично описував цей процес через

взаємодію особистісних структур Ід, Его та Суперего. Адаптація, за Фрейдом, відбувається за допомогою захисних механізмів, які допомагають підтримувати рівновагу між цими структурами та запобігати розвитку неврозів.

Г. Гартман поглибив психоаналітичний підхід до адаптації, розглядаючи її як процес, що охоплює як конфліктні ситуації, так і сферу «Я», яка не пов'язана з конфліктами. Він запропонував розмежовувати адаптацію як процес та адаптованість як результат. Відповідно до цього підходу, добре адаптованою є людина, яка підтримує продуктивність, здатність отримувати задоволення від життя та психічну рівновагу [8].

У процесі адаптації змінюються як особистість, так і соціальне середовище, внаслідок чого встановлюються відносини адаптованості, а сам адаптаційний процес регулюється «Я».

Психоаналітична теорія також виділяє два типи адаптації:

Аллопластична адаптація – передбачає зміну зовнішнього середовища відповідно до потреб людини.

Автопластична адаптація – пов'язана з внутрішніми змінами особистості, що дозволяють їй пристосовуватися до середовища.

Окрім цього, людина може активно шукати таке середовище, яке буде найбільш сприятливим для її функціонування та особистісного розвитку.

К. Г. Юнг у своїх працях розглядав адаптацію як ключову функцію свідомості, трактуючи її через ширше поняття «пізнання». Він вважав, що адаптація не обмежується лише когнітивною діяльністю, а проявляється у всіх психічних процесах людини. У межах його глибинної психології свідомість аналізується у взаємозв'язку з несвідомим, що означає, що адаптація також відбувається як єдиний, цілісний процес психічного функціонування особистості.

У концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона головну адаптивну функцію виконує Его, яке відіграє ключову роль у становленні та розвитку ідентичності. На думку Еріксона, ідентичність забезпечує цілісність особистого досвіду, допомагає людині передбачати як внутрішні, так і зовнішні загрози та

зіставляти власні здібності з соціальними можливостями, які надає суспільство. Успішність психосоціальної адаптації залежить від здатності особистості долати життєві кризи розвитку, на що впливають як соціальні фактори, так і внутрішні індивідуальні особливості людини [14; 15; 28].

У необіхевіористичному підході акцент зроблено на соціальному аспекті адаптації. Тут адаптація визначається як процес гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем. Основною причиною дезадаптації вважається «неправильна поведінка», при цьому внутрішньоособистісні конфлікти часто ігноруються. Це означає, що навіть якщо зовнішні умови сприяють соціальній взаємодії, особистісні суперечності можуть завадити успішній адаптації [5; 19; 23].

Представники необіхевіоризму, зокрема Г. Айзенк та Р. Хенкі, трактують адаптацію у двох аспектах:

Як стан, у якому потреби особистості та вимоги середовища перебувають у гармонії.

Як процес, який забезпечує досягнення такого стану.

Виходячи з цього, соціальна адаптація може розглядатися як процес або результат фізичних, соціально-економічних чи організаційних змін, що впливають на групову поведінку, соціальні відносини або культуру.

У рамках інтеракціоністського підходу адаптація визначається як процес, що залежить як від психологічних, так і від соціальних чинників. На відміну від «пристосування» (adjustment), що стосується реакції на конкретні умови середовища, адаптація у цьому підході вважається стійким і добре організованим способом подолання типових проблем [18].

За Л. Філіпсом, ефективна адаптація відбувається у двох випадках:

Коли людина успішно реагує на соціальні вимоги та очікування, що залежать від її віку, статі та соціального статусу.

Коли особистість стикається з новими або екстремальними ситуаціями та здатна вибрати оптимальні стратегії реагування для досягнення своїх цілей.

Таке трактування адаптації підкреслює активну роль особистості, її здатність до перетворювальної діяльності.

Типи адаптації в інтеракціоністському підході

Представники цього напрямку розрізняють:

Ситуативну адаптацію, що виникає у відповідь на конкретні зміни в середовищі.

Загальну адаптацію, яка є накопиченим досвідом подолання повторюваних проблемних ситуацій.

Т. Шибутані розглядав адаптацію як пристроювальні реакції, спрямовані на відновлення рівноваги між людиною та середовищем. Ці реакції можуть відбуватися на всіх рівнях:

- Індивідуальному
- Груповому
- Міжгруповому

При цьому вони включають як свідомі (творчі) реакції, так і несвідомі механізми (включаючи патологічні прояви), що вказує на активну участь людини в освоєнні та трансформації навколишнього світу [32].

Представники гуманістичної психології вважають, що адаптація може бути ефективною лише за умови задоволення всіх базових потреб людини. А.Маслоу до цих потреб відносив:

- Фізіологічні потреби (їжа, вода, сон тощо).
- Потребу в безпеці (стабільність, відсутність загроз).
- Потребу в любові та належності (соціальні зв'язки, підтримка).
- Потребу у визнанні (самоповага, повага з боку інших).
- Потребу в самоактуалізації (реалізація потенціалу, особистісний ріст).

К. Роджерс, інший представник гуманістичної школи, наголошував, що успішна адаптація людини до соціального середовища залежить від її конгруентності, тобто відповідності між внутрішнім «Я» та зовнішньою поведінкою. Високий рівень конгруентності визначається такими

особистісними рисами, як адекватна самооцінка, креативність, відкритість до нового та здатність до самовираження [40].

У межах діяльнісного підходу адаптація розглядається як процес включення особистості у нові види діяльності та нові колективи. У цьому контексті виділяють два основні компоненти адаптації:

Професійний – стосується опанування нових професійних ролей та вимог.

Соціально-психологічний – пов'язаний із взаємодією особистості в соціальному середовищі.

Прихильники цього підходу, зокрема І. Кряжева, І. Мілославова та А. Русалінова, досліджували взаємозв'язок між цими двома компонентами та їхній взаємний вплив.

Представники структурного підходу розглядають адаптацію як інтегрально-динамічну характеристику особистості, що включає три взаємопов'язані рівні.

М. Сандомирський визначає ці рівні наступним чином:

Психофізіологічна адаптація – здатність організму перебудовувати свої фізіологічні функції відповідно до вимог середовища.

Психологічна адаптація – пов'язана з психологічним напруженням, стресовими станами та труднощами у функціонуванні особистості.

Психосоціальна адаптація – пристосування особистості до спілкування у новому соціальному середовищі та взаємодії з новим колективом [28].

У наукових дослідженнях найчастіше акцентується увага на взаємозв'язку психологічної та психосоціальної адаптації. Соціально-психологічні аспекти адаптації розглядаються з позицій різних підходів і наукових парадигм, що відображається у розмаїтті методик їх вивчення.

Серед найвідоміших методик для дослідження соціально-психологічної адаптації виділяють розробки К. Роджерса та Р. Даймонда, А. Маклакова та інших учених.

Вплив типологічних характеристик на процеси адаптації досліджувався недостатньо. Перші спроби використання типологічного підходу стосувалися

аналізу стилю адаптації осіб поведінкових типів "А" і "Б" (М. Fridman, А. Маклаков, С. Положенцев, Д. Руднев).

За М. Свиридовим, соціальна адаптація відбувається на різних рівнях залежно від середовища, до якого адаптується індивід. Він виділяє два основних види адаптації:

Первинна (базова) адаптація – це пристосування до безпосереднього середовища, де людина здійснює свою життєдіяльність. Вона включає адаптацію до:

- професійної діяльності, навчання та умов роботи;
- соціального середовища (колективу, спільноти);
- особливостей життя за місцем проживання.

Адаптація до макросоціального середовища – передбачає пристосування до соціальних відносин на ширшому рівні:

економічних, політичних, культурних умов суспільства;
соціальних взаємодій на рівні суспільства в цілому.

Критерієм успішної адаптації на цьому рівні є готовність індивіда приймати суспільні норми, економічні та політичні умови та активно інтегруватися в них. Ці два рівні є взаємопов'язаними та формують єдиний адаптаційний процес: адаптація в суспільстві здійснюється через адаптацію до найближчого соціального середовища [17; 34].

Класифікація видів адаптації за М. Ромом

М. Ром запропонував чотири основні моделі адаптації, які відрізняються рівнем активності як самого адаптанта, так і системи, до якої він пристосовується:

Примусова адаптація – найжорсткіша форма, що передбачає пасивну роль адаптанта. У цьому випадку процес адаптації повністю контролюється наставником (педагогом, психологом), який встановлює цілі, визначає програму та організовує її виконання.

Адаптант не проявляє ініціативи та діє за заздалегідь визначеними правилами.

Технологічні прийоми примусової адаптації включають контроль дій, демонстрацію наслідків, стимулювання активності тощо.

Зустрічна адаптація – найбільш продуктивна та складна форма, у якій обидві сторони (і адаптант, і наставник) є активними суб'єктами.

Кожен із них має власну адаптаційну програму та прагне впливати на іншу сторону, застосовуючи нові стратегії.

Ця форма адаптації передбачає високий рівень свідомості, зрілості та творчого підходу з боку суб'єктів.

Процес включає демонстрацію можливостей, узгодження адаптаційних програм, рефлексію та апробацію нових методів взаємодії [38].

Таким чином, зустрічна адаптація є гнучким та двостороннім процесом, що враховує взаємодію та зміну як особистості, так і середовища.

Ресурсна адаптація відзначається активною суб'єктною позицією адаптанта, який використовує доступні ресурси середовища для власного пристосування. У цій моделі роль наставника чи психолога є пасивною, оскільки адаптант самостійно:

- розробляє адаптивну стратегію,
- творчо переосмислює досвід,
- експериментує з новими методами поведінки,
- планує та реалізує заходи, спрямовані на забезпечення психологічного комфорту.

І. Мілославова визначає соціальну адаптацію як процес, що складається з двох взаємопов'язаних компонентів:

Адаптивна ситуація – зміни у соціальному середовищі або перехід індивіда в нове соціальне середовище.

Адаптивна потреба – необхідність змінювати свої звички, поведінкові шаблони, уявлення та цінності відповідно до нових умов середовища.

Адаптивна потреба реалізується у суб'єктивно-об'єктивній формі, що включає як процес пристосування, так і результат адаптації [38].

Залежно від рівня активності особистості у процесі адаптації можливі дві позиції:

- Пасивна – людина просто приймає нові умови.
- Активна – особистість свідомо змінює себе або впливає на середовище.

Таким чином, соціальна адаптація є гнучким та динамічним процесом, у якому ступінь активності адаптанта може варіюватися залежно від ситуації.

За С. Мадді, адаптивність пов'язана зі здатністю людини контролювати події власного життя та долати складні обставини. Подібний підхід зустрічається і в дослідженнях Дж. Роттера, який запропонував концепцію локусу контролю [24; 35].

Традиційно вважається, що внутрішній локус контролю (інтернальність) є більш адаптивним, оскільки люди, які його мають, переконані, що їхні успіхи та невдачі залежать від власної компетентності, здібностей і зусиль. Такі особистості демонструють:

- високу стресостійкість,
- ефективність у вирішенні проблем,
- успішність у професійній та соціальній діяльності.

Натомість зовнішній локус контролю (екстернальність) частіше асоціюється з дезадаптивністю, оскільки екстернали схильні приписувати події зовнішнім факторам (долю, випадковість, дії інших людей). Це може спричиняти пасивну поведінку, уникнення труднощів та низьку готовність до подолання кризових ситуацій.

Однак дослідження показують, що адаптивність локусу контролю є відносною та залежить від інших чинників, таких як:

- соціальна роль,
- професійний статус,
- характер ситуації.

Адаптаційні можливості особистості

Адаптаційні можливості людини є стійкими індивідуально-типологічними характеристиками, які забезпечують здатність успішно пристосовуватися до життєвих обставин. Вони виявляються як на фізіологічному рівні (від біохімічних процесів до нейрорефлекторної регуляції), так і (що є найважливішим) у психологічному аспекті, впливаючи на поведінку особистості.

До адаптаційних характеристик відносяться:

- інстинкти, темперамент, емоції;
- конституція організму, фізичний стан;
- рівень інтелекту та спеціальні здібності;
- психофізична витривалість і працездатність.

Проявами високої або нормальної адаптивності є:

- гармонійність психофізичних характеристик,
- стійкість до стресу,
- ефективність у розв'язанні проблем,
- збалансованість природжених і набутих особистісних якостей.

За О. Кокуна, ключовим результатом адаптації є досягнення стану рівноваги, що супроводжується формуванням нової системної якості особистості, яка дозволяє їй успішно функціонувати в нових умовах.

Адаптація базується на п'яти ключових компонентах [35]:

- Енергетичний компонент – забезпечує енергетичні потреби організму та включає вегетативні реакції.
- Сенсорний компонент – відповідає за аналіз зовнішнього та внутрішнього середовища, кодування інформації нервовими імпульсами.
- Операційний компонент – здійснює селекцію та переробку інформації, виробляючи на її основі рішення.
- Ефекторний компонент – реалізує прийняті рішення в поведінці та діяльності.
- Активаційний компонент – визначає рівень реакції організму, мобілізує необхідні механізми для адаптації.

Корольчук наголошує, що адаптація є ключовим механізмом підтримки гомеостазу та що її варто розглядати як динамічний процес, а не просто як реакцію на екстремальні умови. Він також виділяє дві форми регуляції внутрішнього середовища:

Через абсолютне значення параметра (коли система підтримує стабільний рівень життєво важливих показників).

Через величину відхилення від рівноваги (якщо система має компенсаторні механізми для повернення до балансу).

Види професійної адаптації за В. Казміренком

В. Казміренко аналізує професійну адаптацію в контексті психолого-педагогічних аспектів і виокремлює її три основні типи:

Професійна адаптація у ЗВО – процес входження особистості у професійну сферу, що включає:

- набуття професійних знань та навичок,
- знайомство зі структурою підготовки фахівця,
- опанування специфіки навчального процесу у ЗВО [37].

Дидактична адаптація – пристосування випускників до нової системи професійного навчання, яка передбачає:

- інтеграцію в обрану професійну сферу,
- систему підвищення кваліфікації,
- зв'язок між методами навчання у ВНЗ та реальними умовами на підприємстві.

- розвиток професійної самостійності та творчого мислення.

Соціально-психологічна адаптація – комфортна інтеграція у трудовий колектив, що включає:

встановлення оптимальних ділових відносин із колегами та керівництвом, формування індивідуального професійного стилю поведінки, адаптацію до соціальних норм та корпоративної культури.

Таким чином, адаптація є багаторівневим процесом, що включає як фізіологічні та психологічні механізми, так і соціально-професійні аспекти.

Соціально-психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, який сприяє узгодженню індивідуальних цілей і цінностей людини з груповими нормами. Адаптація відбувається за умови, що соціальне середовище сприяє реалізації потреб особистості та розкриттю її індивідуального потенціалу [13; 19; 24; 28; 35].

У колективі адаптація є необхідною умовою соціальної активності, оскільки без неї особистість не зможе ефективно функціонувати в спільноті. Важливими факторами успішної адаптації є:

- вміння швидко знайти своє місце у новому середовищі,
- здатність проявляти свої здібності,
- налагодження міжособистісних зв'язків.

Чим краще розвинуті ці навички, тим швидше проходить процес адаптації.

Теоретичні підходи до адаптації

П. Кузнецов запропонував три основні підходи до розуміння адаптації:

Як пристосування – процес коригування поведінки відповідно до зовнішніх умов.

Як задоволеність – рівень комфорту, який відчуває особистість у новому середовищі.

Як функцію розвитку – адаптація як механізм саморозвитку та вдосконалення.

Основна функція психічної адаптації – це забезпечення ефективної взаємодії людини з довкіллям. Її ефективність оцінюється через психофізіологічний та соціально-психологічний аспекти, а також через рівень енергетичних та інформаційних витрат [34].

Стійка психічна адаптація – це стан, за якого психічна діяльність (регуляторні реакції) сприяє адекватній поведінці відповідно до вимог середовища. Вона забезпечує ефективну взаємодію з оточенням та успішну діяльність без надмірної психоемоційної напруги [17; 29].

Адаптивність у широкому сенсі означає відповідність результатів діяльності особистісним цілям.

Активна адаптація – це здатність особистості впливати на соціальне середовище та змінювати його відповідно до своїх потреб.

Пасивна адаптація – конформне прийняття норм і цінностей соціального середовища без спроб їх змінити.

Регуляторна функція психічної адаптації

Ф. Березін визначає основну функцію адаптації як регуляційну. На його думку, психічна адаптація є центральним механізмом загальної адаптації людини, оскільки саме особливості психічної регуляції визначають її якість.

До ключових механізмів успішної адаптації він відносить:

- протидію тривозі,
- різноманітні форми психологічного захисту,
- компенсаторні механізми.

Дослідження Березіна виявили, що форми психологічного захисту можуть по-різному впливати на здатність особистості протистояти тривозі та іншим негативним станам.

Якщо механізми психічної адаптації порушуються або застосовується неадекватний психологічний захист, це може призвести до:

Соматизації тривоги – перенесення тривожних станів на фізичний рівень, що може викликати передхворобливі стани.

Зриву адаптації, що призводить до дестабілізації психіки та загострення стресових реакцій.

Якщо індивід застосовує неадекватні механізми психологічного захисту, це може викликати гіпертривогу, яка супроводжується надмірним нервовим напруженням. У таких випадках виникає фрустрація – стан, що характеризується блокадою мотиваційної поведінки та емоційною напругою, яка ускладнює подальшу адаптацію [24; 34].

Таким чином, психічна адаптація є ключовим процесом, що забезпечує ефективну взаємодію людини з середовищем. Її успішність залежить від

здатності особистості до саморегуляції, використання відповідних механізмів захисту та гнучкого реагування на зміни.

Аналізуючи різні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації, її можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки людини до соціального середовища. Цей процес відбувається з урахуванням провідної діяльності особистості на певному етапі її розвитку.

Етапи та фази адаптації

Дослідники виділяють етапи, фази та рівні адаптації, що дозволяють оцінити її динаміку та ефективність.

За М. Дяченком і Л. Кандибовичем, процес адаптації включає п'ять основних етапів [14]:

- Пізнавальний – ознайомлення з новими умовами.
- Навчання новим способам діяльності та поведінки.
- Психологічна переорієнтація – зміна способу мислення та реакцій.
- Формування звичок – закріплення адаптаційних моделей поведінки.
- Внутрішнє прийняття нових завдань та умов діяльності.

За Н. Кондратовою, адаптація проходить три фази:

Початкова – перша реакція психіки на нові умови.

Перебудова – формування нових адаптивних механізмів і психічних процесів.

Стійка адаптація – завершення формування динамічного стереотипу та пристосувальних реакцій.

За Л. Єгоровою, адаптація може відбуватися на п'яти рівнях [32]:

Дуже низький (негативний) – дезадаптація, стресові реакції.

– Низький (пасивний) – мінімальне пристосування, відсутність активної взаємодії.

– Середній (активний) – свідоме прийняття нових умов, поступове включення в діяльність.

– Високий (активно-продуктивний) – ефективна взаємодія та успішне виконання завдань.

– Дуже високий (творчий) – здатність до трансформації середовища, новаторство.

Таким чином, адаптація – це динамічний і багатоетапний процес, що залежить від індивідуальних характеристик особистості, її самосприйняття («Я-концепції»), а також від умов середовища та рівня особистісної активності.

Цікавою для нашого дослідження є типологія індивідуальних способів адаптації, запропонована Р. Мертоном. Він виділяє п'ять основних видів адаптації:

Конформізм – пристосування через повне прийняття суспільних цілей і схвалених способів їх досягнення. Конформісти залежать від громадської думки та соціальних норм, оскільки розглядають їх як гарантію стабільності та безпеки. Вони створюють ілюзію прогнозованості соціального середовища, проте такий підхід обмежує розвиток суспільства, оскільки не враховує альтернативних поглядів.

Інновація – адаптація через пошук нових шляхів досягнення цілей, які водночас є легітимними та схваленими суспільством.

Ритуалізм – людина орієнтується на рутинні процедури, традиції та інституційні норми, що дозволяє їй знижувати рівень тривожності. Хоча цей спосіб адаптації зберігає стабільність, він може обмежувати розвиток та гнучкість особистості.

Ретризм – спосіб адаптації, який фактично є формою девіантної поведінки. Він проявляється у відмові від суспільних норм, ізоляції від соціуму та уникненні будь-якої взаємодії.

Бунт – радикальна форма адаптації, яка передбачає відмову від існуючих цілей і засобів їх досягнення та створення нових соціальних цінностей. Бунтівна адаптація може мати деструктивний характер, оскільки супроводжується активними зовнішніми або внутрішніми змінами, які часто набувають руйнівних форм.

Соціальна адаптація виконує низку важливих функцій, що визначають взаємодію індивіда із суспільним середовищем.

Науковці підкреслюють мобілізуючу функцію адаптації, зазначаючи, що вона не лише допомагає людині пристосовуватися до окремих аспектів суспільного життя, а й дозволяє освоювати динамічні соціальні структури та переживати надзвичайні ситуації [3; 18; 29].

М. Шабанова розглядає адаптацію як процес, що забезпечує не лише виживання, а й процвітання особистості, а також сприяє еволюції соціального середовища.

Науковці звертають увагу на стимулюючу функцію адаптації, яка особливо важлива в умовах суспільної невизначеності. Вони зазначають, що адаптація дозволяє людині не лише орієнтуватися в існуючих умовах, а й створювати нові моделі соціальної поведінки, ефективно використовуючи ресурси для реалізації своїх потреб та інтересів [4; 15; 19; 23].

Таким чином, соціальна адаптація виконує стабілізуючу, мобілізуючу та стимулюючу функції, забезпечуючи баланс між особистістю та суспільством у процесі змін.

Оскільки адаптація має міждисциплінарний характер, її визначення варіюються залежно від аспекту, який розглядається – біологічного, особистісного чи соціального. Через це єдиного загальноприйнятого визначення адаптації не існує. Вона часто використовується як інтуїтивне поняття, що не має чітко окресленого змісту [24; 31; 40].

Досить поширеним у психології є поняття «дезадаптації особистості», яке походить із концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. У цьому підході дезадаптація розглядається як наслідок невідповідності потреб особистості вимогам соціального середовища. Однак, хоча процес адаптації може бути неуспішним, це не означає, що він не був спрямований на пристосування.

На думку А. Грись, соціальна адаптованість базується на сформованих навичках і стратегіях взаємодії у соціальному середовищі.

Згідно з інтеракціоністським підходом (Л. Філіпс, Т. Шибутані), ефективна адаптованість проявляється у двох ключових сферах:

Соціально-економічна активність – адаптованість у сфері «позаособистісної» діяльності, що включає здобуття знань, навичок, компетенцій та професійної майстерності [15].

Особистісні відносини – адаптація у сфері міжособистісних взаємин, що передбачає встановлення емоційно забарвлених зв'язків з іншими людьми. Для успішної адаптації тут важливі:

чутливість до емоцій оточуючих,
 знання мотивів людської поведінки,
 здатність точно відображати зміни у взаємовідносинах [16].

За В. Розовим, адаптивність особистості не є статичною, а змінюється залежно від певних тенденцій (статевих, вікових тощо). Він виділяє три основні компоненти адаптивності:

Підсистема особистісних властивостей – включає особистісні якості, що визначають стійкість до стресу, мотиваційну гнучкість та емоційну регуляцію.

Підсистема індивідуальних властивостей – охоплює темперамент, когнітивні стилі та інші вроджені характеристики, що впливають на адаптацію.

Суб'єктивні властивості людини – особистісні переконання, життєві цінності та ставлення до себе та оточення.

Взаємозв'язки між цими компонентами є інваріантними, тобто залишаються стабільними, хоча адаптивність як система змінюється у процесі розвитку особистості.

Таким чином, ефективна адаптація забезпечує успішну інтеграцію в соціум, дає змогу людині реалізовувати свої потреби, зберігаючи внутрішню гармонію, та розвивається відповідно до змін у її житті та діяльності.

О. Саннікова та О. Кузнецова пропонують структурний підхід до адаптації, який дає розгорнуте уявлення про її рівні.

За цим підходом адаптивність є властивістю особистості, що включає внутрішні (психологічні) та зовнішні (поведінкові) зміни, спрямовані на підтримку рівноваги між особистістю та соціальним середовищем.

Три рівні адаптивності особистості:

Імперативно-соціальний – відображає знання про норми суспільства, культуру та моральні цінності.

Особистісно-змістовний – охоплює інтереси, мотивацію та життєві орієнтації.

Формально-динамічний – визначає швидкість та динаміку психічних процесів, що впливають на адаптаційну поведінку [21].

Виділяють три рівні адаптації:

Ефективна адаптація – характеризується високим рівнем адаптованості та гармонійним включенням особистості в соціальне середовище.

Неповна або нестійка адаптація – проявляється в зниженні рівня адаптованості у певних соціальних ситуаціях, коли особистість стикається з труднощами, але частково підтримує адаптивний баланс.

Дезадаптація – порушення адаптаційного процесу, що може призводити до конфліктних ситуацій, напруги та стресових станів [32].

Адаптаційний потенціал особистості залежить від психологічних особливостей, які є основними чинниками соціально-психологічної адаптації. До них належать:

Ціннісні орієнтації та спрямованість – позитивні соціальні установки.

Високий рівень самоприйняття – мінімальна розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним.

Розвинена рефлексія та емпатія – здатність аналізувати свої дії та розуміти емоційний стан інших.

Доброчесність та доброзичливість.

Вольовий контроль над емоціями та імпульсами.

Гнучкість інтелектуальних здібностей – адаптивність стилю мислення, що не визначається стандартними психометричними методиками.

Ефективні психологічні захисти – відсутність неадекватних та надмірно стереотипних механізмів захисту.

Почуття гумору та позитивне ставлення до парадоксів [17; 40].

Типи соціально-психологічної дезадаптації:

Стійка ситуативна дезадаптація – виникає у конкретних обставинах, але не є хронічною.

Тимчасова дезадаптація – короткотривалий період порушення адаптації, який може бути подоланий без серйозних наслідків.

Загальна стійка дезадаптація – перманентний стан фрустрації, який активує захисні механізми, але не призводить до конструктивного вирішення проблеми [35].

Стан психічної дезадаптації, який може супроводжуватися межевими психічними розладами, не завжди викликаний окремими дисфункціями психічних підсистем. Він розвивається у разі порушення функціональних можливостей всієї адаптаційної системи загалом.

На субневротичному рівні взаємодіють біологічні та соціально-психологічні компоненти, компенсуючи можливі порушення. Однак у випадках соматичних захворювань ця компенсація порушується, що пояснює часте виникнення неврозоподібних розладів у хворих.

Аналіз наукових джерел дає змогу чітко визначити місце та роль психологічної адаптивності особистості у загальному процесі соціальної адаптації. Цей процес розглядається як пристосування особистості до норм, цінностей, правил і установок соціального середовища, що включає освоєння соціальних ролей.

З психологічної точки зору, соціальна адаптація означає засвоєння норм, традицій і групової культури, а також інтеграцію особистості у рольову структуру групи.

1.2. Психологічні чинники адаптації особистості

Основними чинниками адаптації виступають зовнішні умови виховання та навчання. Таким чином, у різних психологічних підходах чинники адаптації трактуються по-різному:

- Психоаналіз зосереджується на внутрішніх механізмах психіки.
- Гуманістична психологія робить акцент на особистісному розвитку.
- Біхевіоризм визначає адаптацію як результат соціальних впливів.
- Кожен із цих підходів пояснює адаптаційні процеси по-своєму, але всі вони підкреслюють важливість балансу між особистістю та середовищем.
- Структура соціальної адаптації включає три основні компоненти:
Суб'єкти адаптації – особи або соціальні групи, що беруть участь у процесі адаптації.

Чинники (фактори) адаптації – умови, що впливають на ефективність адаптаційного процесу.

Об'єкти адаптації – елементи реальності, до яких особистість адаптується.

Згідно з А. Брушлинським, реальним суб'єктом адаптації є індивід, а виділення інших суб'єктів (груп людей, організацій чи соціальних інститутів) є умовним.

Фактори адаптації визначають рівень успішності адаптації, проте їх значущість залежить від актуалізації потреб особистості. Тобто, вони впливають на адаптаційний процес не самі по собі, а через зв'язок із конкретними потребами суб'єкта.

Об'єктами адаптації є:

- Види діяльності та їх умови.
- Результати діяльності.
- Індивіди або групи людей, з якими взаємодіє особистість.
- Зовнішні та внутрішні чинники адаптації [33].

I. Георгієва пропонує розділ чинників на внутрішні та зовнішні:

Внутрішні чинники – характеристики особистості, які впливають на адаптацію:

Стать, вік, сімейний стан, наявність дітей.

Ціннісні орієнтації та особистісні уявлення.

Психологічні та психофізіологічні особливості [30].

Зовнішні чинники – умови, що визначають адаптацію в соціальному контексті:

Види діяльності та специфіка професійного середовища.

Подібну класифікацію подає І. Вершиніна, яка розширює категорії внутрішніх та зовнішніх чинників.

Групи чинників за І. Вершиніною

Особистісні чинники (внутрішні)

Демографічні характеристики.

Життєвий досвід, тривалість проживання у певному місці.

Психологічні характеристики та соціально-професійна орієнтація.

Виробничі чинники (зовнішні)

Умови та організація праці.

Заробітна плата та кар'єрні можливості.

Соціально-психологічний мікроклімат у колективі.

Невиробничі чинники (зовнішні)

Система профорієнтації та професійного відбору.

Підготовка кадрів і рівень соціальної інфраструктури в регіоні [12].

Фактично І. Вершиніна розглядає ті ж самі внутрішні та зовнішні чинники, що й І. Георгієва, однак деталізує їх у контексті професійної адаптації.

Роль соціально-психологічної адаптації у виробничому середовищі

За Т. Вершиніною, провідну роль у виробничій адаптації відіграють професійні та психофізіологічні чинники, тоді як соціально-психологічні аспекти є підпорядкованими.

Успішна виробнича адаптація завершується ідентифікацією особистості з професійною діяльністю, що передбачає:

Повне оволодіння професією.

Ототожнення інтересів працівника з цілями підприємства.

Асиміляцію особистості у робочому колективі.

Таким чином, адаптація в соціальному та професійному середовищі є багаторівневим процесом, який охоплює особистісні, соціальні та виробничі чинники [12; 17; 31].

Структура адаптації, за концепцією Л. Шпак, включає такі компоненти:

- Адаптивні потреби
- Мета адаптації
- Адаптивна установка
- Очікування та домагання
- Мотиви
- Адаптивні здібності
- Рольові позиції
- Практичні дії

При цьому адаптивна установка виступає об'єднувальним елементом, що пов'язує всі складові соціокультурної адаптації у цілісну систему.

Зв'язок адаптації з особистісними параметрами

Деякі дослідники наголошують на зв'язку адаптаційного процесу з особливостями особистості.

Класифікація в контексті теорії А. Маслоу:

– Перші чотири чинники (економічний, самозбереження, відтворювальний, комунікативний) відповідають нижчому рівню потреб, тобто базовим умовам виживання.

– Три останні (когнітивний, самореалізація, соціальний статус) належать до вищих потреб, задоволення яких приносить довготривале відчуття радості та реалізації.

Таким чином, дана класифікація має системно-комплексний характер і дає змогу глибше зрозуміти складність адаптаційного процесу. Її головна перевага – це розгляд адаптації в контексті потреб людини, що робить її універсальною та прикладною у різних сферах соціально-психологічної адаптації [13; 16].

Успішна адаптація особистості приводить до відчуття суб'єктивного та психологічного благополуччя, яке розглядається з позицій двох основних підходів: гедоністичного та евдемонічного.

Відповідно до гедоністичної концепції, психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та мінімізацію негативних емоцій. При цьому задоволення розглядається не лише як фізичний комфорт, а й як емоційне задоволення від досягнення значущих цілей і результатів.

Дослідження W. R. Wilson показали, що відчуття задоволеності життям корелює з особистісними та демографічними факторами. На його думку, найщасливішими є молоді чоловіки, які мають добре фізичне здоров'я, позитивне мислення, екстравертованість, фінансову стабільність, високу самооцінку, стабільне сімейне життя та задоволеність роботою [44].

Однак пізніші дослідження A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers поставили під сумнів вплив віку, рівня освіти та соціального походження на відчуття щастя. Вони підтвердили концепцію N. Bradburn про те, що щастя визначається співвідношенням позитивних і негативних емоцій [41].

У 1980-х і 1990-х роках E. Diener та S. Diener продовжили дослідження цього феномена. Вони дійшли висновку, що особистісні риси не є визначальними у відчутті щастя та що більшість людей помірно щасливі, хоча існує відносний рівень незадоволеності життям.

Евдемонічний підхід до психологічного благополуччя

Згідно з евдемонічним підходом (М.Ягода, К.Руф), щастя – це не лише баланс позитивних та негативних емоцій, а й процес самореалізації [32].

Евдемонізм як філософська концепція походить із античної традиції, де вважалося, що вищою метою людського життя є «блаженство», досягнуте через розвиток індивідуальності та гармонію із соціумом.

Одним із ключових представників евдемонічного підходу є К. Руф, яка розробила шестикомпонентну модель психологічного благополуччя:

Позитивне ставлення до інших – здатність будувати довірливі стосунки, відкритість до взаємодії, вміння йти на компроміс [34].

Автономія – незалежність у прийнятті рішень, вміння протистояти соціальному тиску, орієнтація на особисті цінності.

Управління середовищем – розвинені організаторські здібності, високий рівень самоконтролю, здатність до планування діяльності.

Особистісне зростання – прагнення до саморозвитку, відкритість до нового досвіду, реалізація особистого потенціалу.

Цілі у житті – відчуття осмисленості життя, орієнтація на майбутнє, здатність до стратегічного планування.

Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, адекватна оцінка минулого, відсутність схильності до самозвинувачення.

Згідно з К. Ryff, самоприйняття є одним із ключових показників психологічного благополуччя, адже воно базується на толерантності до власного досвіду, гнучкості мислення та готовності до змін [42].

Таким чином, гедоністичний підхід розглядає благополуччя через емоційний баланс, тоді як евдемонічний акцентує увагу на самореалізації та розвитку особистості в соціальному контексті.

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів у подоланні стресу свідчить про те, що найбільш дослідженими механізмами опрацювання негативних переживань є психологічний захист і копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка) [41].

Механізми психологічного захисту – це неусвідомлювані психічні процеси, що допомагають людині уникати руйнівного впливу як внутрішніх, так і зовнішніх загроз. Вони виконують функцію психічного самозахисту,

мінімізуючи емоційне напруження та оберігаючи психіку від травматичних переживань.

Класифікація механізмів психологічного захисту

Р. Плутчик розглядав психологічні захисти як похідні базових емоцій. На його думку, кожен механізм захисту еволюційно розвинувся для контролю певної емоції, допомагаючи індивіду зберігати емоційну рівновагу та взаємодіяти з оточенням.

Згідно з цією концепцією, «захисна система» психіки виконує не лише стабілізуючу, а й адаптаційну функцію, сприяючи розвитку особистості та її взаємодії з соціальним середовищем [24].

Таким чином, механізми психологічного захисту є ключовими інструментами саморегуляції, які можуть як підтримувати психічну рівновагу, так і перешкоджати особистісному зростанню, залежно від їхньої гнучкості та ефективності у конкретній ситуації.

Р. Н. Моос і J. A. Schaefer запропонували три категорії копінг-стратегій:

- Фокусовані на оцінці – визначення значущості ситуації для особистості.
- Фокусовані на проблемі – ухвалення рішень та здійснення конкретних дій для подолання стресу.
- Фокусовані на емоціях – управління власними почуттями з метою підтримки емоційної рівноваги [23].

Таким чином, ситуаційний підхід розглядає копінг як гнучкий механізм, що адаптується до умов середовища, на відміну від диспозиційного, який акцентує увагу на стабільних індивідуальних особливостях.

Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії людини зі стресовою ситуацією, що визначається її суб'єктивною оцінкою подій та наявними ресурсами [11]. Успішність адаптації значною мірою залежить від розвитку копінг-ресурсів, які виділяє С. Фолкман:

- Фізичні (здоров'я, витривалість);
- Психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль);

- Соціальні (соціальні зв'язки, підтримка);
- Матеріальні (фінанси, обладнання) [22].

Таким чином, копінг-ресурси – це потенційні адаптивні механізми (оптимізм, самооцінка, компетентність, соціальна підтримка), які сприяють ефективному подоланню стресу без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я (R. L. Repetti, S. E. Taylor, T. E. Seeman) [25; 35; 41].

Е. Frydenberg та R. Lewis [20] виокремлюють три групи копінг-стратегій:

Звернення до інших – пошук підтримки серед друзів, родичів, соціальних груп.

Продуктивний копінг – активне вирішення проблеми, збереження оптимізму, підтримка соціальних зв'язків.

Непродуктивний копінг (уникаючий копінг) – уникнення проблеми, пасивна поведінка, відхід у себе.

Ключовою особливістю цієї класифікації є виділення соціальної активності як окремого виміру, що може мати як продуктивний, так і непродуктивний характер.

Однією з найбільш ефективних копінг-стратегій є оптимізм – віра у досягнення життєвих цілей та ефективність власних зусиль (S. C. Segerstrom, C. S. Carver, M. F. Scheier) [26].

Оптимістично налаштовані люди зберігають активність навіть у складних ситуаціях, що дозволяє їм адаптуватися до нових умов.

Оптимізм належить до проблемно-фокусованих копінгів, але за неможливості безпосереднього вирішення проблеми може трансформуватися у емоційно-фокусовані копінг (гумор, позитивний рефреймінг ситуації).

На відміну від песимізму, оптимізм активується саме в кризових ситуаціях, тоді як песимістичні реакції переважають у відповідь на незначні труднощі (C. S. Carver) [18].

Оптимізм також сприяє зміцненню соціальних ресурсів – люди, які демонструють позитивний настрій, частіше отримують підтримку від оточення, що допомагає їм знижувати рівень стресу.

Особливо це проявляється у військових підрозділах: бойове братерство та соціальна ідентичність військових забезпечують більш ефективну адаптацію як до умов війни, так і до мирного життя після повернення з бойових дій.

Теорія життєстійкості (hardiness) була розроблена С. Мадді у контексті вивчення творчого потенціалу особистості та стресостійкості. Основна ідея цієї концепції – життєстійкість є особистісним ресурсом, що допомагає справлятися зі стресом і труднощами, сприяючи при цьому особистісному зростанню [23].

Життєстійкість vs. копінг-стратегії

Життєстійкість (hardiness) $\neq$ копінг-стратегії, оскільки:

Копінг-стратегії – це поведінкові механізми, звичні реакції на стрес, які можуть бути як ефективними, так і неефективними.

Життєстійкість – це стабільна особистісна риса, що визначає настанову на подолання труднощів та сприяє особистісному розвитку.

Таким чином, hardiness забезпечує ефективні стратегії подолання стресу, а копінг-стратегії – лише окремі методи, що можуть варіюватися залежно від ситуації.

С. Мадді виокремив три основні атитюди життєстійкості:

Залученість (commitment) – здатність активно включатися у ситуацію, зберігати інтерес та не опускає руки перед труднощами.

Контроль (control) – переконаність у можливості впливати на події власного життя, прагнення діяти замість пасивного прийняття обставин.

Прийняття виклику (challenge) – сприйняття життєвих змін не як загроз, а як можливостей для зростання [9; 12; 17].

Крім цього, у структурі життєстійкості виділяють базові цінності, такі як:

Кооперація (cooperation) – здатність працювати у команді, підтримувати взаємодію з іншими.

Довіра (credibility) – впевненість у собі, у власних рішеннях та у позитивному результаті дій.

Креативність (creativity) – гнучкість мислення, вміння знаходити нові рішення у складних ситуаціях [19].

Життестійкість як чинник психологічного та фізичного благополуччя

Життестійкість – це стабільна особистісна характеристика, що передбачає вміння справлятися зі стресом та використовувати труднощі як ресурс для розвитку.

Основні складові (С. Мадді):

Залученість (commitment) – активна участь у житті, орієнтація на вирішення проблем.

Контроль (control) – переконаність у можливості впливати на власне життя.

Прийняття виклику (challenge) – розгляд труднощів як можливостей для розвитку.

Життестійкість у військових дослідженнях:

Р. Т. Bartone встановив, що соціальна підтримка є ключовим механізмом підвищення опору до ПТСР, що підтверджує тісний зв'язок життестійкості із міжособистісною взаємодією [17].

С. Мадді довів, що життестійкість не є вродженою, а формується через тренінгові програми, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій і ефективних соціальних зв'язків [22].

Резилентність (resilience)

Резилентність – це здатність відновлюватися після стресових або травматичних подій, зберігаючи або навіть підвищуючи рівень психологічного благополуччя.

Основні характеристики:

Осмислення психотравматичного досвіду та трансформація негативних переживань у ресурсний досвід (F. Luthans, G. R. Vogelgesang, P. B. Lester) [22].

Позитивна адаптація до травматичних подій, що передбачає відкриття нових можливостей завдяки пережитій кризі (M. Westphal, G. A. Bonanno) [28].

Емоційна гнучкість – здатність справлятися з негативними емоціями і зберігати рівновагу (P. C. Shastri) [26].

Резилентність як ресурс:

Результатом резилентності є запобігання дезадаптації та формування нового рівня психологічної стійкості після стресу.

G. E. Richardson [25] вказував, що ключовим механізмом резилентності є осмислення та переоцінка травматичного досвіду, що дозволяє інтегрувати його у свій життєвий шлях.

Обидві концепції є важливими у контексті адаптації до стресу, однак життєстійкість спрямована на активне управління труднощами, а резилентність – на відновлення після них. Розвиток цих якостей є ключовим завданням психологічного супроводу осіб, які зазнають стресових ситуацій, зокрема військових, рятувальників та інших професій із підвищеним рівнем психоемоційного навантаження.

1.3. Особливості адаптації військовослужбовців до умов мирного життя

Військова служба є видом професійної діяльності, що потребує високої адаптивності, оскільки супроводжується екстремальними умовами, психологічним навантаженням та необхідністю дотримання чіткої субординації.

1. Специфіка адаптації військовослужбовців

Адаптація військових має кілька рівнів (І. Бобровничий, О. Веретягіна, С. Голобородько, І. Каськов, О. Самохвалов):

Професійна – відповідність професійно-особистісного розвитку вимогам служби.

Соціально-психологічна – інтеграція у військовий колектив, прийняття норм та традицій.

Психофізіологічна – стійкість до фізичних і психічних навантажень.

2. Підходи до адаптації військових

С. Чистяков виділяє два підходи:

Адаптація як пристосування до середовища служби.

Адаптація як взаємодія з військовим соціумом, де військовий є активним суб'єктом.

О. Самохвалов визначає критерії адаптованості:

Об'єктивні – оцінка службової діяльності, дисциплінованість, схвалення з боку колег.

Суб'єктивні – задоволеність службою, відсутність тривоги, впевненість у перспективі.

І. Каськов поділяє військових за рівнем адаптації:

Високий рівень – успішна інтеграція, мінімальна тривожність.

Середній рівень – часткова адаптація, можливі труднощі.

Низький рівень – висока тривожність, проблеми у спілкуванні.

3. Чинники адаптації військових

Індивідуальні фактори:

- Адаптивні здібності,
- Нервово-психічна стійкість,
- Мотивація до військової служби,
- Рівень тривожності.
- Соціальні фактори:
- Взаємодія з колективом,
- Підтримка командування,
- Соціальна підтримка.
- Організаційні фактори:
- Умови служби,
- Якість підготовки,
- Забезпечення житлових умов [34].

4. Рівні психологічної готовності

– Високий рівень – адекватне уявлення про службу, здатність долати труднощі.

– Середній рівень – часткова готовність, невпевненість у своїх силах.

– Низький рівень – страх, невпевненість, труднощі у взаємодії [25].

Адаптація військовослужбовців – це складний багаторівневий процес, що залежить від особистісних характеристик, соціального середовища та організаційних умов.

Ключовими факторами успішної адаптації є мотивація, підтримка колективу, професійна готовність та стресостійкість.

Формування адаптивності військових вимагає психологічного супроводу, спрямованого на розвиток емоційної стійкості, комунікативних навичок та впевненості у власних силах.

Адаптивні здібності – це психологічні характеристики особистості, що визначають її здатність ефективно взаємодіяти з новими умовами служби. Вони є основою адаптованості військовослужбовця та впливають на його професійну ефективність [38].

Основні показники професійної адаптованості:

- Впевненість у собі як у фахівці.
- Прагнення долати труднощі у роботі.
- Задоволеність професією, інтерес до неї.
- Ефективність професійної діяльності.
- Сприятливі взаємовідносини в соціальному оточенні.
- Усвідомлення професійного обов'язку.
- Адекватна самооцінка.
- Постійне самовдосконалення.

2. Чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців

Макросередовище (громадська думка, очікування суспільства):

- Статус військової професії в суспільстві.
- Доступність військової освіти та конкуренція.
- Ставлення населення до військових.
- Матеріальні аспекти військової служби.

Мікросередовище (військовий колектив):

- Норми та традиції військової частини.
- Емоційний клімат у підрозділі.

- Підтримка з боку товаришів по службі.

Суб'єктно-особистісна сфера (внутрішні чинники):

- Професійна ідентифікація.
- Орієнтація на групову взаємодію.
- Соціальна інтеграція у військовий колектив [16; 26].

3. Військова діяльність як фактор адаптації

Адаптація військових ускладнюється через сувору регламентацію та чітку структуру служби. Вона включає два аспекти:

- Службово-бойова діяльність – повсякденне виконання бойових і тактичних завдань.
- Побутова діяльність – адаптація до умов життя в казармі, харчування, фізичних навантажень.

4. Психологічні труднощі адаптації військовослужбовців

Психоемоційне напруження через:

- Різку зміну умов життя.
- Обмеження особистої свободи.
- Жорстку регламентацію повсякденного життя.
- Фізичні навантаження та стресові фактори.
- Ієрархічні відносини та підпорядкування [22; 28].

Військова служба передбачає чітку підпорядкованість командирам. Для багатьох новобранців це стає серйозним психологічним бар'єром, адже вимагає кардинальної зміни звичних моделей поведінки.

Адаптація військовослужбовців є багаторівневим процесом, що охоплює професійну, соціально-психологічну та фізіологічну сфери.

Адаптивні здібності впливають на ефективність служби, задоволеність військовою кар'єрою та інтеграцію в колектив.

Чинники адаптації поділяються на макро- (соціальні, суспільні), мікро- (військовий колектив) та суб'єктивні (особистісні).

Основні труднощі – обмеження свободи, жорстка ієрархія, фізичні та емоційні навантаження.

Розвиток адаптивності військових через психологічну підготовку, соціальну підтримку та професійну мотивацію сприяє підвищенню їх стійкості до стресу та ефективності військової діяльності.

Висновки до першого розділу

Визначено, що адаптація це складний і динамічний процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, яка здійснюється через взаємодію з новими вимогами, викликами та можливостями. Вона є необхідною умовою збереження психологічної рівноваги, соціальної ефективності та особистісного зростання.

Теоретично обґрунтовано, що ключовими чинниками адаптації учасників бойових дій є: психологічне благополуччя – відчуття суб'єктивного комфорту, гармонії між особистими цілями та реальністю, рівновага між позитивними та негативними емоціями; копінг-стратегії – індивідуальні способи подолання стресу та труднощів, що сприяють ефективному саморегулюванню та зниженню ризику психологічної дезадаптації; життєстійкість (hardiness) – здатність підтримувати активність, контроль та ініціативність у складних ситуаціях, що виникають після військового досвіду; резилентність – можливість відновлюватися після психотравматичних подій, зберігаючи емоційну рівновагу та здатність до продуктивної діяльності; посттравматичне зростання – усвідомлення нових можливостей та особистісна трансформація як наслідок пережитого бойового досвіду.

Визначено, що успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя характеризується концепцією резилентної реінтеграції – продуктивною інтеграцією у суспільство та професійну діяльність, що базується на усвідомленні, осмисленні та використанні нових можливостей, отриманих завдяки бойовому досвіду. Ефективна реінтеграція учасників бойових дій вимагає комплексної підтримки, включаючи соціальну адаптацію, психологічну реабілітацію та професійне переорієнтування, що сприяє підвищенню рівня життєстійкості та якості життя ветеранів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

2.1. Опис процедури, методів і вибірки дослідження

З метою емпіричної перевірки поставлених у дисертаційному дослідженні гіпотез нами було розроблено програму психодіагностичного дослідження. Його реалізація передбачала вирішення наступних завдань.

1. Здійснити підбір психодіагностичних методик для визначення соціально-психологічної адаптації, вираженості симптомів ПТСР в учасників бойових дій різного віку, впливу травмівних подій на соціальну адаптацію, посттравматичне зростання та життєстійкість досліджуваних, а також ролі копінг-стратегій у соціальній адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

2. Визначити вибірку досліджуваних.

3. Здійснити збір психодіагностичного матеріалу.

4. Провести статистичну обробку отриманих результатів за допомогою програми SPSS 21.0.

5. Емпірично перевірити вираженість окреслених у теоретичному розділі чинників соціальної адаптації учасників бойових дій, а саме: копінг-стратегій, життєстійкості, резилентності, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання.

6. Проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій.

7. Розробити емпіричну модель адаптації учасників бойових дій різного віку.

Процедура емпіричного дослідження проходила у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі здійснено підбір психодіагностичного інструментарію та визначено експериментальну базу

дослідження. Діагностичний етап передбачав збір психодіагностичного матеріалу і його статистичну обробку. На третьому етапі – аналітичному – проаналізовано отримані результати та створено емпіричну модель соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України різного віку.

У емпіричному дослідженні взяли участь 52 учасника бойових дій.

Зупинимося детальніше на питанні підбору психодіагностичного матеріалу.

Методика соціально-психологічної адаптації Джерсілда – Роджерса

Ця методика спрямована на оцінку рівня соціально-психологічної адаптації особистості, її здатності взаємодіяти з соціальним середовищем, приймати соціальні норми та конструктивно будувати міжособистісні відносини. Опитувальник оцінює такі параметри, як адаптивність, емоційний комфорт, внутрішній контроль та самоприйняття.

Опитувальник стану адаптації «ОСАДА» (С. Яковенко)

Дана методика призначена для визначення рівня адаптації особистості в соціальному середовищі. Вона охоплює три ключові складові адаптаційного процесу: соціальну (взаємодія з оточенням), психологічну (емоційний баланс, стресостійкість) і поведінкову (ефективність діяльності). Опитувальник дозволяє визначити рівень адаптації (високий, середній або низький) та можливі проблеми у пристосуванні.

Опитувальник «Стратегії додання стресових ситуацій» (SACS – Strategic Approach to Coping Scale)

Методика розроблена для оцінки індивідуальних стратегій подолання стресу. Виділяє функціональні (продуктивні) та нефункціональні (малоефективні) стратегії, серед яких: асертивні дії, соціальна підтримка, уникнення, агресія, імпульсивні дії тощо. Опитувальник дозволяє визначити, як людина реагує на стресові ситуації та які механізми використовує для їх подолання.

Опитувальник посттравматичного зростання

Дана методика оцінює, наскільки людина змогла осмислити травматичний досвід та використати його для особистісного розвитку. Включає такі виміри, як нові можливості, зміни у міжособистісних стосунках, зростання особистої сили, духовні зміни, переоцінка життєвих цінностей. Методика використовується для оцінки адаптації після травматичних подій, зокрема у ветеранів бойових дій.

Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Опитувальник розроблений для оцінки рівня емоційного інтелекту (EQ), який визначає здатність людини розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших. Включає п'ять основних компонентів: емоційна обізнаність, емоційне управління, самомотивація, емпатія та соціальні навички. Методика дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційного інтелекту і є важливою у контексті психологічної адаптації.

2.2. Аналіз результатів дослідження адаптації учасників бойових дій

Аналізуючи отримані результати, можемо сказати, що майже половина досліджуваних учасників бойових дій дезадаптовані (46%). Детальні результати зображено на рисунку 2.1.

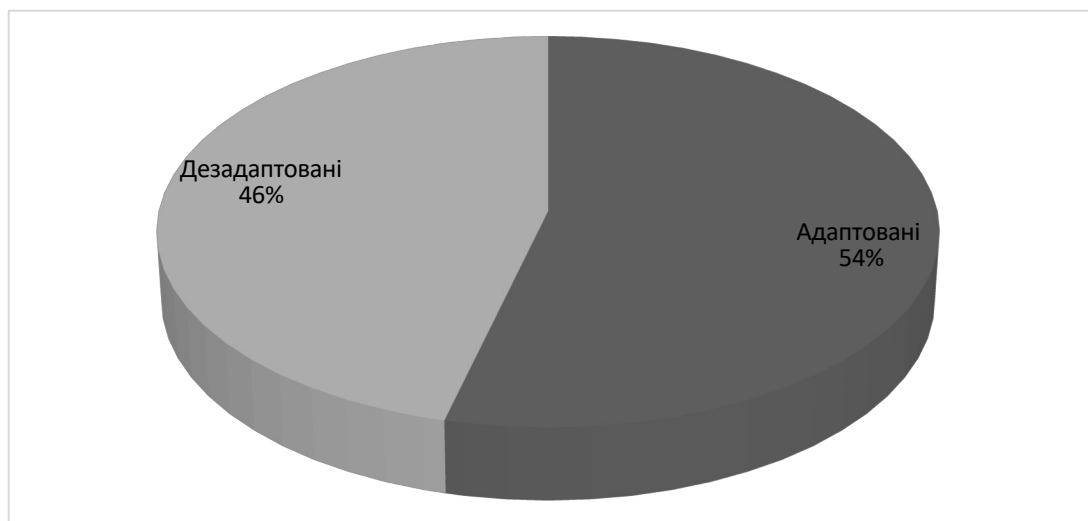


Рис. 2.1. Результати дослідження адаптації військовослужбовців

Також нами було визначено, що адаптовані респонденти здебільшого задоволені собою, спілкуванням, діяльністю на роботі, способом життя та сім'єю. У таблиці 2.1. можемо побачити рівні задоволеності, які істотно впливають на адаптивність.

Таблиця 2.1.

Рівні задоволеності адаптованих військовослужбовців

Показник	Вис. рів. (%)	Сер.рів. (%)	Низ.рів. (%)
Задоволеність собою	48	30	22
Задоволеність спілкуванням	54	25	21
Задоволеність ситуацією	37	49	14
Задоволеність здоров'ям	39	41	20
Задоволеність способом життя	44	37	19
Задоволеність діяльністю на роботі	51	33	16
Задоволеність сім'єю	67	20	13

Як бачимо в таблиці 2.1. найбільш високим для адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя є сім'я, а також спілкування та професійна діяльність. Тобто ці аспекти допомагатимуть їм адаптуватися до нової ситуації. Важливо щоб сім'я, близькі та колеги усвідомлювали це і сприяли полегшенню адаптації.

У таблиці 2.2. представлено детальні результати дослідження за методикою «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)». Як бачимо здебільшого учасники бойових дій використовують такі стратегії подолання стресових ситуацій, як: активна, пасивна, просоціальна, а також асоціальна у вигляді агресивних моделей поведінки.

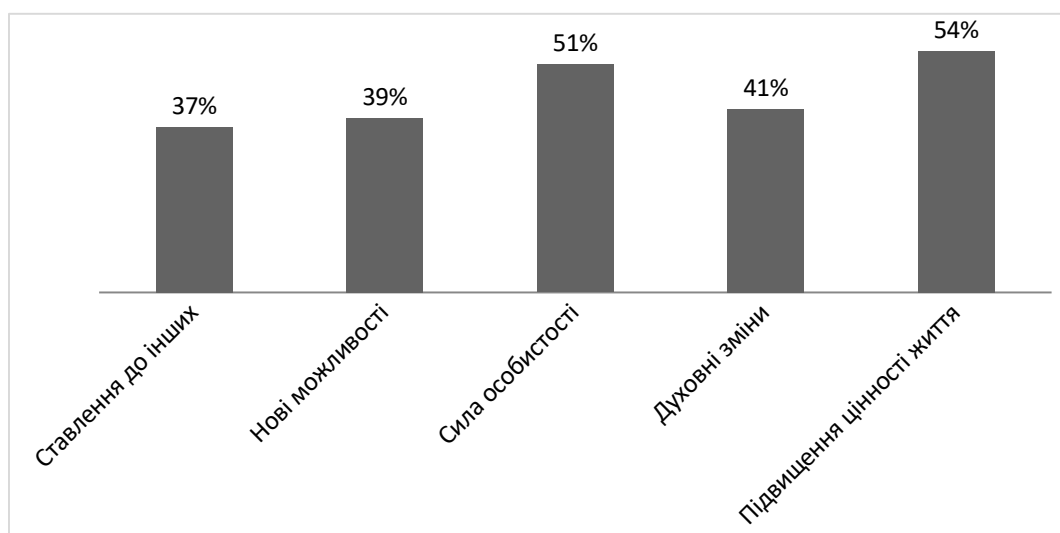
Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою «Стратегії долаття стресових ситуацій (SACS)»

№	Стратегії подолання	Моделі поведінки	Ступені вираженості		
			Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Активна	Асертивні дії	46,5	18	35,5
2.	Пасивна	Обережні дії	45,7	13,5	40,8
		Уникнення	53,9	28,7	17,4
3.	Простоціальна	Пошук соціальної підтримки	42,9	45,7	11,4
		Встановлення соціального контакту	35,8	53,9	10,3
4.	Пряма	Імпульсивні дії	29	65,3	5,7
5.	Непряма	Маніпулятивні дії	9,6	43,9	46,5
6.	Асоціальна	Асоціальні дії	4,3	24,1	71,6
		Агресивні дії	62,4	27,7	9,9

Такі результати пояснюються тим, що вони потребують підтримки оточення, визнання своїх заслуг. Також їм важливо комунікувати з оточуючими, це дозволяє відчувати її відчувати себе потрібними.

На рисунку 2.2. бачимо, як змінилися учасники бойових дій, а саме як відбувається їх посттравматичне зростання.



**Рис. 2.2. Результати опитувальника посттравматичного зростання
(% від загальної вибірки)**

Як бачимо після пережитих травматичних подій (смерть чи травматизація колег, цивільного населення, власні травми) у учасників бойових дій підвищилась цінність життя. Вони відчули власну силу, віру т те що справляться з проблемами які виникають. Також можемо стверджувати, що робота військових капеланів та психологів допомагає справитись із наслідками бойових дій.

На основі діагностики рівня емоційного інтелекту нами було встановлено, що у 36% досліджуваних учасника бойових дій спостерігається високий рівень емоційного інтелекту, у 29% - середній та у 35% досліджуваних виявлено низький рівень інтелекту. У таблиці 2.3. представлено результати парціального емоційного інтелекту. Як бачимо в таблиці 2.3. у досліджуваних найбільше виражені самотивація, управління власними емоціями та емпатія.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики рівнів парціального емоційного інтелекту

№	Показники	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Розпізнавання емоцій інших людей	12,8	45	42,2
2.	Управління своїми емоціями	25,2	38,7	36,1
3.	Самотивація	28	48,9	23,1
4.	Емпатія	22,7	37,9	39,4
5.	Емоційна обізнаність	11,3	26,6	62,1

З метою визначення впливу на адаптацію учасників бойових дій до умов мирного життя соціально-психологічних чинників нами було проведено кореляційний аналіз.

Дослідження рівнів соціально-психологічної адаптації засвідчили наступні результати: Високий рівень адаптації виявлено у 32,4% осіб, середній – 35,7%, низький – 31,9%. Високий рівень самосприйняття продемонстрували 39,3% респондентів, середній – 35,7%, а низький – 25%. За показником прийняття інших: високий рівень – 32,4%, середній – 38,3%, низький – 29,3%. Високий рівень емоційної комфортності виявлено у 35,7% осіб, середній – 39,3%, низький – 25%. Показник інтернальності: високий рівень – 31,9%, середній – 37,6%, низький – 30,5%. Високий рівень прагнення до домінування спостерігається у 33,6%, середній – 34,5%, низький – 31,9%. Детальні результати вказано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації

Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда	Вис.рів.	Сер.рів.	Низ.рів.
Адаптація	32,4	35,7	31,9
Самосприйняття	39,3	35,7	25
Прийняття інших	32,4	38,3	29,3
Емоційна комфортність	35,7	39,3	25
Інтернальність	31,9	37,6	30,5
Прагнення до домінування	33,6	34,5	31,9

Загалом, більшість респондентів мають середній рівень адаптації, що свідчить про відносну стабільність соціально-психологічного функціонування. Водночас значний відсоток осіб демонструє низький рівень самосприйняття та емоційної комфортності, що може свідчити про внутрішнє напруження або проблеми із самооцінкою.

На основі кореляційного аналізу було встановлено, що на адаптивність учасників бойових дій впливають впливає ряд чинників, зокрема, активна,

пасивна, просоціальна та асоціальна стратегії подолання стресових ситуацій, задоволеність собою, спілкуванням, діяльністю на роботі, способом життя та сім'єю. А також високий рівень емоційного інтелекту.

Розглянемо детальніше результати кореляційного аналізу. На кореляційній плеяді (рис. 2.3.) бачимо взаємозв'язки адаптивності. Як бачимо показник адаптації корелює із асертивністю, встановленням соціального контакту, силою особистості та цінністю життя

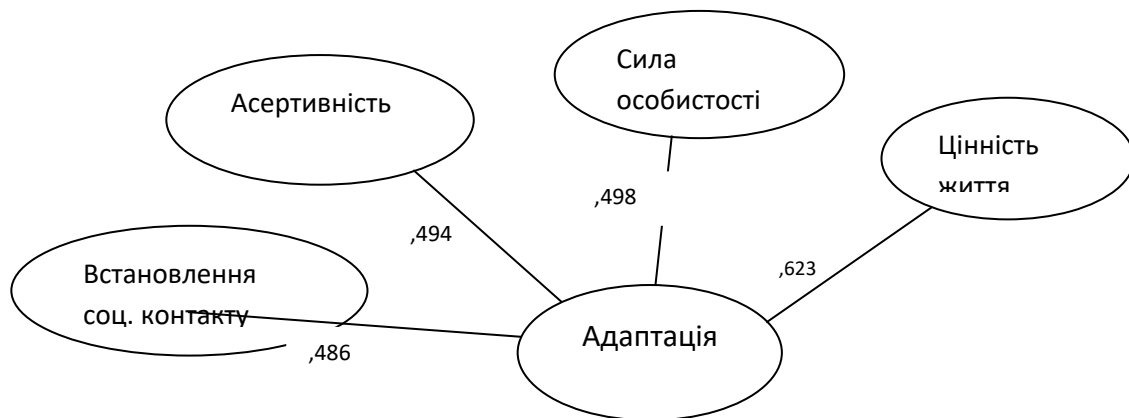


Рис. 2.3. Кореляційна плеяда зв'язків показника «адаптація»

Як бачимо на кореляційній плеяді, що успішною буде адаптація у впевнених в собі військовослужбовців, які з легкістю встановлюють соціальні контакти. Також, якщо у військовослужбовців зросла цінність власного життя та вони відчують в собі сили жити і працювати в умовах мирного життя. Люди, які володіють асертивною поведінкою, легше інтегруються в соціальне середовище, можуть ефективно комунікувати, відстоювати свої межі та знаходити компроміси. Висока асертивність дозволяє людині активніше формувати сприятливі умови для взаємодії, що сприяє успішній соціальній адаптації. Вміння встановлювати соціальні контакти допомагає створювати мережу підтримки, яка є ключовим ресурсом для психологічного благополуччя.

Люди, які легко знаходять спільну мову з іншими, швидше адаптуються в новому середовищі, оскільки отримують емоційну, інформаційну та практичну підтримку від соціуму.

Люди з високим рівнем особистісної сили краще справляються зі змінами, стресами та викликами, які супроводжують адаптаційний процес. Вони більш автономні, впевнені у своїх можливостях і здатні мобілізувати свої внутрішні ресурси для ефективного пристосування до нового середовища. Люди, які відчують сенс у своєму житті, більш гнучкі у використанні копінг-стратегій, що сприяє швидшому й ефективнішому пристосуванню до нових умов. Навпаки, низьке усвідомлення цінності життя може призводити до пасивної адаптації або навіть дезадаптації через відсутність стимулу долати труднощі. Ці кореляції вказують на те, що успішна адаптація залежить від комунікативних, когнітивних та особистісних чинників. Високий рівень асертивності, розвинені соціальні навички, особистісна сила та усвідомлення цінності життя є потужними ресурсами, які сприяють швидкому та ефективному пристосуванню до нових умов.

На кореляційній плеяді взаємозв'язків показника дезадаптації (рис. 2.3.) візуалізовано встановлені зв'язки. Як бачимо, дезадаптація тісно пов'язана із імпульсивним, асоціальним та агресивним діями, а також із самотивацією.



Рис. 2.4. Кореляційна плеяда зв'язків показника «дезадаптації»

Як бачимо, на адаптацію учасників бойових дій до умов мирного життя впливає ряд факторів, зокрема, легкість у встановленні соціальних контактів, асертивність, сила особистості та цінність людського життя. А дезадаптують військовослужбовців імпульсивні, асоціальні та імпульсивні дії. Учасники бойових дій часто мають підвищену емоційну реактивність, що є наслідком тривалого перебування в стані бойової готовності. В умовах війни імпульсивність може бути адаптивною, оскільки швидке прийняття рішень необхідне для виживання. У мирному житті така поведінка може ускладнювати соціальну взаємодію та призводити до конфліктів. Соціальні норми цивільного життя часто не узгоджуються з тими, що існують у військовому середовищі. Відчуженість, труднощі у встановленні соціальних контактів та низький рівень довіри до оточення можуть призводити до уникання соціальних взаємодій або ж до свідомого протиставлення себе суспільству. Підвищений рівень агресії може бути наслідком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), накопиченої фрустрації, а також звикання до конфронтаційного стилю взаємодії.

Військовослужбовці звикли до жорсткої ієрархії та підпорядкування, а в цивільному житті можуть зустрічати ситуації, де не отримують належного визнання або стикаються з розмитими соціальними ролями, що провокує агресивні реакції. Мирне життя не має чіткої структури, яка існує у війську, де кожен має конкретні обов'язки, місію та відчуття колективної підтримки.

Відсутність зовнішніх стимулів і зрозумілих цілей може призводити до втрати мотивації, апатії та почуття безцільності, що є характерними симптомами емоційного вигорання та депресії.

Ці особливості дезадаптації підкреслюють важливість розробки спеціальних програм підтримки учасників бойових дій під час реінтеграції. Робота з імпульсивністю та агресивністю може включати когнітивно-поведінкову терапію та розвиток навичок саморегуляції емоцій. Для боротьби з асоціальністю та низькою мотивацією ефективними є програми соціальної

підтримки, психоедукація та залучення ветеранів до волонтерської, освітньої чи професійної діяльності, яка дає їм новий сенс і можливості для реалізації.

Висновки до другого розділу

З метою емпіричної перевірки поставлених завдань було розроблено програму психодіагностичного дослідження. Його реалізація передбачала вирішення ряд завдань, а саме: здійснити підбір психодіагностичних методик для визначення, впливу травмівних подій на адаптацію, посттравматичне зростання та емоційний інтелект досліджуваних, а також ролі копінг-стратегій у адаптації учасників бойових дій до мирного життя. Провести статистичну обробку отриманих результатів за допомогою програми SPSS 21.0.

На основі результатів емпіричного дослідження нами було встановлено, що досліджуваним військовослужбовцям здебільшого притаманні: задоволеність спілкуванням, задоволеність способом життя, задоволеність діяльністю на роботі, задоволеність сім'єю, асертивні дії, агресивні дії, управління своїми емоціями, самомотивація, адаптація, прагнення до домінування. Кореляційний аналіз дозволив засвідчити, що на формування адаптації учасників бойових дій значною мірою впливає впевненість, легкість у встановленні соціальних контактів, відчуття власних сил та цінність життя. Тоді як на розвиток дезадаптації впливає схильність до імпульсивних, агресивних та асоціальних дій.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел дозволив прийти до висновку, що передовий досвід застосування Збройних Сил України не залишає осторонь багато інших сфера життя суспільства, яке активно долучається до роботи з учасниками бойових дій. Військовослужбовці, що потребують соціально-психологічної адаптації отримують належну та кваліфіковану допомогу.

Визначено адаптацію як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, опосередкований провідною діяльністю на даному етапі її розвитку. Результатом процесу адаптації є адаптованість, яка дозволяє людині задовольняти свої соціальні потреби та створює можливості для самореалізації у динамічному і мінливому світі. Успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя визначається як резилентна реінтеграція – продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду. Чинниками адаптації учасників бойових дій є психологічне благополуччя, копінг-стратегії, життестійкість, посттравматичне зростання та резилентність.

На основі результатів емпіричного дослідження встановлено, що військовослужбовцям, які брали участь у дослідженні, переважно характерні такі особливості: задоволеність спілкуванням, способом життя, професійною діяльністю та сімейними відносинами. Це свідчить про те, що більшість ветеранів мають певні механізми адаптації, які допомагають їм успішно інтегруватися в мирне життя. Водночас серед них спостерігається виражена асертивна та агресивна поведінка, що може бути як адаптивним, так і потенційно проблемним фактором. Асертивність сприяє впевненому відстоюванню власних кордонів та інтеграції у соціум, тоді як агресивність, особливо у формі імпульсивних реакцій, може ускладнювати взаємодію з оточенням.

Також дослідження виявило, що у значної частини учасників присутні розвинені навички управління емоціями, самомотивація, адаптивність і

прагнення до домінування. Здатність до емоційної регуляції є важливим компонентом психологічної стійкості, оскільки дозволяє ветеранам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та контролювати свої реакції в соціальних взаємодіях. Адаптивність сприяє швидкому пристосуванню до нових умов життя, що особливо важливо у контексті переходу від військової служби до цивільної реальності.

Кореляційний аналіз показав, що рівень адаптації учасників бойових дій значною мірою залежить від їхньої впевненості в собі, здатності до легкого встановлення соціальних контактів, відчуття власної спроможності та цінності життя. Ці фактори можуть відігравати вирішальну роль у процесі соціально-психологічної реінтеграції, адже саме вони визначають рівень відкритості до суспільства, мотивацію до професійної та особистісної реалізації, а також емоційну стійкість перед життєвими труднощами.

Водночас розвиток дезадаптації пов'язаний зі схильністю до імпульсивних, агресивних і асоціальних дій. Це може проявлятися у формі конфліктності, труднощів у міжособистісних стосунках, низького рівня соціальної відповідальності або навіть антисоціальної поведінки. Такі прояви можуть бути наслідком недостатньої емоційної регуляції, високого рівня напруження або накопичених негативних переживань, які не отримали належного психологічного опрацювання.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки ветеранів, який включає розвиток навичок соціальної взаємодії, управління емоціями, саморефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Запровадження програм психологічного супроводу, тренінгів із соціальної адаптації та професійної реінтеграції може значно підвищити ефективність адаптації учасників бойових дій до мирного життя та зменшити ризики дезадаптації.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективними є вивчення вікових особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя, дослідження адаптації і дезадаптації у випадку повторної

мобілізації після тривалого демобілізаційного періоду, довготривалого впливу медико-психологічної реабілітації на повоєнну реінтеграцію учасників бойових дій різного віку та статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретикометодологічне обґрунтування моделі. Вип. 3.. 2019. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893>.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Блінов О.А. Людські втрати України з 2014 року. Інструментарій психологічної реабілітації військовослужбовців / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. К. : Аграр Медіа Груп, 2017. С. 52-55.
4. Блінов О.А. Психологічні особливості прояву бойового стресу військовослужбовців – учасників бойових дій. Матеріали наукового семінару «Шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних силах України», 27 листопада 2019 року. К.: НУОУ, 2019. С. 21-23.
5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
6. Бріер Д. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 228
7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук. Львів: Свічадо, 2014. 87 с.
8. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки : мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.

9. Зелінський А., Соняхи О. Духовність на час війни. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 128 с.
10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
11. Коkun О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. 253 с.
12. Коkun О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
13. Кондрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кондрюкова, І.М. Слюсар. К. : Гнозис, 2013. 116 с.
14. Коширець В. особливості психологічної адаптації військово службовців до бойових дій, 2022. Режим доступу до ресурсу: [URL:https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=118..](https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf#page=118..)
15. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
16. Ліпатов І. І. Теорія та практика психологічної допомоги / І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько. Харків. Навчальний посібник: Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.
17. Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. 47
18. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. Київ, 2020. 6 с.
19. Макаренко С. С. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій: психологічний журнал № 3 (13). 2018.

[URL:file:///C:/Users/DeLL/Downloads/SOCIALNOPSIHOLOGICNA_REABILITACIA_UCASNIKIV_BOJOV%20\(1\).pdf](URL:file:///C:/Users/DeLL/Downloads/SOCIALNOPSIHOLOGICNA_REABILITACIA_UCASNIKIV_BOJOV%20(1).pdf).

20. Максименко С. Д. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Логос. 2014, URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707631/1/%D0%97%D0%B12014.pdf>.
21. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 . Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
22. Мусцяца Н. Ю. Психоаналіз З. Фрейда як науковий підхід.2022.URL:http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/15486/1/Mus_tsiatsa.pdf.
23. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Україна. Здоров'я нації. 2019. № 1. С. 48–58.
24. Осьодло В. І. Розпізнавати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології. 2022. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261629/259003>.
25. Пасічник В.І., Ліпатов І.І., Шестопалова Л.Ф., Приходько І.І. Теорія та практика психологічної допомоги. 2011. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Teoriia_ta_praktyka_psykholohichn_oi_dopomohy_2011.pdf.
26. Підчасов Є. В. 2011. URL: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol_10/012.pdf.
27. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.

- С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.
28. Приходько І. Теоретичні аспекти оцінювання морально психологічного стану військовослужбовців Національної гвардії України. URL: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2018/2/65/139233>.
 29. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551-ХІІ. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 45. Ст. 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12> (дата звернення: 05.10.2021).
 30. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 162-170.
 31. Суший О. Проблема колективної травми в українському соціумі та пошук стратегій її опанування. Наукові записки, 2015. № 6 (74). С. 18-31.
 32. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. URL: <https://core.ac.uk/reader/32309530>.
 33. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
 34. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистостіТ.М.ТитаренкоURL:<https://lib.iitta.gov.ua/709888/1/Tytarenko%20Т.М.ТитаренкоURL:https://lib.iitta.gov.ua/709888/1/Tytarenko%20Т.М.ТитаренкоURL:https://lib.iitta.gov.ua/709888/1/Tytarenko%20Strategies%20to%20promote%20posttraumatic%20personality%20development.pdf>
 35. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 124. С. 230–233.

36. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; перекл. з англ. М. Яковлева. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 34 с.
37. Харитонova Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. 2023.URL:<https://pt.khmn.edu.ua/index.php/pt/article/view/78/69>.
38. Хміляр О. Ф. Психологія прийняття рішень командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки
URL:<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/25.pdf>.
39. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144с.
40. Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: «Психологія». Київ, 2017. № 1 (6), 2 (7). С. 146-150.
41. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. К. : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200
42. Ягупов Я. Військова й соціальна психологія. Київ: Видавничо-Поліграфічний центр «Київський університет», 2000. 415 с.
43. Vogt, D. S., Smith, B. N., King, L. A., King, D. W., Knight, J. A., & Vasterling, J. J. Deployment Risk and Resilience Inventory-2 (DRRI-2): An Updated Tool for Assessing Psychosocial Risk and Resilience Factors Among Service Members and Veterans // International Society for Traumatic Stress Studies. 2013. URL:<https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/articlepdf/id87988.pdf>.

44. Weathers F.W., Litz B.T., Keane T.M., Palmieri P.A., Schnurr P.P. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)/ Weathers. 2013.URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>.
45. Weathers F.W., Blake D.D., Schnurr P.P., Kaloupek D.G., Marx B.P., Keane T.M. Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5) / Weathers. 2013. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-int/caps.asp>.