

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет «Полтавська політехніка**  
**імені Юрія Кондратюка»**

Факультет філології, психології та педагогіки  
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.,  
протокол № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС**

**Виконала:** студентка II курсу,  
групи 601-ФП  
денної форми навчання  
спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»  
КАУТ Валентина Леонідівна

**Керівник:** к. псих. наук, доцент Шевчук В.В.

**Рецензент:** к. псих. наук Чайкіна Н.О.

Захищено «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

кількість балів: \_\_\_\_\_

значення оцінки \_\_\_\_\_

Голова Екзаменаційної комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС</b>	
1.1. Характеристика поняття адаптації у психології.....	8
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації військових.....	13
1.3. Специфіка психологічного відновлення військовослужбовців - учасників бойових дій після травматичного досвіду.....	20
Висновки до першого розділу.....	26
<b>Розділ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС</b>	
2.1. Обґрунтування вибору методики емпіричного дослідження.....	30
2.2. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнецова).....	35
2.3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).....	43
2.4. Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)....	46
Висновки до другого розділу.....	48
<b>Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС</b>	
3.1. Опис етапів емпіричного дослідження.....	49
3.2. Характеристика рівня соціальної адаптованості військовослужбовців.....	50
3.3. Дослідження ступеня соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій.....	57
3.4. Особливості посттравматичного зростання досліджуваних.....	60
3.5. Порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій з різним індексом посттравматичного зростання.....	64
Висновки до третього розділу.....	65
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>	<b>71</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>81</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>87</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та членів їх родин продиктована різкою зміною умов їх життєдіяльності після переживання травматичних подій, викликаних війною та участю в бойових діях. Вагомим чинником у цій ситуації може бути відсутність попередньої психологічної підготовки до відповідних життєвих змін. Зважаючи на те, що переважна кількість військовослужбовців переживають травматичний досвід та звільняються у запас ще в працездатному віці, актуальним стає забезпечення адаптації до нових умов життя у цивільному соціумі звільнених співробітників та їх сімей, а також збереження та відновлення їх психічного здоров'я.

Під час несення служби у військовослужбовців спостерігались постійні перевантаження та відбувалось накопичення стресів, психотравм, пов'язаних з виконанням службових завдань та участі в бойових діях. Невизначеність, зумовлена зміною життєдіяльності, імовірні конфлікти в родині тощо породжують негативні емоції, перенапругу фізичних і психічних функцій та, як результат, деструкцію діяльності. Усе це провокує виникнення негативних психоемоційних станів, порушення психічного здоров'я, аж до виникнення психічних розладів, може зробити їх небезпечними як для оточуючих, так і для себе (алкоголізація, наркотизація, аутоагресія та ін.).

За таких обставин особливої уваги потребують питання, що стосуються подолання негативних наслідків несення служби та травматичних подій, відновлення психічної рівноваги та працездатності колишніх військовослужбовців, формування їх життєвої перспективи та стимулювання особистісного росту, формування правильного розуміння та адекватної реакції на проблеми (професійні, особистісні, сімейні тощо), пов'язані з перехідним періодом життя, тобто на досягнення високого рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій.

Підходи до проблеми адаптації ґрунтуються на існуванні індивідуально-психологічних теорій особистості (А. Адлер, Б. Ананьєв, А. Маслоу, З. Фрейд, Е. Шпранглер та інші); соціально-психологічних теорій (Л. Виготський, Р. Лінтон, Д. Мід, Б. Скіннер, Г. Тард, Е. Фромм та інші), а також теорій, що об'єднують ідеї суб'єктного і рольового в індивіді (Е. Берн, У. Джеймс, О. Леонт'єв, О. Петровський, В. Ядов та інші). У дослідженнях Б. Ананьєва, Д. Андрєєвої, С. Гапонової, В. Семиченко та інших були виділені специфічні особливості протікання процесу адаптації.

Вивчення проблематики адаптації військовослужбовців включає наукові праці дослідників у напрямках: соціальні та медико-психологічні аспекти адаптації особистості, соціально-психологічні чинники адаптації військовослужбовців та учасників бойових дій. Серед зарубіжних досліджень зазначимо роботи С. Вільямс, Л. Калхуна, Д. Кишбог, Р. Лауфера, В. Холла та інших.

У працях вітчизняних науковців розглядаються психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців (Р. Абдурахманов, О. Буковська, О. Блінов, Л. Вакуленко, А. Караян, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложкін, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, Ю. Сурмяк, Н. Тарабріна, О. Тополь, А. Чаплигін та інші). У науковий розвідках таких учених, як С. Басараб, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, М. Кравченко, Л. Кудрик, М. Локтєв, І. Мульована О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, Р. Торговицький, О. Філатова та інші розглядаються можливості та ресурси військовослужбовців – учасників бойових дій в процесі соціально-психологічної реадaptaції.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень даного питання, аспекти соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій після травматичного досвіду в сучасних умовах не можна вважати вичерпаними. Саме актуальність та недостатнє висвітлення даної проблематики і зумовили вибір теми дослідження — «Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду».

**Мета дослідження:** теоретично вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців звільнених в запас.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути поняття адаптації у психології.
2. Розкрити особливості соціально-психологічної адаптації військових.
3. Проаналізувати специфіку психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду звільнених в запас.
4. Визначити методичні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду.
5. Схарактеризувати рівень соціальної адаптованості військовослужбовців.
6. Провести аналіз ступеня соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій.
7. Схарактеризувати особливості посттравматичного зростання досліджуваних.
8. Здійснити порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій з різним індексом посттравматичного зростання.

**Об'єктом дослідження** виступає феномен соціально-психологічної адаптації особистості.

**Предметом дослідження** є особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що соціальна адаптованість військовослужбовців співвідноситься з рівнем їх особистісного зростання після травматичного досвіду, а саме учасникам бойових дій з високим рівнем соціальної адаптованості поза межами військової служби притаманні вищі показники посттравматичного зростання.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали:

- теоретичні положення про закономірності та механізми адаптації (В. Асеев, Ф. Березін, Ф. Меєрсон, А. Налчаджян, Ж. Піаже, С. Розум, С. Чистякова, Т. Шибутані та ін.);

- соціально-психологічний підхід до дослідження адаптації особистості в соціумі (В. Агеев, Г. Андреєва, Є. Белінська, Л. Корель, В. Мясичев, А. Налчаджян, А. Реан, Т. Снегір'ова, Т. Стефаненко, Л. Уманський, Т. Шибутані, Л. Шпак та інші);

- психологічні теорії і положення про адаптацію, що визначають її як форму соціальної активності особистості (О. Власова, С. Гарькавець, Л. Карамушка, В. Семиченко, О. Солодухова, Н. Свиридов та ін.);

- концепції соціальної дезадаптації (Ю. Бохонкова, С. Белічева, І. Дубровіна, Н. Завацька, О. Кокун, Т. Молодцова, Л. Пілецька, Т. Шугурова та ін.);

- положення про поведінку особистості у складних життєвих ситуаціях (Г. Андреєва, Г. Вайзер, Г. Горелова, Ф. Зеєр, Т. Карцева, В. Козлов, М. Лоїс, К. Муздибаєв, В. Осборн, Ю. Поваренков, К. Поліванова, Г. Солдатова, П. Уорр, Н. Шлоссберг та інші);

- дослідження особливостей технологій діагностики, чинників розвитку та подолання стресових розладів та ПТСР (Н. Агаєв, О. Блінов, Ю. Бохонкова, М. Варій, Т. Кирпенко та інші).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення загальнонаукових даних), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування) та методи статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  Спірмена).

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилось автором у лютому-травні 2023 року на базі Пунктів тимчасової дислокації військової частини 3052 Національної Гвардії України. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 50 військовослужбовців, які мають досвід бойових дій. Віковий діапазон досліджуваних — 25-47 років.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у виявленні психологічної сутності поняття соціально-психологічної адаптації особистості, а також у тому, що отримані результати дозволяють розширити й поглибити уявлення про психологічні аспекти адаптації військовослужбовців - учасників бойових дій після переживання ними травматичного досвіду.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що отримані дані можуть бути застосовані в різних галузях психологічної практики, зокрема для організації психодіагностики військовослужбовців, а також розробки ефективних програм психологічного супроводу учасників бойових дій. Зібрані в межах дослідження матеріали можуть використовуватися у процесі професійної підготовки студентів-психологів у змісті навчальних дисциплін «Соціальна психологія» та «Військова психологія».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Список використаних джерел вказує на літературу, з якої була отримана інформація для написання роботи. Він нараховує 61 найменування (51 українською і 10 іноземними мовами). Робота викладена на 106 сторінках друкованого тексту, з них основного тексту 86 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки.

## **Розділ 1.**

# **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС**

У цьому розділі здійснена характеристика поняття адаптації у психології, розкриті особливості соціально-психологічної адаптації військових, а також проаналізована специфіка психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду.

### **1.1. Характеристика поняття адаптації у психології**

Питання адаптації особистості завжди було актуальним у науковій теорії та практиці. Дослідження проблем успішного пристосування людини до нових умов життя привертало увагу багатьох вчених у галузі психології, педагогіки, соціології, медицини тощо.

Можна сказати, що процес адаптації є одним з найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це зумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно спричинені будь-якими динамічними змінами, що відбуваються у різноманітних системах. Процес адаптації постає як інтеграція впливів різноманітних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, дія яких може бути взаємоузгодженою або суперечливою [44].

Зміст, в якому поняття «адаптація» вживається в сучасній науковій літературі, бере початок від латинського «adaptare» — пристосовувати, налагоджувати, влаштовувати. Процес адаптації розкривається у науковій літературі через такі поняття [34]:

- а) адаптування – власне процес адаптації;
- б) адаптованість – стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу;

в) адаптивний цикл – сукупність процесів від початкового стану функціонування організму і до кінцевого;

г) адаптивний ефект – відмінності у стані організму до початку і після завершення процесу адаптації;

д) адаптивна ситуація – конкретний момент взаємодії організму та середовища, що відображає необхідність адаптивних перебудов.

Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак ще не вироблено єдиної думки про його зміст. Так, одні автори розглядають адаптацію як процес, результат пристосування, а інші — як взаємодію людини з людиною (певним колективом, групою) або як взаємодію людини і середовища [41].

Аналіз сутності та змісту соціальних, педагогічних і психологічних аспектів адаптації особистості потребує звернення не лише до психологічної, але й до філософської, природничо-наукової, соціальної та педагогічної літератури. Це пов'язано з тим, що адаптація охоплює коло явищ від простого акту пристосування живого організму до середовища до дуже складної соціальної та психологічної адаптації людини, яка являє собою процес її взаємодії з навколишнім середовищем. Існує багато визначень адаптації: від тих, що мають загальний і досить широкий зміст, до тих, які обмежують сутність адаптаційного процесу явищами одного з рівнів (наприклад, специфічний процес пристосування аналізаторів до дії подразника) [22].

Так, Г. Балл виділяє два основних підходи до розуміння адаптації: широкий (пристосування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу); вузький (підкорення індивіда середовищу, що практично від нього не залежить, при цьому середовище трактується як безпосереднє оточення) [3].

Поняття адаптації може мати різні значення залежно від того, біологічні чи соціальні аспекти розглядаються науковцем. Розгляд адаптації людини на природничому рівні допускає виділення біологічної, фізіологічної та психологічної адаптації.

У психологічну науку термін «адаптація» було виведено з біологічних дисциплін [6]. У фізіології термін означає реакцію пристосування органів відчуття відносно впливу відповідних подразників, а в біології – пристосування будови функцій органів відчуття до умов існування організму [38]. Сене збереження гомеостазу, а саме пристосування, залишається й у психології. Особливо це виражено у тих психологічних концепціях, що спрямовані на аналіз взаємовідношення індивіду з навколишнім середовищем [6].

У розвиток сучасної природничо-наукової теорії адаптації в біології, фізіології та медицини великий внесок зробили вітчизняні та зарубіжні вчені (П. Анохін, Р. Баєвський [цит. за 9], Ф. Меєрсон [цит. за 32], Г. Сельє [60] та ін.).

У природничих науках адаптацію розуміють як пристосування живих організмів до умов існування, що постійно змінюються у зовнішньому середовищі, яке відбулось у процесі еволюційного розвитку.

Адаптацію як процес фізіологи розглядають з різних точок зору. По-перше, вважається, що з боку організму, адаптація – це суто пасивний процес врівноваження системи «організм–середовище», зміст істотних змінних в одних межах; по-друге, існує думка, що організм повинен сам порушувати цю рівновагу, прагнучи активно оптимізувати свої внутрішні змінні [2].

Уваги заслуговує робота Г. Сельє «Записи про адаптаційний синдром», у якій автор ототожнював постійно плинний процес адаптації з поняттям життя [60]. Центральним поняттям розробленої ним теорії стресу є адаптаційний синдром – сукупність нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для адаптації у складних умовах.

Згідно з баченням Ф. Меєрсона, адаптація являє собою процес пристосування організму до навколишнього середовища або до змін, які відбуваються у самому організмі. На його думку, окрім генотипної адаптації, що відбулась в процесі еволюції та передається у спадок, існує фенотипна адаптація, яка видобувається в ході індивідуального життя [цит. за 32].

З точки зору М. Блажківського, адаптація – це процес установлення відповідностей між рівнем актуальних проблем особистості та рівнем їх задоволення [4].

Проте аналіз літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки соціальних моделей адаптації, визначення її основних чинників [16].

Різні дослідники використовують поняття «адаптація» з тими чи іншими смисловими відтінками, під кутом зору визначеного предмету, конкретної науки, займаючи при цьому різноманітні теоретичні позиції. Складність осмислення цього явища значною мірою зумовлена тим, що в сучасній науці під адаптацією розуміють і процес (зміни, які відбуваються з людиною в нових життєвих умовах), і результат цих змін.

Продуктивним на часі є процесуально-результативний інтегральний підхід до явища адаптації. Істотною характеристикою адаптивних процесів визначається те, що вони призводять до певних змін якостей об'єкта (суб'єкта, системи) або способів його функціонування (стилю поведінки, характеру або спрямування активності), які зумовлюються специфікою середовища [25; 43].

Процес адаптації припускає активність самого суб'єкта діяльності, яка передбачає вивчення умов, норм, правил нового життєвого простору, пошук і кореляцію шляхів і рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності. Адаптація містить у собі складні, багатовимірні взаємини людини із зовнішнім середовищем.

У загальному розумінні адаптація постає процесом, який реалізується завдяки енергетичній, психологічній та інтелектуальній мобілізації людини відповідно до вимог зовнішнього середовища. Залежно від того, у яких умовах і на якому рівні здійснюється взаємодія людини з середовищем, можуть виявлятися різноманітні види адаптації: біологічна, фізіологічна, психологічна і соціальна. У контексті нашого дослідження важливим є розгляд психологічної і соціальної адаптації особистості.

Процес адаптації дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. При цьому виділяється етапність адаптаційного процесу: часткова адаптація, реалізована на основі сформованих раніше психологічних і психофізіологічних механізмів, замінюється достатньою і повною довгостроковою психологічною адаптацією [3].

Психологічний зміст поняття «адаптація» є значно ширшим, ніж у біологічних науках, завдяки соціальному звучанню, а саме: необхідністю пристосування особистості до нового соціального середовища, а також значущості пристосування різних видів активності особистості [20].

Психологічна адаптованість – це емоційна складова комплексного поняття адаптованості. Її зміст полягає у суб'єктивному відчутті емоційного комфорту у соціумі, де знаходиться суб'єкт.

Потреба у відчутті емоційного комфорту відчувається як потреба у прийнятті тим оточенням, що розглядається як референтна група. Психологічна адаптованість виявляється у відчутті емоційної близькості з соціальною групою. Одним із психологічних показників рівня адаптованості є «сила Я», що виражається у здатності особистості реалістично оцінювати свої слабкі і сильні сторони у контексті тих чи інших можливостей, наданих середовищем. Однак, якщо середовище сприймається людиною як несприятливе для оцінки сторін своєї особистості і реалізації цілей, то можна говорити про неадаптованість такої людини.

Крім того, психологічна адаптованість являє собою найбільш важкий для зовнішнього впливу (формування) компонент адаптованості, оскільки є суб'єктивним відчуттям емоційного комфорту [3; 15].

Отже, про рівень соціально-психологічної адаптованості свідчить переживання задоволеності собою у зв'язку зі своєю належністю до цього соціуму.

## 1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації військових

Перехід будь-якої людини з однієї сфери суспільства в іншу, зміна професії, соціального середовища тощо — це події доленосні, граничні, а іноді й досить драматичні. Вони супроводжуються змінами не тільки в поглядах, настроях, а й у формуванні нових соціальних установок, ціннісних орієнтацій, особистісної мотивації, моделей поведінки і діяльності в цілому. Це зумовлює специфіку змісту, структури і динаміки соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після травматичного досвіду.

Як зазначають С. Денисюк та В. Корнієнко, у житті кожного військовослужбовця настає час, коли його звільняють у запас, і кожний цей процес проходить по-своєму, але мало кому вдається подолати його швидко і безболісно. Так як, вийшовши в запас або у відставку, колишні військовослужбовці змушені адаптуватися до нового, в якійсь мірі їм мало відомого, цивільного життя, вrostати в нове для них середовище, шукати для себе шляхи працевлаштування і навіть просто виживати [14].

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, являє собою процес і результат активного пристосування особистості до нового соціально і професійно значущого середовища, в якому реалізуються основні соціальні потреби і продуктивна професійна діяльність. Успішність цієї адаптації тісно пов'язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу [21].

Найважливішими чинниками, що впливають на процес і результат соціально-психологічної адаптації, виступають мотиви, причини звільнення і конкретно-ситуативні умови для звільнення (в т.ч. професійні, побутові, територіальні тощо). При цьому психологічний аспект самопочуття звільненого військовослужбовця в період адаптаційної взаємодії в усіх сферах відіграє вирішальну роль [28].

Успішна соціальна адаптація характеризується добре збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Особистість з хорошою соціальною адаптивністю відрізняється врівноваженістю, гармонійністю, збалансованістю самореалізації з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних вимог середовища [23].

Показником низької соціальної адаптації людини є девіантна поведінка. При порушенні процесу адаптації можуть спостерігатися такі дезадаптивні реакції, як тривожний настрій, депресія або навіть більш серйозні прояви — невротичні розлади, алкоголізм, наркоманія. Це можливі реакції на психосоціальний стрес (яким, наприклад, є звільнення зі служби). Психологічні розлади, як правило, припиняються після того, як закінчується дія стресу, або (якщо стрес залишається) після того, як досягається новий рівень адаптації [28]. Ефективність соціально-психологічної адаптації визначається як за об'єктивними показниками досягнень, так і за суб'єктивною задоволеністю людини своїми досягненнями в тій професійній та соціально-економічній позиції, яку він займає.

Слід так само відзначити, що оптимальний варіант соціально-психологічної адаптації військовослужбовців повинен включати, як мінімум, два етапи. І перший необхідно проводити ще в період організації звільнення з військової служби. Його мета — діагностика адаптаційного потенціалу військовослужбовця, індивідуалізація процесу адаптації, вироблення подальших рекомендацій та надання індивідуальної психологічної допомоги у формуванні та корекції якостей, які можуть негативно впливати на подальшу соціально-психологічну адаптацію. Але реалії сьогодення свідчать про часті поспішні звільнення, коли військовослужбовець без попередньої підготовки знімає погони і залишається в цивільному світі один на один зі своїми проблемами [21].

Відсутність такого необхідного першого етапу соціально-психологічної адаптації, а також соціальна та правова незахищеність військовослужбовців,

звільнених у запас, наявність в країні політичної та економічної нестабільності призводить до їх соціально-психологічної дезадаптації після звільнення. Багато в чому саме неправильно організоване скорочення і проблеми подальшого працевлаштування, сформували у військовослужбовців свого роду комплекс неповноцінності перед цивільним життям і діяльністю, посилили страх змін, приреченості в очікуванні майбутнього звільнення та подальшої необхідності пошуку роботи [1].

Ґрунтуючись на аналізі матеріалів соціологічних і психологічних досліджень, а також даних Міністерства оборони, фахівці надають характеристику особливостей внутрішньо-особистісної адаптації певних категорії військовослужбовців [7; 8; 31; 37]:

1) *Військовослужбовці до 30 років.* В даний час не існує жорстких обмежень причин звільнення з армії. Військовослужбовець приймає рішення про звільнення, якщо відчуває, що обрав цю професію випадково, або не може повністю реалізувати свій творчий потенціал на військовій службі, порівнюючи свій життєвий шлях і його результати з тим, як живуть і чого встигли досягти його однолітки у цивільному житті. Це найбільш мобільна частина суспільства. Вони звільняються без пенсії, незважаючи на те, що якийсь час їм доведеться зіткнутися з фінансовими труднощами, особливо тим, хто має сім'ю. Їм необхідна така професійна перепідготовка, яка дала б швидкий матеріальний достаток і зростання у професійній кар'єрі. Це найбільш успішна частина звільнених військовослужбовців з точки зору перспективи перенавчання на цивільні спеціальності та подальшого працевлаштування. Крім цього, ця категорія військових ще не встигла отримати професійну деформацію чи професійні травми, які б позначилися погіршенням фізичного чи психічного здоров'я [7; 8].

2) *Військовослужбовці 30 - 40 років.* Це група військовослужбовців, звільнених у зв'язку із скороченням Збройних Сил, хоча це не завжди збігається з їх особистими планами. Часто вони вважають себе скривдженими, покинутими і схильні досить негативно оцінювати свої перспективи, що може

приймати навіть форму агресії щодо оточуючих. Поєднання матеріальних труднощів і побутової невлаштованості призводить до кризових станів психіки. Але, незважаючи на труднощі, переважна більшість представників даної категорії намагаються зберегти емоційну і душевну гнучкість і ведуть активний пошук нових форм поведінки.

Якщо цій групі військовослужбовців вдається успішно пройти життєву кризу, пов'язану з переходом до цивільного життя, то їх перспективи на гарну професійну кар'єру в найрізноманітніших галузях діяльності значно зростають. Це та частина військовослужбовців, яка потребує ретельної і глибокої психологічної допомоги, професійного консультування, соціально-правової підтримки [7; 54].

3) *Військовослужбовці старше 40 років.* Це група військовослужбовців, що повністю відслужили встановлені терміни і максимально реалізували свої можливості в рамках військової служби. Вони мають військові пенсії та пільги, що робить їх матеріальне становище сталим. Вони прагнуть до діяльності, в якій будуть збережені атрибути їхнього соціального статусу, але при цьому не прагнуть до особливо складних видів діяльності, оскільки це пов'язано з процедурами освоєння нової спеціальності, а більшості з них притаманна вже певна консервативність поглядів та інертність в діяльності. Процес серйозного навчання для них непривабливий, вони орієнтуються на роботу в адміністративно-господарських і контрольних органах державної і муніципальної влади, у сфері освіти або у фінансових органах. При виборі подальшого життєвого шляху вони охоче звертаються за допомогою і порадою в різні організації [7; 31].

Треба відмітити, що при об'єднанні цих трьох вікових категорій у одну групу з професійної перепідготовки, задачею психолога є зменшення їх несумісності та зниження бар'єрів спілкування [7; 21].

4) Особливу групу складають *колишні військовослужбовці, які мають виражені прояви посттравматичних стресових розладів.* Вони мають нав'язливі спогади про психотравмуючі події, їх настрій часто без видимих

причин може змінюватися, вони дратівливі, іноді агресивні та конфліктні, з нестійкою самооцінкою. В абсолютної більшості таких співробітників відзначається негативне ставлення до представників влади і держави. Вони вважають себе обдуреними і відчувають бажання зігнати злість, що накопичилася за безглузде кровопролиття, загибель і приниження як своє, так і товаришів, або цілих підрозділів та військових частин. Для таких людей можливі суїцидальні спроби, асоціальна поведінка, алкоголізація як відхід від реальності і, як результат — конфлікт із суспільством, друзями, родичами, членами сім'ї, невиправдана тяга до ризику тощо [57].

5) У категорії *офіцерів командної ланки* у зв'язку з особливостями службової діяльності формуються вузько специфічні навички, командно-адміністративний стиль керівництва людьми і звичка бути одночасно і начальником, і підлеглим (у зв'язку з великою ланкою підпорядкування). Перебування в жорстко ієрархічній системі залежності формує таку якість особистості, як конформізм, тобто неусвідомлене підпорядкування впливу тієї соціальної сфери, в яку ця особистість включена, що накладає відбиток на процес прийняття рішення. Ця категорія військовослужбовців відрізняється сумлінністю, старанністю, рішучістю, волею, умінням виконувати накази, жорстким стереотипом дій у будь-якій обстановці [36; 37].

Як правило, у військовослужбовців цієї категорії є спеціальності, які можна використовувати у цивільному житті, але в процесі служби практичні навички цих спеціальностей бувають втрачені. Звільнення зі служби вони переносять складно і важко. Для них рекомендуються професії, пов'язані з чіткою орієнтацією дій і організованості, старанністю (приватні охоронні структури, воєнізовані пожежні служби, фермерство, викладання в навчальних закладах тощо) [7].

б) *Офіцери інженерно-технічного складу різних спеціальностей, які не мали в підпорядкуванні великої кількості підлеглих.* Це, в основному, фахівці з добрим професійним потенціалом. Саме військовослужбовці цієї категорії легше знаходять собі роботу на основі своєї військової спеціальності. Але

оскільки не всі спеціальності затребувані у цивільному житті, працевлаштування цих військовослужбовців зі специфічними військовими спеціальностями дещо ускладнено [7; 21].

7) *Офіцери виховних структур* добре розбираються в закономірностях суспільного процесу і психології людини, вміють професійно працювати з людьми, володіють пропагандистськими та педагогічними здібностями. Перехід на цивільні спеціальності вони переносять безболісно. Ця категорія військовослужбовців зазвичай стає менеджерами різного рівня, вихователями, вчителями, викладачами тощо [21].

8) *Військовослужбовці, які не мають офіцерського звання*, мають більш низьку освітню базу, ніж офіцери, але більш високу пристосованість до практичного життя. Перехід до цивільного життя цієї категорії пов'язаний не лише зі зміною професійного і соціального статусу, але й з необхідністю підвищити освітній рівень і сформуванню відсутні професійні та особистісні якості, що забезпечать успішну соціально-психологічну адаптацію. Ця зміна пов'язана зі зміною звичних відносин з певним колом людей, зміною умов та способу життя, стереотипів поведінки і мислення тощо [7].

У цілому всім категоріям звільнених військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, а також членам їх сімей для більш успішної адаптації до нових умов життєдіяльності необхідна додаткова мотивація до професійної переорієнтації, а також формування таких соціально-психологічних якостей, як комунікабельність, вміння знаходити і підтримувати контакти з людьми, доброзичливість. Всі ці завдання вирішуються шляхом проведення психологічного супроводження процесу професійної перепідготовки військовослужбовців, звільнених у запас [53].

Головним завданням психологів при здійсненні психологічного супроводженні є сприяння оптимізації соціальної адаптації, та в її рамках психологічної реабілітації військовослужбовців, звільнених у запас, та надання окремим особам психологічної допомоги у вирішенні особистісних проблем у навчальній та майбутній професійній діяльності. Основні форми роботи

психологів при цьому — психологічне консультування, професійна діагностика, психологічна підготовка, психологічна реабілітація, а також надання психологічної допомоги [59].

Для максимальної реалізації позитивних особистісних рис і професійного досвіду, набутих у період служби, потрібні значні зусилля, пов'язані з переорієнтацією на новий вид діяльності та формування нового кола соціальних зв'язків. На характер поведінки і успішність особистості в ситуації вибору нової професії впливатиме її активність як якість, що дозволяє людині не впадати в повну залежність від соціальних вимог, зберігати і відстоювати свої позиції, планувати дії з урахуванням їх відповідності власним мотивам і цілям [52].

Психологічна готовність до професійної переорієнтації — це тривалий стан людини, що залежить від її самооцінки, суб'єктивного досвіду, особистої самобутності. Це співвідноситься із завданнями психологічного впливу на особистість звільненого військовослужбовця і сприяє соціальній адаптації. Психологічний вплив включає в себе особистісно-орієнтований підхід, а саме [35]:

- вивчення та врахування індивідуальних особливостей особистості військовослужбовця, звільненого в запас;
- вплив на різні сфери особистості (свідомість, емоційно-вольову та поведінкову сфери);
- адекватне поєднання індивідуально-групових форм впливу, де кожній людині надається психологічна підтримка в прогнозуванні та плануванні кар'єри. У зв'язку з цим кардинальним чином зростає значущість діяльності центрів соціально-психологічної адаптації як військовослужбовців, звільнених у запас, так і членів їх сімей.

Отже, можна констатувати, що успішна соціально-психологічна адаптація звільнених військовослужбовців являє собою сукупність об'єктивних і суб'єктивних показників готовності до зміни військової професії і займаного соціального статусу та проявляється в реалізації їх адаптаційних можливостей.

Застосування програми, яка дає можливість оптимізації соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, у процесі психологічного супроводження їх професійної перепідготовки істотно підвищує їх адаптаційні можливості.

### **1.3. Специфіка психологічного відновлення військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду**

Аналіз досліджень демонструє єдність дослідників у визнанні психологічної травми наслідком переживання травмуючої події, сприйнятої людиною як небезпечної для її життя, загрозової для збереження фізичної/психічної цілісності (її власної, чи близьких), яке виходить за межі звичайного повсякденного досвіду. Таке вітальне переживання дисбалансу між загрозовими обставинами і індивідуальними можливостями їх подолати супроводжується, зазвичай, відчуттям безпорадності і незахищеності [40]. Це зумовлюється перевантаженням «звичних систем забезпечення, які дають людям відчуття контролю, зв'язку та сенсу» [11], порушенням «почуття пов'язаності з дійсністю» [55], «фантастичним сплавом минулого і теперішнього» [48], що розбалансовує функціонування системи «Я у світі» на всіх її рівнях.

Після травматизації (інколи й такої, що продовжується протягом великого проміжку часу), може відбуватися посттравматичне зростання (посттравматичний ріст) — це такі зміни, які мають позитивний характер і відбуваються з особистістю після перенесеної травми, після пережитих травматичних подій. Виділяють декілька основних напрямків посттравматичного зростання [17]: зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значущих стосунків. Все це також можна віднести до складової, яку К. Ріфф назвала особистісним зростанням, бо це також свого роду навчання та розвиток, коли у людини відбувається зміна

поглядів на життя (тобто відбувається екзистенційний зріст). Це може відбуватися після того, як людина опинилась в безпеці, а може проявитися через доволі великий проміжок часу після власне травматичної ситуації.

Травматичний життєвий досвід, який людина отримує під час війни, є абсолютно екстраординарним і водночас таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з тими людьми, що опинилися в схожих загрозливих обставинах. Породжені війною переживання, враження, життєві рішення, вчинки змінюють характер особистісного життєконструювання. Новий чи суттєво оновлений ландшафт життєтворення синтезує минуле з раніше осмисленим досвідом, теперішнє, що розгортається під час війни, і майбутнє, на яке людина сподівається після перемоги. Індивідуальні, вікові, гендерні особливості вибору ландшафту життєтворення аналізуються завдяки таким індикаторам: емоційна валентність пережитого, ступінь унікальності досвіду; можливість супроводжувального впливу [50].

Вплив життєвих обставин на посттравматичне життєтворення відбувається опосередковано — через ціннісно-сміслові фільтри та способи взаємодії часів життя (минулого, теперішнього, майбутнього). Відповідно, критеріями конструювання певних ландшафтів життєтворення є [47]:

- 1) ціннісна домінанта, яка стає вектором подальшого життєтворення;
- 2) рівень осмислення та прийняття, асиміляції набутого під час випробувань досвіду;
- 3) оцінка теперішнього, рівень задоволеності сьогоденням;
- 4) структурування майбутнього, бачення реальних життєвих перспектив, виникнення цілей і планів їх реалізації.

Відповідно до цих критеріїв складається інтегральний показник ландшафту — ціннісно-смістова конфігурація життя особистості на новій території, тригерами зміни якої можуть стати екстремальні ситуації, травматичні події, життєві кризи [47].

У результаті низки досліджень Т. Титаренко визначила такі чинники збереження психологічного благополуччя в умовах травматизації [51]:

- здатність адекватно оцінювати ситуацію невизначеності і небезпеку;
- здатність встановлювати каузальні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім;
- здатність орієнтуватися на ціннісно-сміслові характеристики ландшафтно-життєбудови;
- здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях.

У часи війни відновлення, збереження та покращення психологічного благополуччя людини є першочерговим завданням соціально-психологічного супроводу, особливо коли йдеться про військовослужбовців та учасників бойових дій. У межах концепції соціально-психологічного супроводу благополуччя розглядається як здатність особистості зберігати себе і своїх близьких, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Коли життєва ситуація набуває екстраординарної складності, психологічне благополуччя передбачає насамперед готовність швидко і відповідально змінювати характер життєтворення відповідно до провідних цінностей. Критерієм благополуччя стає здатність особистості конструктивно імпровізувати зі змінами в житті з урахуванням травматичних впливів [13].

Постраждалі внаслідок травматизації потребують різних способів організації соціально-психологічного супроводу. У гострому стані необхідною є пряма, безпосередня підтримка людини. Надалі набуває значення опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій. І пізніше ефективними стають практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяють зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плін власного життя, його перспективи [19].

Підтвердили свою ефективність такі стратегії травмо-чутливого соціально-психологічного супроводу [30]:

- комунікативна (спрямована на відновлення довіри, взаєморозуміння, подолання відчуження, формування почуття єдності з групою);
- стратегія зміни ставлення до травматизації (спрямована на формування ставлення до пережитої травми як до ресурсу, що передбачає спільні переінтерпретації життєвих випробувань та пошук нових ціннісно-смыслових орієнтирів);
- стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги (спрямована на підвищення самостійності й відповідальності постраждалої людини, вірність власним життєвим орієнтирам, організацію ресурсної взаємодії з оточенням);
- стратегія сприяння самореалізації (спрямована на підвищення уваги до саморозвитку людини, до більш глибокого пізнання власних схильностей, здібностей, на розвиток творчого ставлення до життя, на реалістичне проєктування майбутнього).

Вектори ефективної супроводжувальної взаємодії військовослужбовців-учасників бойових дій передбачають спрямованість на опосередковану допомогу людині через активізацію кількох спільнот, до яких вона належить. Спільноти мають сприйматися реципієнтом як важливі, ресурсні для себе, а члени спільноти повинні бути готовими до зустрічної активності, співпраці [56].

У результаті переживання травм на індивідуальному, груповому, суспільному рівнях можливим є досвід позитивних змін, і тому набуває особливої ваги соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання, який дає змогу підсилити особистість, громаду, інші суспільні інституції в напрямку поглиблення взаєморозуміння, взаємоповаги, зниження конфліктогенності, збагачення життєвої філософії. Головними аспектами концептуальної моделі посттравматичного зростання у рамках психологічних наслідків травматизації для психічного здоров'я є фокусування уваги на ресурсах; на здатності людини та суспільства адаптуватися, справлятися з

наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін у сприйнятті світу, себе та інших [49].

Можна виділити такі принципи соціально-психологічного супроводу постраждалих [47]:

- 1) базові (повага до цінностей людини, її життєвої історії, індивідуальної своєрідності, підтримка її прав та незавдання їй шкоди);
- 2) операційні (послідовності, системності, наступності).

Супровід посттравматичного зростання та відновлення психологічного благополуччя оптимізується шляхом упровадження таких принципів: принципу врахування характеристик травми, особи та середовища, у якому особа перебуває; наративно-ментативного принципу, який передбачає як наративізацію травматичного досвіду, редагування травматичних спогадів, так і опрацювання загалом усіх життєвих наративів; принципу розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає в особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи [58].

Серед умов, які поглиблюють травматизацію учасників бойових дій та ускладнюють процес супроводу, виділяють неналежну увагу влади до соціального захисту членів родин загиблих, поранених, військовополонених і тих, хто зник безвісти, несвоєчасні дії влади у сфері вирішення проблем ветеранів, що не сприяє їхній реадаптації та ресоціалізації; нерозробленість єдиної платформи розвитку ветеранського бізнесу та брак проєктів щодо працевлаштування ветеранів. Чинниками успішності супроводу цієї категорії реципієнтів є допомога побратимів, командна згуртованість, сімейна підтримка, участь громадських і державних організацій, відповідних соціальних служб. Неабияку роль у взаємопідтримці відіграє стійка групова ідентичність учасників бойових дій; їхня здатність до опанування негативних станів; відповідальність перед загиблими за їхніх рідних; відповідальність перед своїми рідними за власне та їхнє благополуччя [24].

Найефективнішими способами збереження психологічного благополуччя учасників бойових дій виділяють такі: підтримка з боку сім'ї, товаришів,

підлеглих; підвищення професійної кваліфікації, пошук опори в самому собі, усвідомлення власних можливостей подолання наслідків травматизації [48].

Особливості супроводу особистості, що переживає втрату, пов'язані з трансформативним ефектом впливу втрати на життя людини, частковим руйнуванням цілісності життєвого світу особистості і потребують спільнотної, сімейної, професійної та спеціалізованої підтримки. Основним завданням соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є заповнення новим психологічним змістом дефіцитарних порожнеч та запобігання психологічній інвалідизації через застрягання на об'єкті втрати. Діагностичний комплекс роботи з втратами передбачає визначення модальності втрати, зони ураження життєвого світу, емоційного контексту та ресурсів особистості. Програма соціально-психологічного супроводу передбачає осягання людиною реальності втрати, примирення з нею, визначення її смислів, інтеграцію внутрішніх змін у реальне життя [46; 47].

Способами соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є самодопомога, взаємодія з іншими і зовнішня стимуляція. Ресурсами під час переживання втрати стають зазвичай емоційно насичені комунікації (сім'я, друзі, значущі інші, колеги, спеціалісти, домашні улюбленці); власні надії, мрії, плани. Важливими є зосередженість на нових завданнях, спільні з однодумцями активності, можливість відкрито горювати і побути на самоті. Своєчасна діагностика втрат та визначення способів соціально-психологічного супроводу особистості, спрямованого на відновлення її соціально-адаптивних можливостей у період переживання втрати, дають змогу інтегрувати біль від втрати в найбільш глибокий екзистенційний досвід особистості, сприяють зціленню і посттравматичному зростанню [29; 33].

Отже, посттравматичний період особистісного життєтворення навіть у воєнні часи може і має бути періодом особистісного зростання, підвищення психологічного благополуччя. Соціально-психологічний супровід сприятиме психологічній декомпресії, забезпечуючи умови для реадаптації людини, стаючи путівником у пошуку способів самовідновлення.

Спираючись на соціально-психологічний супровід, що забезпечує ресурсну комунікацію та прийняття життєствердних аспектів пережитого, людина відчуває все більш стійке бажання змінювати себе і покращувати своє повсякденне життя. Це насамперед стратегія зміни ставлення до травматизації, комунікативна стратегія, стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги та стратегія сприяння самореалізації. Стратегії супроводу підштовхують до осмислення і прийняття минулого з подальшим включенням набутого під час випробувань досвіду в загальну історію власного життя. Надалі забезпечується все більш адекватна оцінка теперішнього життя та бачення нових можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя.

Ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення психологічного благополуччя. Кожний з апробованих способів супроводу у власний спосіб допомагає людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, поліпшити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, більш реалістично усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

### **Висновки до першого розділу**

- Процес адаптації є одним з найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це зумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно спричинені будь-якими динамічними змінами, що відбуваються у різноманітних системах. Процес адаптації постає як інтеграція впливів різноманітних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, дія яких може бути взаємоузгодженою або суперечливою.

Процес адаптації припускає активність самого суб'єкта діяльності, яка передбачає вивчення умов, норм, правил нового життєвого простору, пошук і кореляцію шляхів і рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності.

Адаптація містить у собі складні, багатовимірні взаємини людини із зовнішнім середовищем.

У загальному розумінні адаптація постає процесом, який реалізується завдяки енергетичній, психологічній та інтелектуальній мобілізації людини відповідно до вимог зовнішнього середовища. Залежно від того, у яких умовах і на якому рівні здійснюється взаємодія людини з середовищем, можуть виявлятися різноманітні види адаптації: біологічна, фізіологічна, психологічна і соціальна. У контексті нашого дослідження важливим є розгляд психологічної і соціальної адаптації особистості.

Крім того, психологічна адаптованість являє собою найбільш важкий для зовнішнього впливу (формування) компонент адаптованості, оскільки є суб'єктивним відчуттям емоційного комфорту. Таким чином, про рівень соціально-психологічної адаптованості свідчить переживання задоволеності собою у зв'язку зі своєю належністю до цього соціуму.

- Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців являє собою процес і результат активного пристосування особистості до нового соціально і професійно значущого середовища, в якому реалізуються основні соціальні потреби і продуктивна професійна діяльність. Успішність цієї адаптації тісно пов'язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу.

Успішна соціальна адаптація характеризується добре збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Особистість з хорошою соціальною адаптивністю відрізняється врівноваженістю, гармонійністю, збалансованістю самореалізації з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних вимог середовища.

Показником низької соціальної адаптації людини є девіантна поведінка. При порушенні процесу адаптації можуть спостерігатися такі дезадаптивні реакції, як тривожний настрій, депресія або навіть більш серйозні прояви —

невротичні розлади, алкоголізм, наркоманія. Це можливі реакції на психосоціальний стрес.

Всім категоріям звільнених військовослужбовців, а також членам їх сімей для більш успішної адаптації до нових умов життєдіяльності необхідна додаткова мотивація до професійної переорієнтації, а також формування таких соціально-психологічних якостей, як комунікабельність, вміння знаходити і підтримувати контакти з людьми, доброзичливість. Всі ці завдання вирішуються шляхом проведення психологічного супроводження процесу професійної перепідготовки військовослужбовців.

Отже, успішна соціально-психологічна адаптація звільнених військовослужбовців являє собою сукупність об'єктивних і суб'єктивних показників готовності до зміни військової професії і займаного соціального статусу та проявляється в реалізації їх адаптаційних можливостей. Застосування програми, яка дає можливість оптимізації соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у процесі психологічного супроводження їх професійної перепідготовки істотно підвищує їх адаптаційні можливості.

- Психологічною травмою називають наслідок переживання травмуючої події, сприйнятої людиною як небезпечної для її життя, загрозової для збереження фізичної чи психічної цілісності, яке виходить за межі звичайного повсякденного досвіду. Після травматизації може відбуватися посттравматичне зростання, тобто зміни, які мають позитивний характер і відбуваються з особистістю після пережитих травматичних подій. Напрямами посттравматичного зростання є зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значущих стосунків.

Водночас травматичний життєвий досвід, який людина отримує під час війни, є абсолютно екстраординарним і таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з тими людьми, що опинилися в схожих загрозових обставинах. Породжені війною переживання, враження, життєві рішення, вчинки змінюють характер особистісного життєконструювання.

Чинниками збереження психологічного благополуччя в умовах травматизації є: здатність адекватно оцінювати ситуацію невизначеності і небезпеку; здатність встановлювати каузальні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім; здатність орієнтуватися на ціннісно-сміслові характеристики ландшафтної життєпобудови; здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях.

У часи війни відновлення, збереження та покращення психологічного благополуччя людини є першочерговим завданням соціально-психологічного супроводу, особливо коли йдеться про військовослужбовців та учасників бойових дій. У гострому стані необхідною є пряма, безпосередня підтримка людини. Надалі набуває значення опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій. Пізніше ефективними стають практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяють зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плин власного життя, його перспективи.

Найефективнішими способами збереження психологічного благополуччя учасників бойових дій виділяють такі: підтримка з боку сім'ї, товаришів, підлеглих; підвищення професійної кваліфікації, пошук опори в самому собі, усвідомлення власних можливостей подолання наслідків травматизації.

Отже, посттравматичний період особистісного життєтворення навіть у воєнні часи може і має бути періодом особистісного зростання, підвищення психологічного благополуччя. Ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення психологічного благополуччя. Кожен зі способів супроводу у власний спосіб допомагає людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, поліпшити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, більш реалістично усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

## **Розділ 2.**

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС**

У цьому розділі наводяться основні вимоги до проведення емпіричного дослідження у психології та розглядаються методичні можливості дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду.

#### **2.1. Обґрунтування вибору методики емпіричного дослідження**

Психологія як наука має свій предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати особливості психічного розвитку особистості – шлях до глибшого пізнання психологічних особливостей особистості й використання цих знань у практичній діяльності.

З погляду Б. Ананьєва, методи психологічного дослідження є системами операцій із психологічними об'єктами й разом з тим гносеологічними об'єктами психологічної науки [10].

Доцільно виділити у психології чотири класи методів (за класифікацією Б. Ананьєва) [10]:

- 1) організаційні;
- 2) емпіричні;
- 3) способи обробки даних;
- 4) інтерпретаційні.

До організаційних методів відносяться порівняльний, лонгітюдний і комплексний. У другій групі виявилися обсерваційні методи (спостереження і самоспостереження), експеримент (лабораторний, польовий, природний та ін.), психодіагностичний метод, аналіз процесів і продуктів діяльності (праксіометричні методи), моделювання і біографічний метод.

У третю групу ввійшли методи математико-статистичного аналізу даних і якісного опису. Нарешті, четверту групу склали генетичний (філо- і онтогенетичний) і структурні методи (класифікація, типологізація та ін.) [5].

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги:

- психічні явища потрібно вивчати у їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності;
- методи психологічного дослідження мають бути адекватними предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Одним із основних принципів психологічного дослідження є його об'єктивність. Методами, які забезпечують об'єктивність розкриття досліджуваного психічного явища, є спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності, бесіда, інтерв'ю та ін. При дослідженні психологічних явищ об'єктивними методами може використовуватись також самоспостереження у формі словесного звіту піддослідного про те, що і як він переживає під час самоспостереження психічного процесу чи стану [26]. Окрім зазначеного, важливо також перевірити, чи відповідає метод, обраний для дослідження, предмету дослідження й чи забезпечує він відповідне вимірювання розглянутих змінних.

Щоб бути адекватно інформативними, методи повинні забезпечувати точність і надійність інформації. У наукових психологічних дослідженнях виділяють ряд критеріїв, від яких залежить точність отриманої інформації [27]:

*1. Вірогідність.* Процес вимірювання є тим більш достовірним, чим слабший вплив випадкових факторів і чим більш постійні результати він дає. При створенні методів, призначених для вимірювання змінних характеристик (наприклад, поведінка), вважається, що нестабільність результатів у часі необов'язково є показником помилки. Отже, поняття вірогідності, розширене й включає також поняття стабільності й однорідності. Під *стабільністю* мається на увазі сталість отриманих результатів при різних умовах застосування того

самого інструмента. Необхідно розрізняти мінливість як результат реальних модифікацій досліджуваної характеристики й мінливість як результат модифікацій, що викликаються інструментом.

2. *Об'єктивність*. Кожне вимірювання, проведене дослідником, допускає певний ступінь суб'єктивності. Існують статистичні методи для визначення ступеня об'єктивності виміру. Але в цілому об'єктивність виміру визначається шляхом оцінки вірогідності, оскільки вважається, що вірогідність методики обумовлена її об'єктивністю.

3. *Валідність*. Цей критерій дозволяє оцінити, чи вимірюється розглянута характеристика або, навпаки, вимір відображає вплив інших факторів. Валідність інструмента вимірювань оцінюється залежно від ступеня відповідності результатів іншим фактам. Таким чином, валідність встановлюється щодо результатів використання іншого інструмента вимірювань.

Задача дослідника полягає в тому, щоб відокремити результати вимірів, пов'язані з реальними відмінностями, що існують між випробуваними, від результатів, отриманих за рахунок випадкових впливів, тобто встановити помилку виміру.

Методики розрізняються за джерелом одержання інформації й інформованістю учасників. Можливі три різні типи джерел [27]:

1. *Досліджуваний*. Висновки ґрунтуються на відповідях самого досліджуваного (наприклад, інтерв'ю, анкети, тести). При цьому випробуваний знає про те, що він піддається процедурі вимірювання.

2. *Дослідник*. Спостереження є відкритим, якщо суб'єкт знає про те, що за ним спостерігають, і прихованими, якщо досліджуваний не знає про це.

3. *Архівні записи*. У цьому випадку досліджуваним може бути відомо або невідомо про те, що вони піддаються дослідженню (вимірюванню).

Такі найчастіше використовувані й популярні методи вимірювання, як суб'єктивні звіти й відкриті спостереження, є найбільш вразливими й характеризуються великою ймовірністю помилок. Суб'єктивні звіти можна

використовувати тільки в обмеженому діапазоні: для аналізу деяких форм поведінки й для опису внутрішніх станів. Архівні записи, як правило, фрагментарні і їх кількість обмежена.

Якщо заздалегідь відомо, що валідність вимірів буде низькою (наприклад, через особливості джерела інформації), то єдина стратегія, що веде до збільшення валідності, складається в систематичному використанні різних вимірів однієї й тієї ж змінної (повторні виміри) [12].

Помилки виміру можуть виникати [18]:

1) якщо досліджуваний знає, що за ним спостерігають, і дає різні відповіді залежно від своїх інтересів і мотивів;

2) за рахунок низької якості інструмента виміру, що використовується;

3) за рахунок особливостей дослідника, тобто мінливість відповідей може залежати від характеристик інтерв'юера (статі, віку, досвіду й т.д.), які впливають на випробуваного в ході експерименту. Можливі також фактори, які пов'язані зі станом самого дослідника, наприклад, із втомою;

4) за рахунок характеристик вибірки, наприклад, нечисленності обстежуваної групи, що проходить обстеження, або нестабільності групи (тобто зміни чисельності до моменту повторного дослідження). Це може призвести до помилкового висновку про зміну вимірюваного параметра (змінної) залежно від часу й умов експерименту, тоді як зміни обумовлені особливостями вибірки (наприклад, нестабільністю, непорівнянністю, нерепрезентативністю вибірки).

Зазвичай дослідження у психології проводиться за такою схемою [12]. Перший етап проведення дослідження передбачає вивчення існуючої літератури й бібліографічний пошук публікацій з теми, що цікавить.

Другий етап проведення дослідження стосується формулювання проблеми дослідження. Проблема дослідження обмежується специфічним питанням. Потім проводиться емпірична перевірка гіпотез дослідження. Чим більш чітко сформульовані гіпотези, тим точніше їх можна перевірити.

Третій етап передбачає вибір випробуваних. Ідеально досліджувані повинні вибиратися з популяції випадковим чином. Кількість досліджуваних,

що беруть участь у дослідженні, впливає на його точність. Чим більша їх кількість, тим менше розмах відхилення від істинних значень.

Четвертий етап. Може виявитися корисним проведення пілотажного дослідження, у якому на малій вибірці проводиться перевірка інструмента дослідження. Воно дозволяє виявити можливі дефекти, властивому дослідженню або інструменту, яким має намір користуватися дослідник.

П'ятий етап – це проведення дослідження й аналіз результатів.

Шостий етап – публікація результатів.

Важливим моментом є етичний аспект дослідження. Існує низка моральних правил проведення дослідження, в яких говориться про те, що рішення провести дослідження повинне базуватися на оцінці внеску, що воно може внести у психологію й людський добробут. Психологи мають проводити дослідження, поважаючи випробуваних, які беруть участь в експерименті. Дослідник повинен забезпечити психофізичне благополуччя випробуваних, що беруть участь у дослідженні. Крім того, при плануванні дослідження дослідник відповідає за етичну прийнятність дослідження й дотримання мір обережності, що захищають права досліджуваних. Дослідник повинен повідомити учасникам дослідження про ті його аспекти, які можуть вплинути на їхнє бажання брати участь у дослідженні. Якщо методика дослідження вимагає, щоб його мета на час проведення була прихована від випробуваних, оскільки в протилежному випадку, знаючи про неї, досліджувані будуть відповідати по-іншому або так, щоб задовольнити експериментатора й зробити гарне враження, то відразу після проведення дослідження дослідник повинен сказати про істинні цілі дослідження [27].

Після дослідження необхідно надати досліджуваним необхідну інформацію й виключити всі непорозуміння, які виникли під час проведення дослідження.

Ми вважаємо, що інтерес становить вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду. Проте, зважаючи на системну природу

досліджуваної проблеми та складність вияву її емпіричних показників, ми вважаємо за необхідне використання комплексної методики, яка дозволяє провести системне дослідження даного феномену.

До складу комплексної методики увійшли:

1. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова);
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);
3. Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

У наступній частині роботи подається їх характеристика.

## 2.2. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова)

Дана методика призначена для діагностики рівня соціальної адаптованості особистості [42].

Досліджуваному пропонується така *інструкція*: «Пропонований опитувальник містить ряд тверджень, кожне з яких Ви можете оцінити за мірою відповідності його змісту Вашому звичному способу поведінки, образу думки, особливостям переживань. При цьому, Ви можете обрати один з чотирьох варіантів відповідей («безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні»).

Будьте уважні при заповненні бланка і щирі у виборі відповідей. Намагайтеся відповідати швидко, не роздумуйте довго над відповідями. Пам'ятайте, що відповіді не оцінюються як «правильні» або «неправильні», вони лише відбивають особливості Вашої особистості».

*Текст методики* наведено у додатках (див. Додаток А).

**Обробка результатів.** Відповіді на питання, спрямовані на вияв рівня вираженості, діагностовані якості оцінюються таким чином:

«безумовно, так» - 4 бали

«мабуть, так» - 3 бали

«мабуть, ні» - 2 бали

«безумовно, ні» - 1 бал

Відповіді на питання, які діагностують протилежний прояв чи слабку вираженість якості, яка вивчається («зворотні твердження»), оцінюються у зворотному порядку.

Вирахування індивідуальних оцінок полягає у складанні набраних балів за кожним із параметрів. Максимально висока оцінка за кожним показником (шкалою) складає 40 балів, мінімальна – 0 балів.

Середнє арифметичне оцінок за всіма шкалами (за виключенням шкали ПОУ) утворює загальний показник адаптивності (ОПА).

Квартилі розподілу:

Q1 – від 0 до 25 перцентилів; Q2 – від 26 до 50 перцентилів;

Q3 – від 51 до 75 перцентилів; Q4 – від 76 до 100 перцентилів.

Первинні результати, що відповідають першому квартилю Q1, інтерпретуються як низький рівень розвитку діагностованої якості. Результати, відповідні останньому квартилю Q4, оцінюються як показники високого рівня розвитку. 50-й перцентиль (P50) відповідає медіані. Другий і третій квартилі розподілу (Q2 і Q3) представляють результати, відповідно, нижче середнього і вище середнього.

**Інтерпретація тестових даних.** На підставі даних, отриманих за допомогою тест-опитувальника соціальної адаптивності, будується індивідуальний профіль соціальної адаптивності. На графіку, на осі ОХ вказуються параметри соціальної адаптивності, на осі ОУ — перцентильні показники. Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль (P50).

Значення, розташовані у просторі вище середньої лінії ряду, характеризують тенденцію до позитивного полюса аналізованого параметра.

Значення вище 75-го перцентилу означають яскраву вираженість даної якості. Значення показників нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженість діагностованого параметра. Значення нижче 25-го перцентилу — про його невираженість.

Аналіз отриманого профілю слід починати з інтерпретації загального показника соціальної адаптивності (ОПА), а також особливостей його поєднання з показником загальної задоволеності (ПОУ).

*Високий рівень розвитку соціальної адаптивності* (показник ОПА відповідає четвертому квантилю) характеризує особистість, не схильну відчувати труднощі в адаптації. Ці люди швидко і легко включаються в нові види роботи, входять в нові групи. Відчувають себе «як удома» навіть на тимчасовій роботі. Зміни в житті приймають легко, вони не здатні серйозно вплинути на результативність діяльності і емоційне самопочуття такої особистості.

У складних, напружених ситуаціях досить легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Поведінка характеризується адекватністю. Здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів.

У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. У психологічній характеристиці означеної особистості можна виділити такі основні риси: самовпевненість, спокій, гнучкість, впевнена адекватність.

У цілому, адаптивну особистість можна назвати зрілою, реалістичною, ефективною, вільною від невротичних симптомів і, в результаті, соціально успішною. Як правило, високі показники шкали ОПА поєднуються також з високим (або вище середнього) рівнем показника загальної задоволеності (ПОУ), що трактується як висока соціальна адаптованість даної особистості. У разі, якщо показник ПОУ нижче середнього (Q2) або низький (Q1), можна

говорити про негативну актуальну життєву ситуацію досліджуваного, конкретні характеристики якої необхідно уточнити в процесі бесіди. У такому випадку високі показники соціальної адаптивності дають позитивний прогноз подолання життєвих негараздів.

*Низький рівень розвитку соціальної адаптивності* (показник ОПА відповідає першому квантилю процентилів) говорить про виражений недолік адаптивних здібностей особистості.

Така людина насилу переживає будь-які, навіть незначні зміни в житті. Ці люди подовгу звикають до нового оточення, нової роботи, нових людей. Новизну в своєму житті сприймають як загрозу. При входженні в новий вид діяльності переживають тривалий адаптаційний період, причому він насичений, в основному, негативними емоційними переживаннями. Часто не здатні долати життєві труднощі, протидіяти стресу, схильні відчувати проблеми у всіх сферах соціального життя.

Людам з низькою соціальною адаптивністю властива недостатня здатність до дієвого самостійного вирішення життєвих проблем, вони потребують підтримки і шукають її в інших. Однак часто такої підтримки вони не знаходять, тому що відчувають певні труднощі у спілкуванні.

В цілому, можна сказати, що неадаптивна особистість характеризується вразливістю, незрілістю, несамостійністю, часто залежністю. Низький рівень соціальної адаптивності часто зустрічається в портреті невротичної особистості, аддиктивної особистості. При цьому наявність у особи тенденції до дезадаптивності блокує і терапевтичний вплив на клієнта в процесі психотерапії.

Низький результат випробуваного за шкалою ОПА необхідно зіставити з результатом за шкалою ПОУ. У разі, якщо показник загальної задоволеності нижче середнього або низький, життєва ситуація випробуваного розцінюється як вкрай несприятлива, такі результати повинні привернути серйозну увагу і вимагають подальшого уточнення.

За високої (Q4) або вище середнього (Q3) оцінки за шкалою ПОУ можна говорити про перебування досліджуваного в стабільній життєвій ситуації, або про компенсаторний вплив інших факторів, прямо не пов'язаних із соціальною адаптивністю, на результат адаптації (наприклад, товариськість, рівень інтелекту тощо), що вимагає також додаткового вивчення.

Наступний етап аналізу профілю соціальної адаптивності полягає у виділенні найбільш значущих характеристик в індивідуальній структурі соціальної адаптивності. На профілі вони представлені тими значеннями параметрів, які показують найбільше відхилення від середньої лінії ряду в сторони обох полюсів. У результаті цього етапу виявляється параметр або комбінація параметрів, що є провідними в індивідуальній структурі соціальної адаптивності і найбільш яскраво відображають її індивідуальну специфіку.

1) *Шкала ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму)*. Високі значення даного параметра (ШОСС-) інтерпретуються як наявність у досліджуваних здатності широко охоплювати, тонко помічати як впливають в новій соціальній ситуації фактори, не упускати з уваги ті значимі сигнали, які в даній реальності присутні. Такій людині властиві спостережливість, інформованість, вміння помічати найменші нюанси поведінки інших людей, відсутність стереотипності і вузькості сприйняття нових людей, нових подій, здатність одночасно ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Низькі значення параметра (ШОСС+) свідчать про крайню невираженість зазначених здібностей. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях така людина відрізняється вузькістю сприйняття. Помічає окремі фактори, при цьому випускаючи з уваги безліч інших, у тому числі, і об'єктивно важливих (наприклад, концентрується тільки на власних переживаннях, не помічаючи зовнішніх подій; в ситуації спілкування з багатьма людьми спрямовує увагу лише на одного і т.д.).

2) *Шкала ЛИСС (легкість розуміння і ієрархізації сигналів соціуму)*. Особистість з високою оцінкою за шкалою ЛИСС (ЛИСС+) відрізняється високо розвинутою здатністю виділяти серед різних факторів, що діють в

конкретній адаптаційній ситуації, головні, змістоутворюючі, найбільш об'єктивно значущі. Людина, в профілі якої переважає параметр ЛІСС, вміє бачити суть речей, розуміти справжні причини різних подій, вчинків інших людей, не захоплюється другорядними речами, вміє знаходити в складних ситуаціях вірні рішення. Така особистість характеризується адекватністю адаптаційної поведінки, яка є продуманою, базується на попередньому аналізі ситуації, що виникла.

Низькі оцінки по цій шкалі (ЛІСС-) означають нездатність людини в адаптаційній ситуації здійснювати аналіз і виділяти в ній найбільш істотні сторони. Така людина при зустрічі з проблемами, з якимись змінами подовгу перебуває в стані невизначеності, розгубленості, не розуміє причин того, що відбувається, не вміє реально оцінити обстановку, не розрізняє головне і другорядне в ситуації, що змінилася.

3) *Шкала ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях)*. Високі значення за цією шкалою (ТОСО+) означають притаманність даній особистості вміння розуміти і правильно оцінювати вимоги й очікування соціального оточення з приводу їх взаємодії, вміння прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачити результат свого впливу на них. Така людина розуміє і правильно оцінює те, чого від неї чекають, хочуть бачити оточуючі в будь-якій життєвій ситуації, у тому числі, в новій, незнайомій обстановці. Це не означає, що дана особа буде в реальній поведінці неодмінно слідувати очікуванням оточуючих. Вона здатна обирати власну самостійну стратегію поведінки, але при цьому, знаючи і розуміючи те, чого від неї чекають.

Низькі значення за шкалою (ТОСО-) властиві людям в цілому, нечутливим до оточуючих. Конкретно це виявляється в тому, що така людина не розуміє станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника (партнера). Не здатна вгадувати ті знаки, сигнали, які повідомляють про очікування, уявлення оточуючих, про взаємодію і спілкування. Відрізняється низькою проникливістю, не вміє прогнозувати свою взаємодію з оточенням. Як правило, ці люди часто потрапляють у халепу, здійснюючи недоречні вчинки. Причому,

ця якість проявляється як у відношенні партнерів у безпосередній взаємодії, так і в широкій соціальній взаємодії (нечутливість до соціальних норм).

У випадку, якщо в профілі соціальної адаптивності випробуваного параметри ШОСС, ЛІСС, ТОСС виражені однаково, тобто їх значення розташовані в одному квартилі, можна говорити про домінування когнітивного компонента соціальної адаптивності (Q1) або, навпаки, про недостатній розвиток даного компонента у структурі соціальної адаптивності (Q4), що визначає характер адаптаційних ускладнень у досліджуваного. Для особистостей з низькими значеннями когнітивного показника соціальної адаптивності характерні труднощі в розумінні адаптаційної соціальної ситуації.

Знижені когнітивні адаптаційні уміння виявляються в змінній, недостатньо адекватній оцінці соціальної ситуації, що, відповідно, впливає і на вибір поведінкової стратегії.

При цьому слід зазначити, що мова не йде про низький рівень розвитку інтелекту взагалі, у звичній неадаптаційній ситуації когнітивні здібності таких досліджуваних можуть виявлятися зовсім інакше і мати протилежні характеристики. Саме схильність до порушення функціонування когнітивної сфери, пов'язаного з виникненням адаптаційної напруги, є однією з причин труднощів соціальної адаптації для особистості з переважаючим низьким когнітивним показником соціальної адаптивності.

4) *Шкала УЭП (стійкість емоційного переживання)*. Високі значення за шкалою (УЭП+) свідчать про виражену схильність особистості зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях. Такі люди характеризуються ригідністю емоційних реакцій, поведінки в емоціогенних ситуаціях. Емоції, що виникають у такої особистості в напружених умовах, довгий час не втрачають своєї сили, що часто є (при високому рівні вираженості) перешкодою в адаптаційному процесі. Особистість з переважаючим параметром УЭП+ відчуває серйозні труднощі в роботі з почуттями, не вміє стримувати емоційні експресивні реакції, прояв яких є часто неадекватним ситуації, що склалася.

Особистість з домінуванням низьких значень УЭП- у профілі соціальної адаптивності схильна до зайвих коливань емоцій, що виражають ставлення до виниклої новизни в умовах адаптаційної соціальної ситуації. Такі люди також відчують труднощі в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, через що не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми. У складних ситуаціях властива дезорганізація поведінки, можливі емоційні зриви.

5) *Шкала ГИ (готовність змінюватися)*. Особистість з ГИ+ відкрита для нового досвіду, прагне до змін і здатна змінюватися. Домінування цього параметру характерне для особистості, здатної до саморозвитку, особистісного зростання.

Особистість з ГИ- важко змінює свої старі звички, насторожено ставиться до всього нового, болісно переживає зміни у своєму житті. Характерна ускладненість внутрішніх адаптаційних перебудов. Така людина рідко щонебудь змінює у своєму житті, якщо вона і здійснює зміни, то тільки зовнішні. Не змінює своїх поглядів, принципів, стилю поведінки, ставлення до життя, в цілому, консервативна.

Якщо в профілі соціальної адаптивності параметри УЭП і ГИ розташовані в одному квартилі, можна діагностувати домінування емоційно-мотиваційного компонента в структурі соціальної адаптивності (як в сторону присутності, так і у бік домінуючої відсутності).

6) *Шкала ГПН (готовність до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач)*. Висока оцінка за шкалою (ГПН+) означає розвинену здатність особистості передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або запобігання невдачі. Така людина володіє такими властивостями, як передбачливість, проникливість, обережність. В цілому людина успішна в справах, у спілкуванні з людьми. Говорячи про прагнення, ми маємо на увазі не мотивацію уникнення невдач, не спонукання, а певний комплекс соціальних умінь.

Низька оцінка за шкалою (ГПН-) характерна для особистості, яка часто стикається з проблемами через нездатність передбачити, вчасно запобігти невдачі. Така людина не вміє організувати свої дії, здійснювати обрану стратегію поведінки.

7) *Шкала ГДЦ (готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети)*. Особистість з вираженим параметром ГДЦ+ в профілі соціальної адаптивності відрізняється здатністю діяти ефективно і продуктивно, досягати поставлених цілей і завдань. Така людина наділена такими якостями: цілеспрямованість, організованість, розвинений самоконтроль і саморегуляція, креативність, сила «Я», реалістичність домагань.

Поведінка в адаптаційній ситуації особистості з низькими значеннями шкали ГДЦ- характеризується хаотичністю, неорганізованістю. У такої особистості слабо розвинені вольові якості, через що вона відчуває серйозні труднощі в реалізації планів, своїх цілей. Рівень домагань особистості не відповідає рівню досягнень. В цілому, з докладанням певних зусиль організовує свою діяльність.

У разі однакової вираженості параметрів ГПН та ГДЦ у профілі, діагностується домінування поведінкового компонента соціальної адаптивності або його домінуюча відсутність.

### **2.3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації**

**(К. Роджерс, Р. Даймонд)**

Методика К. Роджерса та Р. Даймонд — це особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого і ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки [39].

Даний опитувальник був розроблений К. Роджерсом, одним із творців і лідерів гуманістичної психології і засновником особистісно-орієнтованої

психотерапії, і Р. Даймонд в 1954 р. у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». З тих пір методика отримала помітне поширення, ставши одним з найбільш часто використовуваних методів діагностики соціально-психологічної адаптації, зокрема, у таких груп тестованих, як студенти.

У рамках вітчизняних психологічних досліджень методика Роджерса-Даймонд використовується в основному для діагностики можливих проблем з адаптацією першокурсників до нових умов і правил поведінки. Шкала опитувальника показала високу ефективність і диференційовану здатність в плані діагностики не тільки станів адаптації і дезадаптації, але і особливостей уявлень про себе, їх перебудови у вікові критичні періоди розвитку і в критичних ситуаціях, які спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей.

Експерименти із застосуванням методики проводяться в більшості випадків з 12-13 років, в більш ранньому віці — тільки в індивідуальному порядку.

**Опис опитувальника.** Опитувальник Роджерса-Даймонд є списком тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стилі поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Опитувальник містить 101 твердження. 37 з них відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 — дезадаптованості, 26 — нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження носять знеособлений характер і всі займенники поставлені у третю особу однини. Мета цього полягає в тому, щоб тестований не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і щоб тестований більш об'єктивно співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом. Крім того, тестований уникає впливу «соціально-бажаних відповідей».

Класична шкала відповідей включає в себе 7 балів, але деякими фахівцями такий розподіл піддається сумніву, оскільки градація значень часто

не є значною для свідомості пересічного індивіда. Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування:

- адаптація;
- самоприйняття;
- прийняття інших;
- інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
- емоційний комфорт;
- прагнення до домінування.

Кожен з наведених показників розраховується за емпірично виведеною формулою.

**Процедура дослідження.** Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Бал відповіді заноситься у відповідне поле бланка відповідей.

**Бланк методики** наведено у додатках (див. Додаток А).

**Обробка результатів** проводиться згідно з ключем до методики, який наведено у додатках (див. Додаток А). Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються в жодній шкалі.

Інтегральні показники розраховуються за формулами:

- Адаптація:  $A = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Самоприйняття:  $S = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Прийняття інших:  $L = 1.2a / (1.2a+b) * 100\%$ ;
- Емоційний комфорт:  $E = a / (a+b) * 100\%$ ;

- Інтернальність:  $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$ ;
- Прагнення до домінування:  $D = 2a / (2a + b) * 100\%$ .

**Інтерпретація результатів опитування** здійснюється за нормативами, що відрізняються в залежності від віку тестованого (див. Додаток А). Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми — як високі.

#### 2.4. Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя [61].

**Досліджуванним пропонується така інструкція:** Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

**Обробка результатів.** Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

*Ключі до методики* наведені у додатках (див.Додаток А).

*Нормативні показники до методики* також наведені у додатках (див.Додаток А).

*Інтерпретація результатів.* Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу.

*Шкала «Ставлення до інших».* Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

*Шкала «Нові можливості».* Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

*Шкала «Сила особистості».* Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

*Шкала «Духовні зміни».* Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

*Шкала «Підвищення цінності життя».* У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Отже, досліджувані з високим *індексом посттравматичного зростання* характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчують впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

## Висновки до другого розділу

Отже, у психології існує чотири типи методів – організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні. Основними вимогами до проведення емпіричного дослідження у психології є забезпечення валідності, об'єктивності та вірогідності. Типами джерел отримання інформації може бути досліджуваний, дослідник чи архівні записи. Основним принципом його проведення є принцип об'єктивності. Психічні явища потрібно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності. Метод психологічного дослідження має бути адекватним предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Інтерес становить вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду. Проте, зважаючи на системну природу досліджуваної проблеми та складність вияву її емпіричних показників, ми вважаємо за необхідне використання комплексної методики, яка дозволяє провести системне дослідження даного феномену. До складу комплексної методики увійшли:

1. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова);
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд);
3. Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун).

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

### **Розділ 3.**

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС**

У цьому розділі здійснено психологічний аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду. Також проведений кількісний та якісний аналіз отриманих даних, подана їх теоретична інтерпретація.

### **3.1. Опис етапів емпіричного дослідження**

Ми вважаємо, що науковий інтерес становить вивчення специфіки адаптації учасників бойових дій після переживання травматичного досвіду. У зв'язку з цим метою проведення емпіричного дослідження було визначено аналіз соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду.

Проведене дослідження ґрунтувалося на головних принципах побудови емпіричних досліджень: об'єктивності вивчення психічних явищ, вивчення психічних явищ у їх розвитку, комплексному застосуванні діагностичних процедур. Для проведення емпіричного дослідження була відібрана низка методик, спрямованих на діагностику рівня соціальної адаптованості особистості, виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації військових до нового середовища, вивчення напрямків посттравматичного зростання учасників бойових дій.

Методики, обрані для проведення емпіричного дослідження, відповідають вимогам стандартизації, надійності та валідності, а також співвідносяться з метою та завданнями дослідження.

Дослідження проводилось на таких етапах:

I. Аналіз рівня соціальної адаптованості військовослужбовців.

II. Визначення ступеня соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій.

III. Вивчення посттравматичного зростання досліджуваних.

IV. Порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій з різним індексом посттравматичного зростання.

Емпіричне дослідження проводилось автором у лютому-травні 2023 року на базі Пунктів тимчасової дислокації військової частини 3052 Національної Гвардії України. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 50 військовослужбовців, які мають досвід бойових дій. Віковий діапазон досліджуваних — 25-47 років.

Схарактеризуємо результати дослідження більш детально нижче.

### **3.2. Характеристика рівня соціальної адаптованості військовослужбовців**

З метою здійснення детальної характеристики рівня соціальної адаптованості військовослужбовців, проаналізуємо дані, отримані за допомогою проведення методики «Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова)».

Отримані дані повністю наведено у додатках (Додаток Б). Узагальнений варіант даних дослідження наведено нижче у табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

**Показники рівня соціальної адаптованості військовослужбовців (n=50, у %)**

№	Шкала	Низький		Нижче середнього		Вище середнього		Високий		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	ШОСС	8	17	18	35	14	28	10	20	50	100
2.	ЛИСС	11	22	22	42	12	25	5	11	50	100
3.	ТОСО	10	20	22	43	11	22	7	15	50	100
4.	УЭП	8	17	12	25	19	36	11	22	50	100
5.	ГИ	13	27	24	45	7	15	6	13	50	100
6.	ГПН	16	32	26	49	5	11	3	8	50	100
7.	ГДЦ	13	27	23	43	7	15	7	15	50	100
8.	ПОУ	8	17	21	40	14	28	7	15	50	100
9.	ОПА	7	15	21	40	12	25	10	20	50	100

Зобразимо дані таблиці у вигляді діаграми для наочності (рис. 3.2.1.):

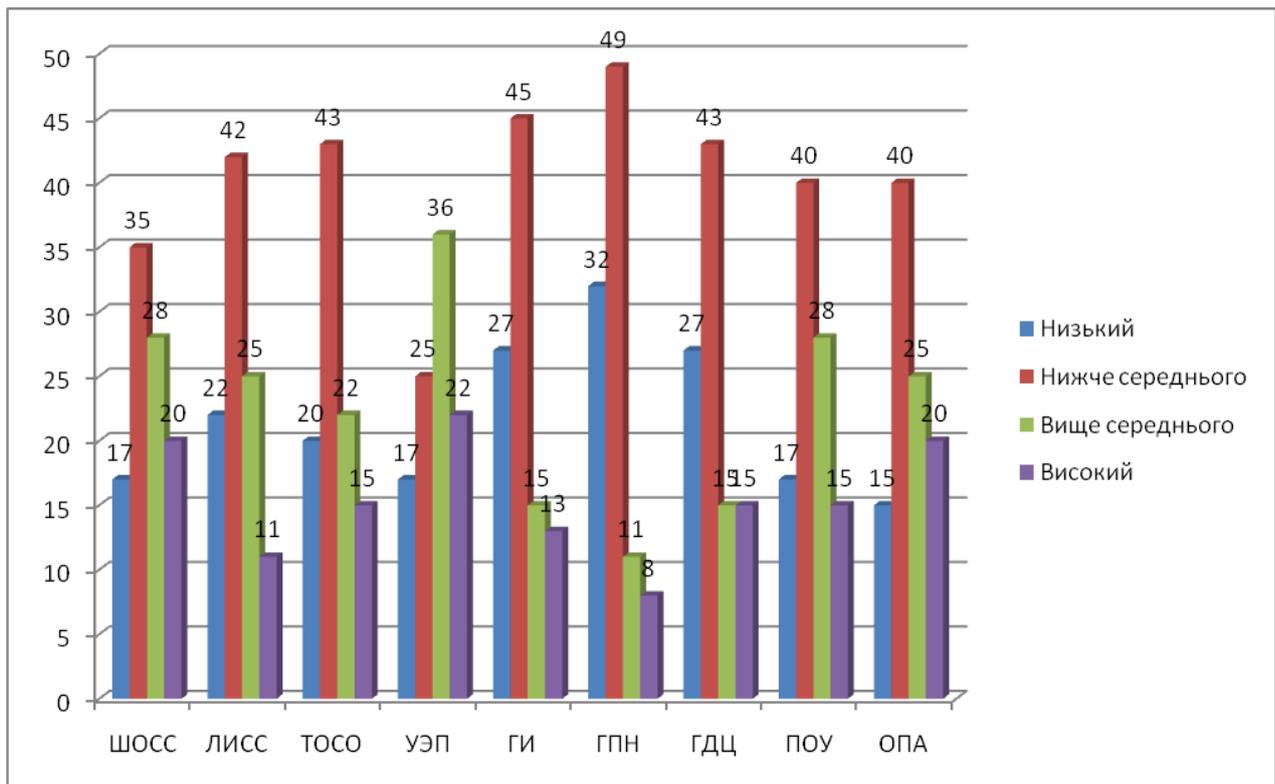


Рис.3.2.1. Показники рівня соціальної адаптованості військовослужбовців (у %)

Як свідчить аналіз вищенаведених таблиці та діаграми, *загальний показник соціальної адаптивності* (за шкалою ОПА) виражений у групі військовослужбовців переважно на рівні, нижче середнього, який характерний для 40 % опитаних. Низький рівень виявляють 15 % військовослужбовців. Це говорить про виражений недолік адаптивних здібностей цих осіб. Вони складно переживають будь-які, навіть незначні зміни в житті, подовгу звикають до нового оточення, нової роботи, нових людей. Новизну в своєму житті сприймають як загрозу, а при входженні у новий вид діяльності переживають тривалий адаптаційний період, причому він насичений, в основному, негативними емоційними переживаннями. Ці досліджувані часто не здатні долати життєві труднощі, протидіяти стресу, схильні відчувати проблеми у всіх сферах соціального життя.

Учасникам бойових дій з низькою соціальною адаптивністю властива недостатня здатність до дієвого самостійного вирішення життєвих проблем, вони потребують підтримки і шукають її в інших. Однак часто такої підтримки вони не знаходять, тому що відчують певні труднощі у спілкуванні.

Для 25 % респондентів притаманний рівень соціальної адаптивності вище середнього, а високий — для 20 %. Цей рівень розвитку соціальної адаптивності характеризує військовослужбовців як не схильних відчувати труднощі в адаптації. Вони швидко і легко включаються в нові види роботи, входять у нові групи. Зміни в житті приймають легко, вони не здатні серйозно вплинути на результативність діяльності й емоційне самопочуття таких військовослужбовців. У складних, напружених ситуаціях вони досить легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти, їх поведінка характеризується адекватністю. Вони здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів. У психологічній характеристиці цих військовослужбовців можна виділити такі основні риси: самовпевненість, спокій, гнучкість, впевнена адекватність.

Показник *загальної задоволеності* (за шкалою ПОУ) у досліджуваних військовослужбовців виражений переважно на рівні, нижче середнього (40 % опитаних). Низький рівень виражений у 17% військовослужбовців. Їх життєва ситуація розцінюється як вкрай несприятлива.

Рівень загальної задоволеності вище середнього притаманний для 28 % військовослужбовців, а високий — для 15 %, тобто можна говорити про перебування таких досліджуваних у стабільній життєвій ситуації.

Показники *широти охоплення сигналів соціуму* (за шкалою ШОСС) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні, нижче середнього (35 % опитаних). Низький рівень притаманний для 17 % військовослужбовців. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях ці досліджувані відрізняються вузькістю сприйняття. Вони помічають окремі фактори, при цьому випускаючи з уваги безліч інших, у тому числі, і об'єктивно важливих.

28 % респондентів виявили рівень широти охоплення сигналів соціуму вище середнього, а 20 % — високий. Можемо говорити про наявність у цих досліджуваних здатності не упускати з уваги ті значущі сигнали, які в даній реальності присутні. Їм властиві спостережливість, інформованість, вміння помічати найменші нюанси поведінки інших людей, відсутність стереотипності і вузькості сприйняття нових людей, нових подій, здатність одночасно ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Показники *легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму* (за шкалою ЛІСС) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні, нижче середнього (42 % опитаних). Низький рівень притаманний для 17 % військовослужбовців. Можемо говорити про нездатність їх в адаптаційній ситуації здійснювати аналіз і виділяти в ній найбільш істотні сторони. Такі військовослужбовці при зустрічі з проблемами, з якимись змінами подовгу можуть перебувати у стані невизначеності, розгубленості, не розуміти причин того, що відбувається. Часто вони не вміють реально оцінити обстановку, не розрізняють головне і другорядне в ситуації, що змінилася.

Рівень легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму вище середнього притаманний для 25 % військовослужбовців, а високий — для 11 %. Можемо говорити, що вони відрізняються високо розвинутою здатністю виділяти серед різних факторів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, змістоутворюючі, найбільш об'єктивно значущі.

Показники *точності орієнтації в соціальних очікуваннях* (за шкалою ТОСО) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні, нижче середнього (43 % опитаних). Низький рівень притаманний для 20 % військовослужбовців. Такі досліджувані схильні не розуміти станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника, не здатні вгадувати ті сигнали, які повідомляють про очікування, уявлення оточуючих, про взаємодію і спілкування. Вони відрізняються низькою проникливістю, не вміють прогнозувати свою взаємодію з оточенням. Як правило, вони часто потрапляють у халепу, здійснюючи недоречні вчинки. Причому, ця якість проявляється як відносно партнерів у безпосередній взаємодії, так і в широкій соціальній взаємодії (нечутливість до соціальних норм).

Рівень точності орієнтації в соціальних очікуваннях вище середнього притаманний для 22 % військовослужбовців, а високий — для 15 %. Тобто можемо зробити висновок про притаманність цим дітям вміння розуміти і правильно оцінювати вимоги й очікування соціального оточення з приводу їх взаємодії, вміння прогнозувати зміни станів і поведінки людей, передбачити результат свого впливу на них. Вони розуміють і правильно оцінюють те, чого від них чекають, хочуть бачити оточуючі в будь-якій життєвій ситуації, у тому числі в новій, незнайомій обстановці. Досліджувані здатні обирати власну самостійну стратегію поведінки, але при цьому, знаючи і розуміючи те, чого від них чекають.

Показники *стійкості емоційного переживання* (за шкалою УЭП) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні вище середнього (36 % опитаних). Високий рівень вираження даної якості притаманний для 22 %. Це може свідчити про виражену схильність таких досліджуваних

зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях. Вони характеризуються ригідністю емоційних реакцій, поведінки в емоціогенних ситуаціях. Емоції, що можуть виникати у них в напружених умовах, довгий час не втрачають своєї сили, що часто є перешкодою в адаптаційному процесі.

Рівень нижче середнього притаманний для 25 % військовослужбовців, а низький — для 10 % військовослужбовців. Такі досліджувані відчувають труднощі в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, через що не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми. У складних ситуаціях їм може бути властива дезорганізація поведінки, можливі емоційні зриви.

Показники *готовності змінюватися* (за шкалою ГИ) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні, нижче середнього (45 % опитаних). Низький рівень притаманний для 27 % військовослужбовців. Ці досліджувані важко змінюють свої старі звички, насторожено ставляться до всього нового, болісно переживають зміни у своєму житті. Для них характерна ускладненість внутрішніх адаптаційних перебудов. Вони рідко що-небудь змінюють у своєму житті, а якщо і здійснюють зміни, то тільки зовнішні. Вони в основному не змінюють своїх поглядів, принципів, стилю поведінки, ставлення до життя.

Рівень готовності змінюватися вище середнього притаманний для 15 % військовослужбовців, а високий — для 13 %. Ці респонденти відкриті для нового досвіду, прагнуть до змін і здатні змінюватися. Можна сказати, що вони здатні до саморозвитку, особистісного зростання.

Показники *готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач* (за шкалою ГПН) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні нижче середнього (49 % опитаних). Низький рівень притаманний для 32 % військовослужбовців. Можна припустити, що ці досліджувані стикаються з проблемами через нездатність передбачити, вчасно запобігти невдачі. Вони переважно не вміють організувати свої дії, здійснювати обрану стратегію поведінки.

Рівень готовності до здійснення конструктивних дій вище середнього притаманний для 11 % військовослужбовців, а високий — лише для 8 %. Це свідчить про розвинену здатність таких військовослужбовців передбачати розвиток подій і активно впливати на них з метою досягнення успіху або запобігання невдачі. Вони володіють такими властивостями, як передбачливість, проникливість, обережність, в цілому успішні у справах, у спілкуванні з людьми.

Показники *готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети* (за шкалою ГДЦ) виражені у групі військовослужбовців переважно на рівні нижче середнього (43 % опитаних). Низький рівень притаманний для 27 % військовослужбовців. Поведінка в адаптаційній ситуації таких дітей характеризується хаотичністю, неорганізованістю. У них слабо розвинені вольові якості, через що вони можуть відчувати серйозні труднощі в реалізації планів, своїх цілей. Їхній рівень домагань не відповідає рівню досягнень. В цілому, з докладанням певних зусиль вони все ж здатні організовувати свою діяльність.

Рівень готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети, вище середнього притаманний для 15 % військовослужбовців, а високий — для 15 %. Ці досліджувані відрізняються здатністю діяти ефективно і продуктивно, досягати поставлених цілей і завдань. Вони наділені такими якостями, як цілеспрямованість, організованість, розвинений самоконтроль і саморегуляція, креативність, сила «Я», реалістичність домагань.

Отже, за результатами дослідження можемо зробити висновок про те, що учасникам бойових дій властивий низький рівень загальної задоволеності життям, низька здатність до охоплення сигналів соціуму, складність у розумінні та ієрархізації сигналів соціуму, низька точність орієнтації в соціальних очікуваннях, висока стійкість емоційних переживань, низька готовність змінюватися та долати невдачі, а також низький рівень готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети. Таким чином, у групі

досліджуваних військовослужбовців загальний показник соціальної адаптивності знаходиться на досить низькому рівні.

### 3.3. Дослідження ступеня соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій

З метою здійснення детальної характеристики ступеня соціально-психологічної адаптації досліджуваних до нового середовища, умов та правил поведінки у ньому, проаналізуємо дані, отримані за допомогою проведення методики дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

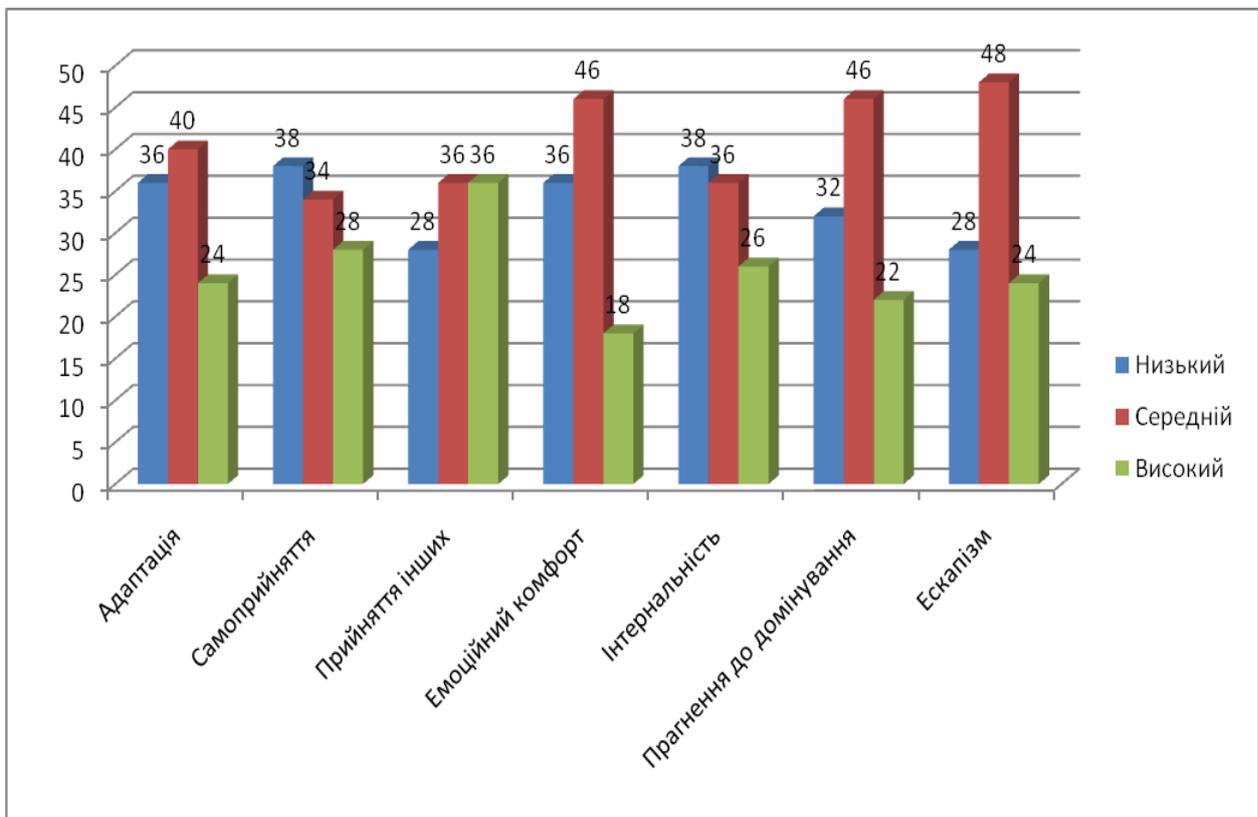
Отримані результати повністю наведено у додатках (Додаток Б). Узагальнений варіант даних дослідження наведено нижче у табл. 3.3.1.

**Таблиця 3.3.1.**

**Показники ступеня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (n=50, у %)**

Показники		Рівень прояву		Низький		Середній		Високий		УСЬОГО	
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1.	Адаптація	18	36	20	40	12	24	50	100		
2.	Самоприйняття	19	38	17	34	14	28	50	100		
3.	Прийняття інших	14	28	18	36	18	36	50	100		
4.	Емоційний комфорт	18	36	23	46	9	18	50	100		
5.	Інтернальність	19	38	18	36	13	26	50	100		
6.	Прагнення до домінування	16	32	23	46	11	22	50	100		
7.	Ескапізм (уникнення проблем)	14	28	24	48	12	24	50	100		

Зобразимо дані таблиці у вигляді діаграми для наочності (рис. 3.3.1.).



*Рис. 3.3.1. Показники ступеня соціально-психологічної адаптації  
військовослужбовців (у %)*

Як свідчить аналіз таблиці та діаграми, наведених вище, за шкалою адаптивності проявляється здебільшого середній рівень (40 %), далі — низький (36 %) та високий (24 %). Це говорить про те, що у групі військовослужбовців переважає середній рівень адаптованості до середовища поза межами зони бойових дій, в якому вони перебувають, тобто ці досліджувані виявляють достатній рівень пристосування до існування відповідно до вимог цього середовища і з власними потребами, мотивами та інтересами.

Низький рівень адаптації, який виявили 36 % опитаних, говорить про їх особистісну незрілість, дизгармонії у сфері прийняття рішення, які є результатом неуспішних спроб цієї частини досліджуваних реалізувати мету, або ж наявність двох і більше рівнозначних цілей. Високий рівень адаптації, який виявили 24 % військовослужбовців, є показником повноцінного пристосування цих досліджуваних до умов поза межами зони бойових дій.

За шкалою самоприйняття серед військовослужбовців переважають показники низького рівня (38 %), далі — середнього (34 %) та високого (28 %). Такі значення говорять про те, що більша частина військовослужбовців виявляє високий ступінь незадоволеності своїми особистісними рисами. При цьому 28% опитаних виражають високий ступінь задоволеності своїми характеристиками. Ще 34 % досліджуваних можна вважати помірно задоволеними своїми особистісними характеристиками.

За шкалою «Прийняття інших» у військовослужбовців мають однаковий рівень прояву як показники високого, так і середнього рівня (по 36 %). Це говорить про високий ступінь потреби цих досліджуваних у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності. При цьому 28 % проявляють протилежні тенденції, оскільки мають низький рівень прийняття інших.

За шкалою «Емоційний комфорт» у групі переважають середні показники (46 %), далі — низькі (36 %) та високі (18 %). Така картина є свідченням того, що переважна частина опитаних проявляють визначеність у своєму емоційному ставленні до того, що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ. При цьому 36 % досліджуваних проявляють невизначеність в емоційному плані, тобто невпевненість, пригніченість і млявість до навколишньої соціальної дійсності.

За шкалою інтернальності військовослужбовці проявляють переважно низький рівень (38 %), тобто у них переважає внутрішній (інтернальний) контроль, який проявляється у тому, що відповідальність за події, які відбуваються в житті досліджуваних, приймаються ними в більшій мірі на себе, а результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Зовнішній (екстернальний) контроль притаманний для 26 % опитаних, тобто можемо говорити про їхню схильність приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім чинникам (навколишньому середовищу, долі або випадку). 36 % опитаних демонструють середні показники за цією шкалою, тобто здатні проявляти риси як інтернального, так і екстернального контролю у поведінці.

За шкалою прагнення до домінування можемо говорити про те, що 46 % опитаних демонструють середній вияв ознаки, 32 % — низький і ще 22 % — високий. Це дає змогу говорити, що 22 % опитаних виявляють високий рівень прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні задач, проте часто особистісно значущі завдання вирішуються ними за рахунок оточуючих. Натомість 32 % військовослужбовців демонструють помітно високий рівень прагнення бути підлеглими, виконувати поставлені кимось завдання. При цьому більшість досліджуваних (46 %) не схиляються у власній поведінці до якоїсь однієї із зазначених рис, а проявляють їх обидві.

За шкалою ескапізму у групі також переважає середній рівень вияву (48 %), далі — низький (28%) та високий (24 %). Це є показником того, що 24 % військовослужбовців постійно прагнуть уникнення проблемних ситуацій, відхід від них, а 28 % досліджуваних практично ніколи не користуються такою стратегією поведінки. При цьому майже половина досліджуваних (48 %) схильні час від часу використовувати стратегію уникнення у взаємодії з соціумом.

Отже, за результатами дослідження можемо зробити висновок про те, що у досліджуваних військовослужбовців яскраво вираженими є неприйняття себе, прийняття інших та інтернальний контроль, тому можемо говорити, що їм властивий середній ступінь соціально-психологічної адаптації до нового середовища, умов та правил поведінки.

### **3.4. Особливості посттравматичного зростання досліджуваних**

Для характеристики особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців - учасників бойових дій ми здійснимо аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» (за Р. Тадеші і Л. Калхаун). Первинні дані дослідження подано у додатках (див. Додаток Б), а узагальнені дані подано нижче у табл. 3.4.1.

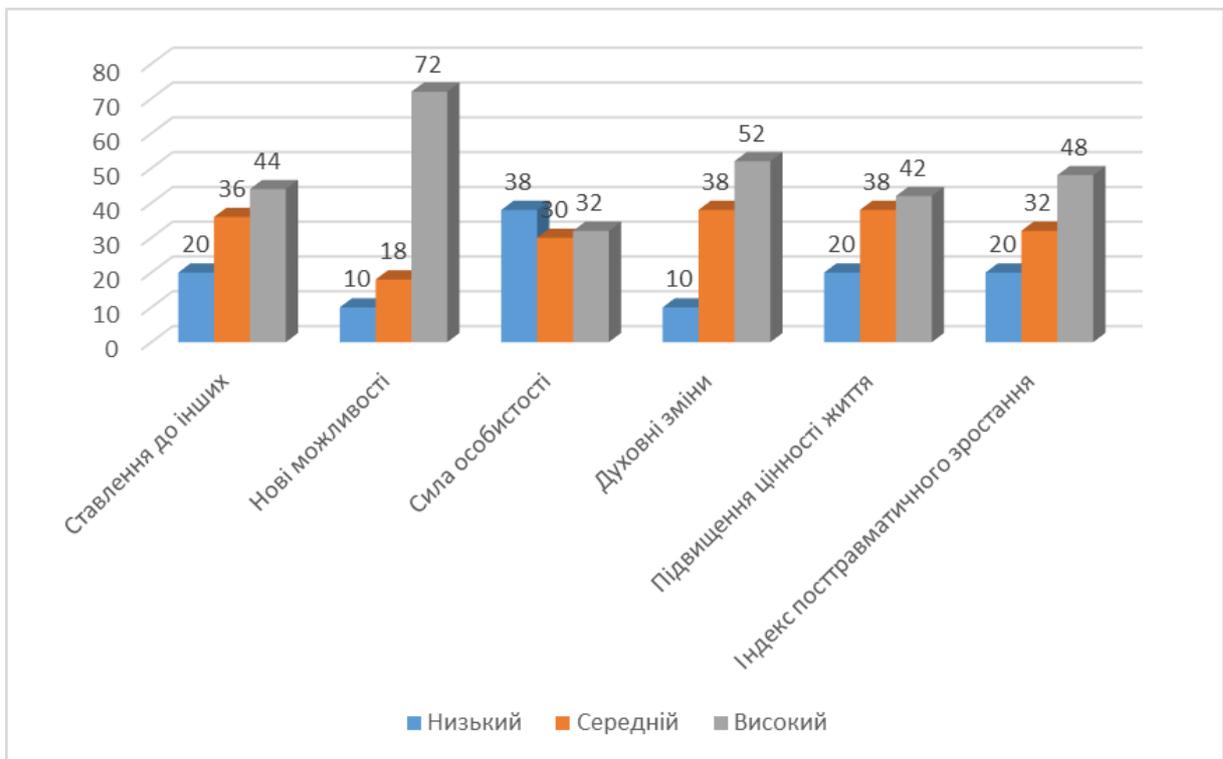
Таблиця 3.4.1.

**Показники посттравматичного зростання військовослужбовців - учасників бойових дій (n=50, у %)**

№	Шкали посттравматичного зростання	Рівні вираження							
		Низький		Середній		Високий		УСЬОГО	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Ставлення до інших	10	20	18	36	22	44	50	100
2.	Нові можливості	5	10	9	18	36	72	50	100
3.	Сила особистості	19	38	15	30	16	32	50	100
4.	Духовні зміни	5	10	19	38	26	52	50	100
5.	Підвищення цінності життя	10	20	19	38	21	42	50	100
6.	Індекс посттравматичного зростання	10	20	16	32	24	48	50	100

Для зручності аналізу подамо отримані дані також у вигляді рисунку (рис. 3.4.1.).

Як свідчать дані таблиці та рисунка, за шкалою «Ставлення до інших» більшість досліджуваних (44 %) мають високий рівень прояву, тобто після травматичного досвіду вони стали більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Ще 36 % опитаних володіють середнім рівнем за цією шкалою, тобто після отримання травматичного досвіду вони почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги.



*Рис. 3.4.1. Характеристики посттравматичного зростання  
військовослужбовців - учасників бойових дій (у %)*

Решта військовослужбовців - учасників бойових дій (20 %) не стали більше цінувати інших людей, отримавши травматичний досвід.

За шкалою «Нові можливості» переважна більшість досліджуваних (72 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації у цих військовослужбовців з'явилися нові інтереси, вони стали впевненішими у собі та власних можливостях. Ще 18 % опитаних демонструють середній рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони здебільшого стали самі позитивно впливати на своє життя. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій (10 %) мають низький рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони не стали змінювати те, що можливо змінити, і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

За шкалою «Сила особистості» більшість досліджуваних (38 %) мають низький рівень прояву, тобто після травматичного досвіду вони не стали краще розуміти, що можуть долати життєві негаразди. Ще 32 % досліджуваних мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації виявилося, що вони

значно сильніші, ніж вважали досі. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій (30 %) мають середній рівень прояву цієї шкали, тобто після переживання травматичного досвіду вони не відчули силу власної особистості.

За шкалою «Духовні зміни» переважна більшість досліджуваних (52 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації вони стали краще розуміти духовні проблеми. Середній рівень за цією шкалою мають 38 % військовослужбовців - учасників бойових дій, які відчули лише часткові зміни у розумінні духовних проблем після травматичного досвіду. Низький рівень властивий для 10 % досліджуваних, які не стали більш віруючими після пережитої кризової ситуації.

За шкалою «Підвищення цінності життя» більшість досліджуваних (42 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації у цих військовослужбовців змінилися життєві пріоритети. Ще 38 % опитаних демонструють середній рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони стали більше цінувати кожен прожитий день. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій (20 %) мають низький рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони не стали намагатися зробити життя більш змістовним.

За показниками індексу посттравматичного зростання більшість досліджуваних (48 %) мають високий рівень прояву, тобто після травматичного досвіду вони загалом стали характеризуватися більшою відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю. Ще 32 % військовослужбовців - учасників бойових дій мають середній рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони стали легше адаптуватися до змін. Водночас ще 20 % опитаних демонструють низький рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони не стали більше відчувати впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Отже, за результатами проведення дослідження можна зробити висновок, що після переживання травматичного досвіду більшість опитаних військовослужбовців - учасників бойових дій

### **3.5. Порівняльний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій з різним індексом посттравматичного зростання**

Науковий інтерес становить визначення особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців із різним ступенем посттравматичного зростання. У зв'язку з цим було проведене зіставлення рівня соціальної адаптованості військовослужбовців – учасників бойових дій та їхнього індексу посттравматичного зростання за «Тестом-опитувальником соціальної адаптивності» (О. Саннікова, О. Кузнєцова) та опитувальником постратравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун).

Для встановлення зв'язку між змінними скористаємось методами математично-статистичної обробки даних, а саме коефіцієнтом рангової кореляції  $r_s$  Спірмена [45], який підраховується за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)} \quad (1)$$

де  $d_i$  - різниця між рангами кожної змінної з пар значень  $X$  та  $Y$

$n$  - кількість пар рангів, що зіставляються.

Детальне обчислення кореляційної залежності проводилося нами за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. В узагальненому вигляді отримані дані можна представити наступним чином (табл. 3.5.1.).

**Таблиця 3.5.1.**

**Показники кореляційної залежності між рівнем соціальної адаптованості та індексом посттравматичного зростання військовослужбовців (за коефіцієнтом рангової кореляції  $r_s$  Спірмена)**

	<b>Індекс посттравматичного зростання</b>
<b>Показники соціальної адаптованості</b>	0,467*

Проаналізувавши дані таблиці, можемо зробити висновок про наявність лінійної позитивної кореляції ( $p \leq 0,05$ ) між рівнем соціальної адаптованості військовослужбовців та їхнім індексом посттравматичного зростання (0,467) [45], тобто чим більше вони є адаптованими в оточуючому середовищі, тим більше вони відчувають упевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми, і навпаки, чим більше досліджувані учасники бойових дій відчувають можливості зростання після переживання кризової ситуації, тим більше вони адаптовані до зовнішнього світу поза межами військової служби.

Отже, гіпотеза нашого дослідження, яка полягала у припущенні, що соціальна адаптованість військовослужбовців співвідноситься з рівнем їх особистісного зростання після травматичного досвіду, а саме учасникам бойових дій з високим рівнем соціальної адаптованості поза межами військової служби притаманні вищі показники посттравматичного зростання, знайшла підтвердження за результатами проведення емпіричного дослідження.

### **Висновки до третього розділу**

Проведення емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду дає змогу зробити наступні висновки.

- Дослідження рівня соціальної адаптованості військових свідчить, що загальний показник соціальної адаптивності виражений переважно на рівні, нижче середнього. Вони складно переживають будь-які, навіть незначні зміни в житті, подовгу звикають до нового оточення, нових людей. Показник загальної задоволеності у досліджуваних військових виражений переважно на рівні, нижче середнього. Їхня життєва ситуація розцінюється як вкрай несприятлива.

Показники широти охоплення сигналів соціуму виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях ці досліджувані відрізняються вузькістю сприйняття. 28 % респондентів виявили рівень широти охоплення сигналів соціуму вище середнього, а 20 % — високий. Їм властиві спостережливість, вміння помічати найменші нюанси поведінки інших людей, відсутність стереотипності сприйняття нових подій, здатність ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Показники легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Вони при зустрічі з проблемами подовгу можуть перебувати у стані невизначеності, розгубленості, не розуміти причин того, що відбувається. Рівень вище середнього притаманний для четвертої частини військових. Вони відрізняються високою розвиненою здатністю виділяти серед факторів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, найбільш значущі. Показники точності орієнтації в соціальних очікуваннях виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Такі особи схильні не розуміти станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника, не здатні вгадувати ті сигнали, які повідомляють про очікування, уявлення оточуючих, про взаємодію і спілкування.

Показники стійкості емоційного переживання виражені у групі військових переважно на рівні, вище середнього. Це може свідчити про виражену схильність таких досліджуваних зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях. Рівень нижче середнього притаманний для

чверті військових. Вони відчувають труднощі в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, через що не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми.

Показники готовності змінюватися виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Ці досліджувані важко змінюють свої старі звички, насторожено ставляться до всього нового, болісно переживають зміни. Показники готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Низький рівень розвитку зусиль, спрямованих на подолання невдач, притаманний для третини військових. Можна припустити, що вони стикаються з проблемами через нездатність вчасно запобігти невдачі.

Показники готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети, виражені у групі військових переважно на рівні нижче середнього. Низький рівень притаманний для 27 % військових. У них слабо розвинені вольові якості, через що вони можуть відчувати серйозні труднощі в реалізації планів.

Отже, можемо зробити висновок про те, що учасникам бойових дій властивий низький рівень загальної задоволеності життям, низька здатність до охоплення сигналів соціуму, складність у розумінні та ієрархізації сигналів соціуму, низька точність орієнтації в соціальних очікуваннях, висока стійкість емоційних переживань, низька готовність змінюватися та долати невдачі, а також низький рівень готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети. Таким чином, у групі досліджуваних військових загальний показник соціальної адаптивності знаходиться на досить низькому рівні

- Здійснення детальної характеристики ступеня соціально-психологічної адаптації досліджуваних до нового середовища, умов та правил поведінки, показало, що у групі військових переважає середній рівень адаптованості до середовища життя поза військовою службою, в якому вони перебувають, тобто ці досліджувані виявляють достатній рівень пристосування до існування

відповідно до вимог цього середовища і з власними потребами, мотивами та інтересами.

Більша частина військових виявляє високий ступінь незадоволеності своїми особистісними рисами. Також можемо говорити про високий ступінь потреби більшості досліджуваних у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності. Переважна частина опитаних проявляють визначеність у своєму емоційному ставленні до того, що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ.

У більшості військових переважає внутрішній (інтернальний) контроль, який проявляється у тому, що відповідальність за події, які відбуваються в житті досліджуваних, приймаються ними в більшій мірі на себе, а результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Зовнішній (екстернальний) контроль притаманний для значно меншої частини опитаних, тобто можемо говорити про їхню схильність приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім чинникам (навколишньому середовищу, долі або випадку).

Трохи більше п'ятої частини опитаних виявляють високий рівень прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні задач, проте часто особистісно значущі завдання вирішуються ними за рахунок оточуючих. Натомість третина військових демонструють помітно високий рівень прагнення бути підлеглими, виконувати поставлені кимось завдання. При цьому майже половина досліджуваних схильні час від часу використовувати стратегію уникнення у взаємодії з соціумом.

Отже, можемо зробити висновок про те, що у досліджуваних військових яскраво вираженими є неприйняття себе, прийняття інших та інтернальний контроль, тому можемо говорити, що їм властивий середній ступінь соціально-психологічної адаптації до нового середовища поза військовою службою, умов та правил поведінки.

- Як свідчать результати дослідження посттравматичного зростання, більшість військовослужбовців після травматичного досвіду стали більше розраховувати на інших людей, охочіше виражати свої емоції. Ще приблизно

третина опитаних володіють середнім рівнем за шкалою ставлення до інших, а 20 % не стали більше цінувати інших людей, отримавши травматичний досвід. Також у переважній більшості учасників бойових дій після кризової ситуації з'явилися нові інтереси, вони стали впевненішими у собі. Ще 18 % опитаних здебільшого стали самі позитивно впливати на своє життя. Найменша кількість військовослужбовців не стали нічого змінювати у цьому плані.

Водночас більшість досліджуваних після травматичного досвіду не стали краще розуміти, що можуть долати життєві негаразди. Ще для близько третини досліджуваних виявилось, що вони значно сильніші, ніж вважали досі. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій після переживання травматичного досвіду не відчули силу власної особистості. Також переважна більшість досліджуваних стали краще розуміти духовні проблеми. Понад третина військовослужбовців - учасників бойових дій відчули лише часткові зміни у розумінні духовних проблем, а лише 10 % досліджуваних не стали більш віруючими після пережитої кризи. Крім того, у більшості військовослужбовців змінилися життєві пріоритети. Ще понад третина опитаних стали більше цінувати кожен прожитий день. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій після переживання травматичного досвіду не стали намагатися зробити життя більш змістовним.

Отже, за показниками індексу посттравматичного зростання половина досліджуваних після травматичного досвіду загалом стали характеризуватися більшою відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю. Ще майже третина військовослужбовців - учасників бойових дій стали легше адаптуватися до змін. Водночас ще 20 % опитаних не стали більше відчувати впевненість у змозі вирішувати свої життєві проблеми.

- Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців із різним ступенем посттравматичного зростання засвідчило наявність лінійної позитивної кореляції між рівнем соціальної адаптованості військовослужбовців та їхнім індексом посттравматичного зростання, тобто чим більше вони є адаптованими в оточуючому середовищі,

тим більше вони відчують упевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми, і навпаки, чим більше досліджувані учасники бойових дій відчують можливості зростання після переживання кризової ситуації, тим більше вони адаптовані до зовнішнього світу поза межами військової служби.

Отже, гіпотеза нашого дослідження, яка полягала у припущенні, що соціальна адаптованість військовослужбовців співвідноситься з рівнем їх особистісного зростання після травматичного досвіду, а саме учасникам бойових дій з високим рівнем соціальної адаптованості поза межами військової служби притаманні вищі показники посттравматичного зростання, знайшла підтвердження за результатами проведення емпіричного дослідження.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Отже, теоретичне вивчення та емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду дає змогу зробити такі висновки.

**1.** Процес адаптації є одним з найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це зумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно спричинені будь-якими динамічними змінами, що відбуваються у різноманітних системах. Процес адаптації постає як інтеграція впливів різноманітних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, дія яких може бути взаємоузгодженою або суперечливою.

Процес адаптації припускає активність самого суб'єкта діяльності, яка передбачає вивчення умов, норм, правил нового життєвого простору, пошук і кореляцію шляхів і рішень відповідно до конкретних умов життєдіяльності. Адаптація містить у собі складні, багатовимірні взаємини людини із зовнішнім середовищем.

У загальному розумінні адаптація постає процесом, який реалізується завдяки енергетичній, психологічній та інтелектуальній мобілізації людини відповідно до вимог зовнішнього середовища. Залежно від того, у яких умовах і на якому рівні здійснюється взаємодія людини з середовищем, можуть виявлятися різноманітні види адаптації: біологічна, фізіологічна, психологічна і соціальна. У контексті нашого дослідження важливим є розгляд психологічної і соціальної адаптації особистості.

Крім того, психологічна адаптованість являє собою найбільш важкий для зовнішнього впливу (формування) компонент адаптованості, оскільки є суб'єктивним відчуттям емоційного комфорту. Таким чином, про рівень соціально-психологічної адаптованості свідчить переживання задоволеності собою у зв'язку зі своєю належністю до цього соціуму.

**2.** Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців являє собою процес і результат активного пристосування особистості до нового соціально і

професійно значущого середовища, в якому реалізуються основні соціальні потреби і продуктивна професійна діяльність. Успішність цієї адаптації тісно пов'язана з рівнем адаптаційних можливостей особистості військовослужбовця, його готовністю до прийняття та освоєння нового професійного та соціального середовища, отримання нового соціально-психологічного статусу.

Успішна соціальна адаптація характеризується добре збалансованим співвідношенням між потребами людини і вимогами соціального середовища. Особистість з хорошою соціальною адаптивністю відрізняється врівноваженістю, гармонійністю, збалансованістю самореалізації з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних вимог середовища.

Показником низької соціальної адаптації людини є девіантна поведінка. При порушенні процесу адаптації можуть спостерігатися такі дезадаптивні реакції, як тривожний настрій, депресія або навіть більш серйозні прояви — невротичні розлади, алкоголізм, наркоманія. Це можливі реакції на психосоціальний стрес.

Всім категоріям звільнених військовослужбовців, а також членам їх сімей для більш успішної адаптації до нових умов життєдіяльності необхідна додаткова мотивація до професійної переорієнтації, а також формування таких соціально-психологічних якостей, як комунікабельність, вміння знаходити і підтримувати контакти з людьми, доброзичливість. Всі ці завдання вирішуються шляхом проведення психологічного супроводження процесу професійної перепідготовки військовослужбовців.

Отже, успішна соціально-психологічна адаптація звільнених військовослужбовців являє собою сукупність об'єктивних і суб'єктивних показників готовності до зміни військової професії і займаного соціального статусу та проявляється в реалізації їх адаптаційних можливостей. Застосування програми, яка дає можливість оптимізації соціально-психологічної адаптації військовослужбовців у процесі психологічного

супроводження їх професійної перепідготовки істотно підвищує їх адаптаційні можливості.

**3.** Психологічною травмою називають наслідок переживання травмуючої події, сприйнятої людиною як небезпечної для її життя, загрозової для збереження фізичної чи психічної цілісності, яке виходить за межі звичайного повсякденного досвіду. Після травматизації може відбуватися посттравматичне зростання, тобто зміни, які мають позитивний характер і відбуваються з особистістю після пережитих травматичних подій. Напрямами посттравматичного зростання є зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значущих стосунків.

Водночас травматичний життєвий досвід, який людина отримує під час війни, є абсолютно екстраординарним і таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з тими людьми, що опинилися в схожих загрозових обставинах. Породжені війною переживання, враження, життєві рішення, вчинки змінюють характер особистісного життєконструювання.

Чинниками збереження психологічного благополуччя в умовах травматизації є: здатність адекватно оцінювати ситуацію невизначеності і небезпеку; здатність встановлювати каузальні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім; здатність орієнтуватися на ціннісно-сміслові характеристики ландшафтно-життєпобудови; здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях.

У часи війни відновлення, збереження та покращення психологічного благополуччя людини є першочерговим завданням соціально-психологічного супроводу, особливо коли йдеться про військовослужбовців та учасників бойових дій. У гострому стані необхідною є пряма, безпосередня підтримка людини. Надалі набуває значення опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій. Пізніше ефективними стають практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяють зростанню самостійності і

відповідальності особистості за подальший плин власного життя, його перспективи.

Найефективнішими способами збереження психологічного благополуччя учасників бойових дій виділяють такі: підтримка з боку сім'ї, товаришів, підлеглих; підвищення професійної кваліфікації, пошук опори в самому собі, усвідомлення власних можливостей подолання наслідків травматизації.

Отже, посттравматичний період особистісного життєтворення навіть у воєнні часи може і має бути періодом особистісного зростання, підвищення психологічного благополуччя. Ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення психологічного благополуччя. Кожен зі способів супроводу у власний спосіб допомагає людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, поліпшити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, більш реалістично усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

**4.** У психології існує чотири типи методів – організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні. Основними вимогами до проведення емпіричного дослідження у психології є забезпечення валідності, об'єктивності та вірогідності. Типами джерел отримання інформації може бути досліджуваний, дослідник чи архівні записи. Основним принципом його проведення є принцип об'єктивності. Психічні явища потрібно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності. Метод психологічного дослідження має бути адекватним предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Інтерес становить вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду. Проте, зважаючи на системну природу досліджуваної проблеми та складність вияву її емпіричних показників, ми вважаємо за необхідне використання комплексної методики, яка дозволяє провести системне дослідження даного феномену. До складу комплексної методики увійшли:

1. Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова);  
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); 3. Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун). Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

**5.** Проведення емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій після травматичного досвіду дає змогу зробити наступні висновки.

Дослідження рівня соціальної адаптованості військових свідчить, що загальний показник соціальної адаптивності виражений переважно на рівні, нижче середнього. Вони складно переживають будь-які, навіть незначні зміни в житті, подовгу звикають до нового оточення, нових людей. Показник загальної задоволеності у досліджуваних військових виражений переважно на рівні, нижче середнього. Їхня життєва ситуація розцінюється як вкрай несприятлива.

Показники широти охоплення сигналів соціуму виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях ці досліджувані відрізняються вузькістю сприйняття. 28 % респондентів виявили рівень широти охоплення сигналів соціуму вище середнього, а 20 % — високий. Їм властиві спостережливість, вміння помічати найменші нюанси поведінки інших людей, відсутність стереотипності сприйняття нових подій, здатність ефективно спілкуватися з декількома людьми.

Показники легкості розуміння та ієрархізації сигналів соціуму виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Вони при зустрічі з проблемами подовгу можуть перебувати у стані невизначеності, розгубленості, не розуміти причин того, що відбувається. Рівень вище середнього притаманний для четвертої частини військових. Вони відрізняються високо розвиненою здатністю виділяти серед факторів, що діють в конкретній адаптаційній ситуації, головні, найбільш значущі. Показники точності орієнтації в соціальних очікуваннях виражені у групі військових переважно на

рівні, нижче середнього. Такі особи схильні не розуміти станів і намірів іншого, вимог і бажань співрозмовника, не здатні вгадувати ті сигнали, які повідомляють про очікування, уявлення оточуючих, про взаємодію і спілкування.

Показники стійкості емоційного переживання виражені у групі військових переважно на рівні, вище середнього. Це може свідчити про виражену схильність таких досліджуваних зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях. Рівень нижче середнього притаманний для чверті військових. Вони відчують труднощі в управлінні своїми емоціями, відрізняються недостатнім самоконтролем, низькою емоційною саморегуляцією, через що не здатні реалізувати мету, конструктивно вирішувати проблеми.

Показники готовності змінюватися виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Ці досліджувані важко змінюють свої старі звички, насторожено ставляться до всього нового, болісно переживають зміни. Показники готовності до здійснення конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач, виражені у групі військових переважно на рівні, нижче середнього. Низький рівень розвитку зусиль, спрямованих на подолання невдач, притаманний для третини військових. Можна припустити, що вони стикаються з проблемами через нездатність вчасно запобігти невдачі.

Показники готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети, виражені у групі військових переважно на рівні нижче середнього. Низький рівень притаманний для 27 % військових. У них слабо розвинені вольові якості, через що вони можуть відчувати серйозні труднощі в реалізації планів.

Отже, можемо зробити висновок про те, що учасникам бойових дій властивий низький рівень загальної задоволеності життям, низька здатність до охоплення сигналів соціуму, складність у розумінні та ієрархізації сигналів соціуму, низька точність орієнтації в соціальних очікуваннях, висока стійкість емоційних переживань, низька готовність змінюватися та долати невдачі, а

також низький рівень готовності до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети. Таким чином, у групі досліджуваних військових загальний показник соціальної адаптивності знаходиться на досить низькому рівні

**6.** Здійснення детальної характеристики ступеня соціально-психологічної адаптації досліджуваних до нового середовища, умов та правил поведінки, показало, що у групі військових переважає середній рівень адаптованості до середовища життя поза військовою службою, в якому вони перебувають, тобто ці досліджувані виявляють достатній рівень пристосування до існування відповідно до вимог цього середовища і з власними потребами, мотивами та інтересами.

Більша частина військових виявляє високий ступінь незадоволеності своїми особистісними рисами. Також можемо говорити про високий ступінь потреби більшості досліджуваних у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності. Переважна частина опитаних проявляють визначеність у своєму емоційному ставленні до того, що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ.

У більшості військових переважає внутрішній (інтернальний) контроль, який проявляється у тому, що відповідальність за події, які відбуваються в житті досліджуваних, приймаються ними в більшій мірі на себе, а результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Зовнішній (екстернальний) контроль притаманний для значно меншої частини опитаних, тобто можемо говорити про їхню схильність приписувати причини того, що відбувається, зовнішнім чинникам (навколишньому середовищу, долі або випадку).

Трохи більше п'ятої частини опитаних виявляють високий рівень прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні задач, проте часто особистісно значущі завдання вирішуються ними за рахунок оточуючих. Натомість третина військових демонструють помітно високий рівень прагнення бути підлеглими, виконувати поставлені кимось завдання. При цьому майже половина досліджуваних схильні час від часу використовувати стратегію уникнення у взаємодії з соціумом.

Отже, можемо зробити висновок про те, що у досліджуваних військових яскраво вираженими є неприйняття себе, прийняття інших та інтернальний контроль, тому можемо говорити, що їм властивий середній ступінь соціально-психологічної адаптації до нового середовища поза військовою службою, умов та правил поведінки.

7. Як свідчать результати дослідження посттравматичного зростання, більшість військовослужбовців після травматичного досвіду стали більше розраховувати на інших людей, охочіше виражати свої емоції. Ще приблизно третина опитаних володіють середнім рівнем за шкалою ставлення до інших, а 20 % не стали більше цінувати інших людей, отримавши травматичний досвід. Також у переважній більшості учасників бойових дій після кризової ситуації з'явилися нові інтереси, вони стали впевненішими у собі. Ще 18 % опитаних здебільшого стали самі позитивно впливати на своє життя. Найменша кількість військовослужбовців не стали нічого змінювати у цьому плані.

Водночас більшість досліджуваних після травматичного досвіду не стали краще розуміти, що можуть долати життєві негаразди. Ще для близько третини досліджуваних виявилось, що вони значно сильніші, ніж вважали досі. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій після переживання травматичного досвіду не відчули силу власної особистості. Також переважна більшість досліджуваних стали краще розуміти духовні проблеми. Понад третина військовослужбовців - учасників бойових дій відчули лише часткові зміни у розумінні духовних проблем, а лише 10 % досліджуваних не стали більш віруючими після пережитої кризи. Крім того, у більшості військовослужбовців змінилися життєві пріоритети. Ще понад третина опитаних стали більше цінувати кожен прожитий день. Найменша кількість військовослужбовців - учасників бойових дій після переживання травматичного досвіду не стали намагатися зробити життя більш змістовним.

Отже, за показниками індексу посттравматичного зростання половина досліджуваних після травматичного досвіду загалом стали характеризуватися більшою відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя,

емпатійністю. Ще майже третина військовослужбовців - учасників бойових дій стали легше адаптуватися до змін. Водночас ще 20 % опитаних не стали більше відчувати впевненість у змозі вирішувати свої життєві проблеми.

**8.** Визначення особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців із різним ступенем посттравматичного зростання засвідчило наявність лінійної позитивної кореляції між рівнем соціальної адаптованості військовослужбовців та їхнім індексом посттравматичного зростання, тобто чим більше вони є адаптованими в оточуючому середовищі, тим більше вони відчують упевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми, і навпаки, чим більше досліджувані учасники бойових дій відчують можливості зростання після переживання кризової ситуації, тим більше вони адаптовані до зовнішнього світу поза межами військової служби.

Отже, гіпотеза нашого дослідження, яка полягала у припущенні, що соціальна адаптованість військовослужбовців співвідноситься з рівнем їх особистісного зростання після травматичного досвіду, а саме учасникам бойових дій з високим рівнем соціальної адаптованості поза межами військової служби притаманні вищі показники посттравматичного зростання, знайшла підтвердження за результатами проведення емпіричного дослідження.

Оскільки за результатами проведення дослідження нами був виявлений певний відсоток військовослужбовців - учасників бойових дій з низькими показниками соціально-психологічної адаптації та низьким рівнем здатності до посттравматичне відновлення, ми вважаємо за необхідне впровадження корекційно-розвивальних заходів. Оптимальна модель соціально-психологічної адаптації військовослужбовців - учасників бойових дій, які звільняються в запас, являє собою комплексний психологічний вплив, що складається з взаємопов'язаних компонентів:

- діагностики соціально-психологічних проблем;

- психологічного консультування з питань успішної соціально-психологічної адаптації до трудової діяльності, вирішення особистісних і сімейних проблем;
- психокорекційної та психотерапевтичної роботи;
- психологічної реабілітації;
- професійно-психологічної підготовки, яка включає ряд необхідних тренінгів (профорієнтаційний, комунікативний, тренінг впевненості в собі, тренінг щодо особливостей працевлаштування тощо).

Розробка принципів реалізації та змісту занять корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців - учасників бойових дій та їх посттравматичне відновлення, складе **перспективу** нашого подальшого дослідження у цьому руслі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. 2016. №2 (22). С. 259-265.
2. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С. 10.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92-100.
4. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233-242.
5. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: курс лекцій. Київ: МАУП, 2003. 120 с.
6. Бохонкова Ю.О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. 2005. № 2 (10). С. 43-58.
7. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
8. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Олексієнко Б.М., Іщенко Д.В., Сафін О.Д.. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
9. Все про адаптацію. *Газета «Психолог»*. 2004. № 25-26 (спецвипуск). 29 с.
10. Галян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 400 с.
11. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ.

- О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
12. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
  13. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 79-87.
  14. 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: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції*. Вінниця: ВНТУ, 2017. С. 111-113.
  15. Дябел Л.І. Методичні рекомендації для занять по соціалізації студентів-першокурсників. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. 33 с.
  16. Зданевич Л.В. Як живеться студентові? *Гуманітарні науки*. 2005. № 2. С. 174-179.
  17. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
  18. Климчук В.О. Математичні методи у психології : навч. посібн. для студ. психол. спец. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
  19. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
  20. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
  21. Кондрюкова В.В., Слюсар І.М Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 116 с.

22. Кравченко Т.В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. *Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 9. Кн. 2. С. 23-29.
23. Красильщиков А.Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка* 2005. № 2. С. 117-125.
24. Лазоренко Б. Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів при поверненні до мирного життя. *Проблеми політичної психології*. 2021. № 24 (1). С. 134-146.
25. Ляхова І. Використання системного аналізу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Рідна школа*. 2003. № 2. С. 2133.
26. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Форум, 2003. 256 с.
27. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус). Київ: МАУП 2002. 128 с.
28. 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.
29. Мирончак К.В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
30. Мозговий В.І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2018. № 63. С. 58-63.
31. 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.

32. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія - Релігія: збірник наукових праць*. Суми: УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.
33. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
34. Полякова Г. Адаптивне управління навчальним процесом як основа самоорганізації його учасників. *Рідна школа*. 2002. № 3. С. 12-24.
35. Посттравматичні стресові розлади : діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / [П.В. Волошин, Л.Ф. Шестопалова, В.С. Підкоритов та ін.]. Харків: Інститут неврології, психіатрії та наркології АМН України, 2002. 48 с.
36. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців / ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159-163.
37. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104-109.
38. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гиркуші, 2012. 616 с.
40. Рева М.М., Кравченко О.Д. Соціально-психологічний супровід особистості, що переживає наслідки психологічного травмування. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава)*. Полтава, 2022. С. 118-121.

41. Резник Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 1. С. 135-139.
42. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність личности: [монографія]. Одеса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.
43. Семиченко В.А. Психология деятельности. Київ : Издатель Ешке А.Н., 2002. 248 с.
44. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С.12.
45. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології / Укладач М.М. Горонескуль. Харків: УЦЗУ, 2009. 90 с.
46. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
47. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 1 (25). С. 7-23.
48. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
49. Титаренко Т.М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. № 45 (48). С. 59-68.
50. Титаренко Т.М., Дворник М.С. Як допомогти особистості у період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
51. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

52. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. Харків : Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
53. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів: Колесо, 2018. 144 с.
54. 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.* Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193-200.
55. Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: JosseyBass, 1979. 225 p.
56. Belrose C. Challenges Associated with the Civilian Reintegration of Soldiers with Chronic PTSD: A New Approach Integrating Psychological Resources and Values in Action Reappropriation. *Frontiers in psychiatry*. 2019. № 9. P. 737. URL: <https://bit.ly/3DhpWOr>. (дата звернення: 16.04.2023 р.).
57. Bergmann L.H., Queen T.R. Responding to critical incident. *Fire chief*. 1986. Vol. 30. № 6. P. 43-49.
58. Crone D.M., Sarkar M., Curran T., Baker C.M., Hill D., Loughren E.A., Parker A. Mental health first aid for the UK Armed Forces. *Health promotion international*. 2020. № 35 (1). P. 132-139.
59. Miller L. Psychological factors in occupational safety and health: beyond simple models of stress. Wellington, 1993. P. 5.
60. Selye H. The stress of life. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000> (дата звернення: 12.01.2023 р.).
61. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455-471.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Зразки бланків методик психодіагностики

#### *Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова)*

##### *Текст опитувальника*

##### *Шкала I*

1. Буває, що я ніяковію в новій ситуації спілкування і не можу думати ні про що, окрім власних переживань.
2. Мені достатньо короткочасного спілкування з незнайомою людиною, щоб дати їй розгорнуту характеристику.
3. Навіть коли людина мовчить, я багато чого можу про неї дізнатися.
4. Мене можна назвати дуже спостережливою людиною.
5. Мені важко відповідати на питання декільком людям одночасно.
6. Мій принцип: «Бути завжди в курсі усіх справ».
7. У мене широке коло спілкування і я ніколи не втрачу можливості «зав'язати» нове знайомство.
8. Мені подобається спілкуватися тільки з тією невеликою кількістю людей, з якими я безпосередньо пов'язаний особливостями своєї діяльності.
9. У спілкуванні з незнайомою людиною я завжди цілеспрямовано вивчаю найтонші нюанси її поведінки.
10. Я можу одночасно вирішувати питання з декількома людьми без збитку для справи.

##### *Шкала II*

1. У складних ситуаціях я часто захоплююся другорядними речами, втрачаючи при цьому із поля зору головне.
2. У будь-якій бесіді я завжди зосереджуюсь на суттєвому, не відволікаюся на дрібниці.
3. Навіть у найскладніших і несподіваніших ситуаціях я завжди чітко знаю, чого хочу.
4. Часто мені не вдається реально оцінити ситуацію і свої можливості.
5. У несподіваних і складних ситуаціях, я завжди швидко знаходжу правильні рішення.
6. Коли я стикаюся з серйозними життєвими проблемами, я довго перебуваю в стані невизначеності, розгубленості.
7. Мені буває складно зрозуміти істинні причини того, що відбувається в моєму житті.
8. У моєму житті часто виникають дивні ситуації, коли неможливо пояснити, що відбувається.

9. У несподіваних ситуаціях я ніколи не починаю діяти, перш ніж подумки «не розкладу все по поличках».
10. Я часто дію під впливом миттєвих бажань.

#### *Шкала III*

1. У будь-якій, навіть найскладнішій і абсолютно новій ситуації спілкування, я легко і швидко орієнтуюся.
2. Я завжди легко вгадую те, чого від мене чекають.
3. Я не завжди можу передбачити розвиток подій.
4. Мені буває важко відгадати, що насправді оточуючі думають про мене.
5. За зовнішнім виглядом людини мені завжди легко здогадатися про його думки.
6. Я завжди тонко відчуваю настрій оточуючих.
7. Буває, що я помиляюся у виборі друзів.
8. Мені буває важко оцінити істинні наміри оточуючих.
9. Буває, що мої прогнози відносно поведінки інших людей не виправдовуються.
10. Я часто переймаюся через те, що не розумію, чого від мене хочуть.

#### *Шкала IV*

1. Мої бурхливі емоційні прояви не раз заважали мені і у справах, і у спілкуванні з людьми.
2. Часто говорю і дію під впливом настрою.
3. Як би я не був засмучений(а), оточуючі ніколи цього не помітять.
4. Навіть у найнебезпечніших ситуаціях мені вдається зберігати холонокровність і розсудливість.
5. Сам не знаю, яку реакцію може викликати у мене несподівана ситуація.
6. Легко виходжу із стану душевного спокою.
7. Мій настрій може легко мінятися від глибокої радості до глибокої печалі.
8. Буває так, що від хвилювання я не можу вимовити ані слова.
9. Коли я чую радісну звістку, я стаю надмірно активним(ою) (жестикулюю, рухаюся більше, ніж зазвичай, говорю зайві слова).
10. Навіть коли я сильно засмучений(а), моє обличчя не видає цих почуттів.

#### *Шкала V*

1. Краще спертися на власний досвід, ніж шукати нетрадиційні способи вирішення проблем.
2. Вважаю за краще вести спокійне розмірене життя, не люблю несподіванок.
3. Можу добре виконувати свою роботу тільки у знайомій комфортній обстановці.
4. Дуже позитивно відношуся до усього нового.
5. Я завжди можу без зусиль змінити свої старі звички.
6. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми я намагаюся бути таким(ою), яким(ою) мене прагнуть бачити.
7. Якщо обставини сильніші за мене, я легко можу змінити своє відношення до них.

8. Навіть тоді, коли боротьба втрачає сенс, я не здаюся.
9. Я хворобливо переживаю зміни в моєму житті.
10. Траплялося, що я повторював(а) власні помилки.

#### *Шкала VI*

1. Я вважаю себе людиною, якій щастить.
2. Уміння передбачати розвиток подій не завжди допомагає мені уникати багатьох невдач.
3. Мене можна назвати упевненою в собі людиною.
4. Я зміг(ла) б добитися в житті більшого, але обставини мені цього не дозволяють.
5. У мене часто буває таке відчуття, неначе «усі біди світу впали мені на голову».
6. Я зазвичай мало звертаю уваги і на свої досягнення, і на свої невдачі.
7. Я не боюся невдач.
8. Я ніколи не починаю справу, якщо заздалегідь не упевнений у її успіху.
9. На вулиці я обираю ту людину, у якої можна запитати «Котра година?».
10. Я часто стикаюся з такими проблемами, яких цілком можна було б уникнути, якщо б я був уважнішим.

#### *Шкала VII*

1. Я легко «захоплююся» новими ідеями, але за перших труднощів у їх реалізації втрачаю інтерес і припиняю роботу.
2. Я завжди досягаю поставлених перед собою цілей.
3. У житті мені довелося долати велику кількість труднощів, щоб досягти мети.
4. Мені буває важко зосередитися на роботі або якому-небудь завданні.
5. Коли я упевнений(а), що знаходжуся на правильному шляху, для досягнення своїх цілей я обираю й крайні заходи.
6. За бажання я завжди можу змінити ситуацію так, як мені це буде вигідно.
7. У житті ніколи не йду за обставинами, віддаю перевагу тому, щоб їх створювати самостійно.
8. Бувало не раз, що я упускав(а) сприятливі можливості для реалізації своїх планів.
9. Вважаю за краще не будувати планів, не думати про проблеми.
10. У мене велика кількість таких справ, які я ніяк не в змозі закінчити.

#### *Шкала VIII*

1. Своїм життям я задоволений (задоволена).
2. Останнім часом у мене переважає пригнічений настрій.
3. Не можу сказати, що у своєму робочому колективі (учбовій групі) почуваю себе абсолютно комфортно
4. Я хотів(а) б, щоб у моєму житті все склалося інакше.
5. Те, чим я займаюся (навчання, робота) приносить мені істинне задоволення.

6. Зараз у мене легко на душі; немає нічого, що б сильно мене засмучувало.
7. Я спокійний(а) за своє майбутнє.
8. Іноді мені хочеться піти з дому.
9. У сім'ї мене не розуміють.
10. Зараз я знаходжуся на підйомі своїх сил.

*«КЛЮЧ» до тесту-опитувальника*

Шкала I (ШОСС): «прямі» твердження: 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10; «зворотні» твердження: 1, 5, 8.

Шкала II (ЛИСС): «прямі» твердження: 2, 3, 5, 9, «зворотні» твердження: 1, 4, 6, 7, 8, 10.

Шкала III (ТОСО): «прямі» твердження: 1, 2, 5, 6; «зворотні» твердження: 3, 4, 7, 8, 9, 10.

Шкала IV (УЭП): «прямі» твердження: 3, 4, 10; «зворотні» твердження: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9.

Шкала V (ГИ): «прямі» твердження: 5, 6, 7; «зворотні» твердження: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10.

Шкала VI (ГПН): «прямі» твердження: 1, 3, 7, 8, 9, «зворотні» твердження: 2, 4, 5, 6, 10.

Шкала VII (ГДЦ): «прямі» твердження: 2, 3, 5, 6, 7; «зворотні» твердження: 1, 4, 8, 9, 10.

Шкала VIII (ПОУ): «прямі» твердження: 1, 5, 6, 7, 10; «зворотні» твердження: 2, 3, 4, 8, 9.

**Тест-опитувальник соціальної адаптивності**

**(О. Саннікова, О. Кузнєцова)**

*Тестові норми опитувальника,*

*отримані у результаті процентної стандартизації (n=320)*

Процентилі	Значення «сирих» балів за шкалами тесту-опитувальника								
	ШОСС	ЛИСС	ТОСО	УЭП	ГИ	ГПН	ГДЦ	ПОУ	ОПА
10	0-14	0-16	0-14	0-10	0-14	0-16	0-15	0-15	0-14
20	15-18	17-18	15-16	11-12	15-16	17-18	16-18	16-17	15-16
30	19	19-20	18	13-14	17	19-20	19	18-20	17-18
40	20-21	21-22	19-20	15-16	18	21	20	21-22	19-20
50	22	23-24	22	17-18	19	22	21-22	23-25	21
60	23-24	25-26	23-24	19-21	20	23	23-24	26	22-23
70	25-26	27	25-26	22-23	21-22	24-25	25	27-29	24-25
80	27-28	28	27-28	24	23-24	26	26-27	30	26
90	29-30	29-31	29-30	25-27	25-26	27-28	28-29	31-33	27-29
100	31-40	32-40	31-40	28-40	27-40	29-40	30-40	34-40	30-40

*Примітка. Квартилі розподілу:*

Q1 – від 0 до 25 процентилів;      Q2 – від 26 до 50 процентилів;

Q3 – від 51 до 75 процентилів;      Q4 – від 76 до 100 процентилів.

*Методика дослідження соціально-психологічної адаптації  
(К. Роджерс, Р. Даймонд)*

*Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.

34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

*Методика дослідження соціально-психологічної адаптації*

*(К. Роджерс, Р. Даймонд)*

*Ключ до методики та нормативні показники*

<b>№ з/п</b>		<b>Показники</b>	<b>Номер висловлювань</b>	<b>Норма</b>
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

*Опитувальник постравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)*

*Текст методики*

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

*Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)*

*Ключі до методики*

<i>Шкала</i>	<i>Кількість тверджень</i>	<i>Номер тверджень</i>
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

*Нормативні показники*

<i>Шкала</i>	<i>Низькі значення</i>	<i>Середні значення</i>	<i>Високі значення</i>
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

**Додаток Б. Таблиці зведених індивідуальних даних обстеження**

*Первинні дані дослідження за методикою «Тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова)»*

№ п/п	П.І.Б.	ШОСС	ЛИСС	ТОСО	УЭП	ГИ	ГПН	ГДЦ	ПОУ	ОПА
1.	А.Л.	21	8	30	19	27	8	31	32	33
2.	А.Т.	10	12	12	8	28	20	32	33	20
3.	Б.В.	12	22	9	12	10	16	36	13	29
4.	Б.Є.	7	19	13	7	28	25	37	29	10
5.	Б.О.	8	21	21	7	21	10	38	30	16
6.	Б.Ю.	16	10	14	27	30	7	35	31	10
7.	В.Б.	8	23	11	16	8	26	45	32	7
8.	В.Є.	1	22	8	8	29	20	46	33	12
9.	В.М.	18	17	9	28	19	7	47	20	13
10.	В.Н.	9	24	12	17	20	6	48	21	14
11.	В.О.	22	10	13	39	1	37	36	30	15
12.	В.П.	6	23	14	40	20	2	19	32	15
13.	В.С.	15	24	9	41	21	3	20	11	8
14.	Г.В.	9	12	22	42	30	4	21	5	27
15.	Г.Н.	10	21	6	43	31	5	30	6	11
16.	Г.С.	17	9	15	44	32	6	31	7	13
17.	Д.І.	16	25	8	18	28	39	32	15	9
18.	Д.Л.	9	23	27	19	32	8	28	8	10
19.	Д.Т.	15	9	11	20	15	9	32	9	15
20.	Е.О.	9	18	13	21	26	10	25	15	9
21.	Є.А.	23	16	9	22	27	11	26	16	23
22.	Ж.К.	6	24	10	25	28	42	27	10	14
23.	Ж.Я.	14	9	15	26	31	18	2	23	11
24.	З.Є.	13	25	10	27	22	19	3	22	8
25.	З.О.	14	9	28	28	20	28	4	17	9
26.	З.Ол.	14	15	7	23	14	22	7	24	12
27.	І.А.	20	26	8	24	31	23	8	10	13
28.	І.С.	12	27	7	30	22	24	9	23	14
29.	К.А.	15	14	8	31	18	25	10	24	9
30.	К.Ан.	8	12	16	24	15	8	23	12	22
31.	К.В.	18	28	9	25	28	14	24	21	6
32.	К.Віт.	9	11	15	26	22	15	17	9	15
33.	К.Вл.	25	16	8	27	23	16	2	25	8
34.	К.К.	13	25	6	28	24	17	5	23	27
35.	К.Л.	10	13	17	26	25	5	28	9	11

<b>36.</b>	К.О.	9	22	29	27	17	6	31	18	13
<b>37.</b>	К.Р.	16	9	16	28	27	7	22	16	9
<b>38.</b>	К.С.	19	6	18	29	28	8	20	24	10
<b>39.</b>	К.Ю.	7	26	23	40	29	9	7	9	15
<b>40.</b>	Л.В.	14	29	9	41	30	10	8	10	14
<b>41.</b>	Л.М.	17	9	19	42	31	11	9	23	11
<b>42.</b>	Л.О.	24	10	17	43	32	5	10	22	8
<b>43.</b>	Л.Ю.	17	30	9	44	33	6	25	17	9
<b>44.</b>	М.Н.	10	15	18	45	34	7	26	24	12
<b>45.</b>	М.Р.	19	9	24	48	35	15	27	10	13
<b>46.</b>	О.И.	30	27	10	36	29	8	28	23	14
<b>47.</b>	О.К.	20	9	19	37	30	9	29	24	9
<b>48.</b>	О.С.	10	23	20	29	10	26	30	12	22
<b>49.</b>	П.В.	18	6	14	30	32	27	31	21	6
<b>50.</b>	П.С.	26	18	6	24	10	17	22	9	40

*Первинні дані дослідження за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)*

<b>№ п/п</b>	<b>П.І.Б.</b>	<b>A</b>	<b>2</b>	<b>S</b>	<b>L</b>	<b>E</b>	<b>I</b>	<b>D</b>	<b>8</b>
1.	А.Л.	54	67	44	57	50	23	20	53
2.	А.Т.	35	25	36	40	40	19	22	78
3.	Б.В.	67	63	50	71	86	21	23	57
4.	Б.Є.	47	44	75	57	43	25	24	32
5.	Б.О.	64	63	60	71	60	23	23	77
6.	Б.Ю.	53	38	44	50	86	21	22	67
7.	В.Б.	78	80	80	100	50	22	21	36
8.	В.Є.	57	61	63	69	27	23	25	50
9.	В.М.	32	21	36	43	38	24	23	77
10.	В.Н.	77	64	92	60	49	23	21	43
11.	В.О.	51	50	55	50	50	22	22	38
12.	В.П.	65	89	90	40	58	23	23	80
13.	В.С.	68	77	64	64	67	22	24	61
14.	Г.В.	69	77	69	40	73	23	23	21
15.	Г.Н.	49	50	47	43	56	20	24	64
16.	Г.С.	56	56	60	57	50	20	25	55
17.	Д.І.	55	64	38	29	77	25	23	25
18.	Д.Л.	73	83	86	60	50	22	22	80
19.	Д.Т.	62	45	55	73	78	21	23	67
20.	Е.О.	34	31	40	33	33	23	25	36
21.	Є.А.	30	29	47	15	25	20	23	44
22.	Ж.К.	85	83	100	54	100	23	19	80
23.	Ж.Я.	67	55	79	54	79	22	21	63
24.	З.Є.	36	25	43	33	43	23	25	36
25.	З.О.	50	80	33	33	57	21	23	92
26.	З.Ол.	77	67	100	80	60	22	21	79
27.	І.А.	43	36	38	50	57	23	22	43
28.	І.С.	34	25	41	33	38	24	23	33
29.	К.А.	58	17	55	71	78	20	24	100
30.	К.Ан.	33	29	33	43	33	25	23	38
31.	К.В.	77	68	100	80	60	50	86	38
32.	К.Віт.	56	56	60	57	50	100	50	80
33.	К.Вл.	55	34	60	50	56	69	27	61
34.	К.К.	68	77	64	64	67	43	38	21
35.	К.Л.	57	35	57	57	49	60	49	64
36.	К.О.	54	30	64	46	50	54	79	50
37.	К.Р.	56	55	47	63	65	33	43	89

<b>38.</b>	K.C.	65	89	90	40	58	33	57	77
<b>39.</b>	K.Ю.	54	67	44	57	50	80	60	77
<b>40.</b>	Л.В.	51	50	55	50	50	50	57	50
<b>41.</b>	Л.М.	48	56	45	47	60	21	23	56
<b>42.</b>	Л.О.	65	64	59	73	56	22	21	64
<b>43.</b>	Л.Ю.	54	68	70	59	64	23	22	83
<b>44.</b>	M.H.	60	63	46	49	57	24	23	45
<b>45.</b>	M.P.	67	69	70	51	57	23	24	24
<b>46.</b>	O.I.	40	57	47	50	47	22	23	23
<b>47.</b>	O.K.	64	49	57	56	65	50	24	22
<b>48.</b>	O.C.	64	74	73	49	49	77	25	23
<b>49.</b>	П.В.	62	69	70	48	70	43	23	22
<b>50.</b>	П.Є.	52	68	71	43	63	38	80	54

*Первинні дані емпіричного дослідження за методикою  
«Опитувальник постравматичного зростання» (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)*

№ п/п	П.І.Б. досліджуваного	«Сирі» бали досліджуваних за шкалами методики					
		Ставлення до інших	Нові можливості	Сила особистості	Духовні зміни	Підвищення цінності життя	Індекс посттравматичн ого зростання
1.	А.Л.	6	14	2	3	15	77
2.	А.Т.	2	14	5	4	14	65
3.	Б.В.	4	38	1	2	13	70
4.	Б.Є.	5	15	4	3	5	77
5.	Б.О.	3	16	2	2	9	78
6.	Б.Ю.	4	18	5	4	15	90
7.	В.Б.	10	9	5	9	16	78
8.	В.Є.	3	36	2	2	15	92
9.	В.М.	6	5	4	3	18	65
10.	В.Н.	4	6	3	5	18	81
11.	В.О.	5	13	1	10	18	79
12.	В.П.	2	25	5	2	19	78
13.	В.С.	4	14	2	3	10	67
14.	Г.В.	2	15	5	6	15	77
15.	Г.Н.	19	35	3	2	16	77
16.	Г.С.	3	2	5	8	11	87
17.	Д.І.	6	5	1	3	5	89
18.	Д.Л.	20	5	5	4	20	89
19.	Д.Т.	5	6	4	2	18	76
20.	Е.О.	6	14	2	3	15	91
21.	Є.А.	10	6	4	2	19	79
22.	Ж.К.	2	3	5	4	18	78
23.	Ж.Я.	5	22	3	9	5	66
24.	З.Є.	4	8	4	2	18	63
25.	З.О.	2	9	5	3	8	59
26.	З.Ол.	17	36	5	1	17	67
27.	І.А.	2	12	1	1	4	89
28.	І.С.	5	13	1	10	18	95
29.	К.А.	2	25	5	2	19	76
30.	К.Ан.	4	14	2	3	10	68
31.	К.В.	6	11	1	1	8	67

32.	К.Віт.	18	10	4	3	13	68
33.	К.Вл.	9	5	2	2	14	77
34.	К.К.	2	5	4	5	2	79
35.	К.Л.	3	5	5	1	15	67
36.	К.О.	1	44	3	8	9	85
37.	К.Р.	10	6	4	2	19	77
38.	К.С.	2	3	5	4	18	86
39.	К.Ю.	5	22	3	9	5	92
40.	Л.В.	4	8	4	2	18	77
41.	Л.М.	2	9	5	3	8	92
42.	Л.О.	17	36	5	1	17	65
43.	Л.Ю.	2	12	1	1	4	81
44.	М.Н.	5	13	1	10	18	79
45.	М.Р.	2	25	5	2	19	78
46.	О.І.	4	14	2	3	10	67
47.	О.К.	2	15	5	6	15	77
48.	О.С.	19	35	3	2	16	77
49.	П.В.	3	2	5	8	11	87
50.	П.Є.	6	5	1	3	5	89

