

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.Н.КАРАЗІНА**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

кафедра психологічного консультування і психотерапії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ІЗ ЗОНИ ПРОВЕДЕННЯ
БОЙОВИХ ДІЙ»**

Студента 2 курсу групи ЗПС-62
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
Давиденка А.А.

Керівник: кандидат медичних наук,
доцент Федосєєв В.А

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	7
1.1. Теоретичний огляд основних понять соціально-психологічної адаптації військовослужбовців	7
1.2. Загальні аспекти соціально-психологічних проблем адаптації військовослужбовців та шляхи їх вирішення.....	18
Висновок до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	30
2.1. Планування та організація емпіричного дослідження	30
2.2. Обґрунтування методів дослідження.....	31
Висновок до 2 розділу	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	37
3.2. Огляд подібних досліджень та порівняння	48
Висновок до 3 розділу	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
АНОТАЦІЯ.....
ДОДАТКИ.....

ВСТУП

Потреба у глибокому розумінні та вирішенні проблем, з якими зустрічаються військові після завершення бойових дій, стає все більш актуальною в контексті сьогоденної російсько-української війни та її наслідків, які мають серйозний вплив на життя військовослужбовців та їхніх сімей.

Повернення військових із зони бойових дій є складним та багатограним явищем, що викликає необхідність вирішення безлічі нагальних проблем у сфері психології, соціальної взаємодії, здоров'я та професійної адаптації. Після періоду екстремальних умов військової служби вони змушені знову інтегруватися в цивільне життя, зіштовхуючись зі стресом, травмами, втратами, проблемами у відносинах з іншими людьми та банальним несприйняттям.

Поглиблене вивчення особливостей адаптації військовослужбовців після повернення є важливим не лише для забезпечення їхнього психологічного та соціального благополуччя, а й для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації. Розуміння цих механізмів дозволить удосконалити методи та засоби підтримки та зробить перехід до мирного життя більш успішним та менш травматичним.

Суттєвий вплив на психологічний стан військовослужбовців має вплив суспільства, до якого вони повертаються. Інколи виявляється, що суспільство (родина, друзі, колеги) не готові до таких зустрічей і до тих можливих змін у взаємостосунках, які виникають. Адже, після того як військові переживають поранення, контузії, стреси та емоції, смерті побратимів, досить часто їхня свідомість зазнає суттєвих змін. Військові повертаються в суспільство зміненими людьми.

Досить часто байдужість та емоційна депривація, відсутність підтримки та фінансові проблеми, неможливість працевлаштування викликають у військових значні труднощі адаптації в суспільстві.

Вплив пережитих психотравмуючих подій, війни на ментальне здоров'я людини досліджували багато науковців, зокрема Т. Вебер, В. Горбунова, Л. Гребін, Л. Гридковець, О. Запорожець, Н. Журавльова, А. Карачевський, З. Кісарчук, О. Климишин, В. Климчук, О. Кокур, Д. Креймеєр, О. Лосієвська, А. Мокроусова,

І. Москович, Г. Нетлюх, Ж. Новікова, Я. Омельченко, О. Пророк, Н. Пророк, О. Романчук, Н. Сиротич, Т. Сіренко, В. Станчишин, Т. Титаренко, Л. Царенко, Н. Шапошник та інші.

Враховуючи вплив багатьох негативних чинників на загальний психологічний та емоційний стан, військових зокрема, потрібно зважати на ті зміни, які відбуваються у їх свідомості, з метою правильної організації та надання кваліфікованої психологічної допомоги, за потреби.

Аналізуючи ряд наукових джерел із даної проблематики вважаємо, що однією із найактуальніших проблем є дослідження процесу адаптації військових до суспільства, після повернення із зони бойових дій.

Враховуючи актуальність проблематики нами була обрана тема дослідження *«Особливості психологічної адаптації військовослужбовців після повернення із зони проведення бойових дій»*.

Наукова новизна дипломної роботи полягає у дослідженні і аналізі різних аспектів процесу адаптації військовослужбовців Сил оборони України після повернення із зони проведення бойових дій, узагальненні результатів попередніх досліджень у цій області, що дозволить виділити нові тенденції та виявити прогалини у науковому знанні.

Об'єктом дослідження є психологічний стан військовослужбовців.

Предметом дослідження є процес психологічної адаптації військовослужбовців після повернення з військових дій в мирне цивільне життя.

Метою дослідження є розкриття та розуміння особливостей основних механізмів психологічної адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій для подальшого вдосконалення програм та підходів до підтримки та реабілітації їх у цивільному житті.

Завдання наукового дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових літературних джерел, присвяченій проблематиці психологічної адаптації військовослужбовців;

2. Вивчити рівень тривоги у досліджуваних за «Особистісною шкалою проявів тривоги» Дж.Тейлора.

3. Вивчити рівень самооцінки у досліджуваних за методикою Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера».

4. Вивчити рівень адаптації у досліджуваних за «Методикою діагностики соціально- психологічної адаптації» К. Роджерс-Р. Даймонда.

5. Вивчити рівень агресивності у досліджуваних за опитувальником рівня агресивності А.Басса-А.Даркі.

Теоретичне вивчення проблеми дослідження та здійснення емпіричної її частини передбачало використання таких методів:

теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняльний (для порівняння різних наукових поглядів); феноменологічний (для уточнення сутності, змісту й особливостей базових понять дослідження); систематизація й узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження у психологічній теорії та практиці);

емпіричні: психодіагностичні методики дослідження для визначення рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності та агресії; тестування, опитувальники; спостереження; методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів експериментального дослідження).

У ході емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж Тейлора;
2. Методика «Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна;
3. Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки;
4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда,

Базу та вибірку дослідження склали 25 осіб віком від 25 до 50 років, з яких 4 осіб були жінками.

Теоретична значущість роботи – полягає у теоретичному обґрунтуванні основних понять дослідження, визначенні чинників успішної психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя та виявленні факторів, які негативно впливають на процес адаптації.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що показники емпіричної частини наукового дослідження можуть бути використані для

розробки методичних рекомендацій роботи практичних психологів із військовослужбовцями.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 56 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 77 сторінок, із них обсяг основного тексту становить 57 сторінок. Робота містить 1 таблиць, 5 рисунки, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Теоретичний огляд основних понять соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

У сучасному суспільстві все більше актуалізуються нові проблеми, які потребують негайної уваги та максимально швидкого їх вирішення. Окрім того, що посиленої уваги з боку пересічних громадян потребують співгромадяни, які вимушено змінили постійне місце проживання, пріоритетним є формування та реалізація таких систем заходів соціальної, психологічної, фізичної адаптації військовослужбовців та ветеранів, які допоможуть максимально звикнути до цивільного життя.

Одразу варто зазначити, що відповідна робота має проводитися не лише з військовослужбовцями та ветеранами, а й з їх сім'ями та близьким оточенням. Ми розуміємо, що наслідки впливу воєнного стану та щоденне проживання стресу, стосуються не лише учасників військових дій.

Так, на сайті Міністерства у справах ветеранів України зазначається, що «психічний стан населення країни впливає на реалізацію цілей суспільства в цілому, на рівень загального добробуту. Після завершення війни Україна стане країною ветеранів й ветеранок, тож ми маємо адаптувати суспільство до ветеранів, а не ветеранів до суспільства. Складовою такої адаптації є підготовка суспільства для можливості надання соціально-психологічної підтримки ветеранам й ветеранкам у тих громадах, в які вони повертаються» [34; 45].

Насамперед, це запровадження безоплатної психологічної допомоги для ветеранів та їхніх родин. Зокрема, Мінветеранів відшкодуватиме вартість наданих послуг спеціалізованим закладам різних форм власності, в тому числі й фізичним особам-підприємцям, які надають такі послуги з психологічної допомоги. На сьогодні до відповідного Реєстру включено 31 суб'єкт надання послуг із психологічної допомоги, зокрема 76 фахівців з надання послуг із психологічної допомоги [34; 45].

Зважаючи на це, розуміємо, що на рівні державних структур питання адаптації військових розглядається та створюються відповідні центри надання психологічної допомоги.

На сьогодні відомо, що наслідки проживання людиною травмуючих військових подій можуть викликати різні реакції. Наприклад, психоемоційні реакції проявляються у вигляді психоемоційних, соматичних станів тощо [35, с.159-160].

Наукове вивчення теми адаптації військовослужбовців та ветеранів у соціумі складають теоретико-методологічну базу у соціальних та медико-психологічних напрямках, сферу наукових досліджень різних соціально-психологічних чинників.

Так, серед зарубіжних науковців дана проблематика прослідковується у сфері наукових досліджень С. Вільямса, Д. Кишбога, В. Холла, Г. Сельє, R Pinder. та інших. Варто відзначити і наукові доробки вітчизняних досліджень питання адаптації В. Бабич, Л. Березецької, Л. Боярин, Ю. Бриндікова, О. Буковської, О. Буряк, М. Гіневський, С. Денисюк, Г. Катеруша, В. Кондрюкова, В. Корнієнко, І. Слюсар, В.Ягупов.

Також у наукових інтересах Н. Агаєва, С. Басараб, С. Васильєва, І. Галицької, Н. Дідик, Д. Зубовський, О. Кокун, М. Кравченко, Н. Лозінської, І. Мальованої, В. Осьодло, І. Пішко, Р. П'яста, Г. Циганенко, висвітлено потенціал та можливості військовослужбовців і ветеранів в процесі їх соціально-психологічної реадaptaції.

Дослідженням сану психічного здоров'я військовослужбовців займаються П. Волошин, А. Грибок, З. Комар, І. Лінський, Н. Марута, А. Черняк, Л. Шестопалова,

Тож, для кращого розкриття нашої теми розглянемо основні категорії та **поняття**: *адаптація, реадaptaція, соціально-психологічна адаптація.*

Найбільш відомими є такі напрями вивчення феномену «адаптація»:

1) вплив стресу на виникнення психосоматичних проявів у людини та на її здоров'я загалом – вивчає клініко-психологічний напрям. Автори даного напрямку описують симптоми можливих захворювань та шляхи їх подолання (Г. Сельє) ;

2) дослідження організму та систем органів людини, механізми їх функціонування в адаптаційний період до існуючих умов з метою розробки методів їх покращення – лежить в основі напрямку фізіологічних та гігієнічних досліджень;

3) Виявлення можливості впливу праці та трудової діяльності на процес адаптації людини лежить в основі дослідження психологічного напрямку, а саме функціональної та психологічної складової особистості.

В. Овсяннікова підкреслює, що поняття «адаптація» спершу стосувався власне біологічних наук, процес пристосування організму та його функцій до умов

середовища, які постійно змінюються. Дослідниця зазначає, що у таких науках, як психологія та соціологія розмежовують *соціальну та виробничу адаптацію*. Соціальна адаптація людини має продовження поза трудовою діяльністю, а до складу виробничої входить такі аспекти як технічні, біологічні соціальні, психологічні [29, с.85].

Як зазначають М. Корольчук та В. Крайнюк, *адаптація* це є системною відповіддю організму задля підтримки гомеостазу та створення програми-відповідей на ті умови, які постійно змінюються [22, с.49].

Адаптація як багатокомпонентний процес чи явище, відбувається на усіх рівнях організму людини до оточуючих умов. Автори С. Білошпицький, С. Лазуренко, А. Семенов виділяють її фізіологічну форму, як реакцію на зміни, які відбуваються в навколишньому, та еволюційну – в процесі розвитку виникають нові функції або відбуваються зміни в організмі [26, с.196].

Як приклади моделі поведінки або стратегії діяльності, орієнтуючись на умови мікросоціуму, які змінюються характеризує поняття «*адаптації*» О. Безпалько [2, с.60].

Що ж до трактування процесу *адаптації* військовослужбовців до мирного життя, то на думку С. Денисюк та В. Корнієнко це є логічна взаємна діяльність держави, органів місцевого самоврядування, громадських організацій та благодійних фондів та власне військовослужбовців. Важливою також є безоплатне надання кваліфікованої психологічної допомоги [13, с.111].

Також, дослідники зазначають, що процес *адаптації*, є діалектичною єдністю основних протилежних тенденцій, коли під самозбереженням, розуміється прагнення індивіда до стабільності та рівноваги, завдяки пристосуванню, а процес саморозвитку – сприяє та мотивує до активності через вирішення різного роду завдань.

У електронному словнику поняття *адаптація* визначено як пристосування організму до умов існування [41].

У тлумачному психологічному словнику В. Шапара під поняттям *адаптація* розуміється – в буквальному сенсі процес пристосування. Пристосування живого організму до умов середовища. Виділено також різні фази процесу адаптації до незвичайних екстремальних умов:

1. Фаза початкової декомпенсації;
2. Часткова компенсація;

3. Повна компенсація.

Усі зміни що супроводжують процес адаптації, відбуваються в організмі на усіх його рівнях, від молекулярного до психологічної регуляції діяльності [50, с.9].

Поняття «адаптація» трактується в декількох варіантах:

- як пристосування організму до умов існування і в процесі еволюції ці умови постійно змінюються;

- як зміна чутливості органів чуття під впливом дії на них певних подразників;

- як можливість організму перебудовувати свої фізіологічні функції і поведінку відповідно до змін;

- як процес перебудови різних функцій організму, які допомагають пристосуватися до фізичних, емоційних та інших навантажень.

- з точки зору соціології – як взаємодія особистості чи групи з оточуючим світом, із засвоєнням норм та цінностей соціуму в процесі соціалізації, перетворення його до нових потреб та діяльності [24].

Коли людина потрапляє в нові умови, відбувається гостра реакція на цей процес, як психологічному так і на фізіологічному рівнях. Якщо на фізіологічному рівні відбуваються зміни в функціонування організму, змінюються енергетичні витрати та виникають фізіологічні зброї. То на психологічному рівні може виникати відчуття невпевненості, відчуття внутрішнього дискомфорту, підвищення тривожності та психічного напруження.

Відповідно до психологічного змісту виділяють таку взаємодію із суспільством:

Переадаптація – пристосування до майбутнього, людина уявляє нову ситуацію та процес адаптації до неї;

Деадаптація – відвикання від звичних умов життя, стан невідповідності наявних резервів організму людини до ситуації чи умов;

Реадаптація – відвикання від звичних умов життя і звикання до нових [24].

- Психологічний та соціальний аспект «адаптації» виділяє Л. Боярин, з точки зору залученості індивіда в діяльність групи [4, с.58].

Спільними ознаками адаптації:

- є взаємодія індивіда і середовища, де індивід є активним суб'єктом цієї діяльності, який пристосовується до навколишнього, орієнтуючись на власні потреби, бажання та інтереси;

- процес адаптації визначається як пристосування до навколишніх умов;

- визначення соціальної адаптації, як взаємодію індивіда з іншими в суспільстві та взаємній діяльності [4, с.58].

Тобто, феномен *реадаптації* можна трактувати, як процес повторного пристосування організму до вже відомих йому умов життя, і цей процес спрямований на збереження гомеостазу, внутрішньої стабільності організму людини, у тому числі. Процес *реадаптації* потребує застосування необхідного комплексу заходів, спрямованих на відновлення втрачених або послаблення вже існуючих поведінкових реакцій індивіда, для його успішної адаптації в середовищі.

Відповідно, *соціальною та психологічною реадаптацією* також передбачається звикання індивіда до тих умов, в які він потрапив, після завершення вимушеної перерви. У нашому випадку під вимушеною перервою розуміється перебування на військовій службі у зоні проведення бойових дій.

Як зазначають автори Н. Дембицька та Т. Яблонська саме у цей період *реадаптації* відбувається процес переосмислення власних соціальних ролей та значення, із частковою або повною відмовою від раніше прийнятих норм та способів поведінки, окремих адаптивних механізмів, їх комплексів та стратегій, які мали місце під час військової служби, але не придатні для цивільного життя [52, с. 193].

На думу ж Н. Завацької, під *соціально-психологічною адаптацією* варто розуміти «власну пошукову активність людини, коли людиною усвідомлюється її соціальний статус і соціально-рольова поведінка; відбувається виконання у групі спільної діяльності, прийняття норм та цінностей відповідного соціуму, а також, процес самоідентифікації особистості [15, с.91].

Як зазначають українські науковці Л. Подоляк та В. Юрченко, під поняттям *адаптації* можна розглядати процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, в результаті відбувається оптимальне її пристосування до життєдіяльності. Так, власне адаптація компенсує недостатність звичної поведінки у нових умовах життя. Стає можливим ефективне функціонування людини в нових умовах [46, с.64].

І. Галецька у своєму дослідженні визначає такі *критерії ефективною адаптації* людини, як результат процесу пристосування до навколишнього середовища:

1. *поведінковий* – соціальна сприйнятливість поведінки, гнучкість та швидка реакція і прийняття рішень, здатність до копінгу;

2. *афективний* – індивідуальні особливості появу емоцій, почуттів та переживань людини, емоційний комфорт;

3. *когнітивний* – здатність до самооцінювання власної поведінки;

4. *особистісний* – самооцінка власних результатів успіху або неуспіху в процесі адаптації;

5. *соціально-психологічний* – відповідність ustalеним норма, правилам та цілям суспільства [9, с.93].

Аналізуючи все вищезазначене, варто підкреслити, що під соціально-психологічною адаптацією варто розуміти пристосування людини до середовища в якому вона перебуває і до соціальної взаємодії з тими людьми, які її оточують. Адже соціальна адаптація та процес соціалізації є відображенням процесу взаємодії індивіда з оточуючим, так підкреслюють Л. Василенко та М. Савчин у своїй публікації [39, с.185].

Тобто, соціально-психологічною адаптацією можна розуміти, як певну діяльність, основою функцією якої є оволодіння людиною навичок пристосування до умов, вміння вирішувати знайомі проблеми, користуючись відомими способами соціальної поведінки.

На думку В. Сорочинської, соціально-психологічна адаптація визначається як подолання проблемних ситуації особистістю, із застосуванням набутих навичок соціалізації, завдяки яким індивід може взаємодіяти із з іншими або із групою, без виникаючих внутрішніх, зовнішніх конфліктних ситуацій; як здатність людини ефективно працювати та виконувати власну діяльність, зростаючи та задовольняючи власні потреби [42, с.134].

Згідно із думкою В. Овсяннікової, *соціально-психологічна адаптація* може мати дві форми:

1. *Активну* – коли людина прагне до змін, активно впливає на середовище змінюючи його, оволодіваючи нормама, цінностями того середовища у якому перебуває;

2. *Пасивна* – людина перебуває у середовищі, але не прагне змінити його, не впливає на середовище власною діяльністю [29, с.86]

Л. Боярин підкреслює, що показниками успішності соціально-психологічної адаптації може бути зростаючий соціальний статус людини у тому середовищі, в

якому вона перебуває, і, що не менш важливо, психологічне задоволення людини від перебування у цьому середовищі. Якщо ж людина не задоволена власним життям та отриманими результатними життєдіяльності, якщо виникає дискомфорт перебування у певному соціальному середовищі, це може бути свідченням низького рівня соціально-психологічної адаптації [4, с.58].

Розглянемо структурні *компоненти адаптації*, запропоновані В. Ягуповим:

1. Психофізіологічний – процес пристосування індивіда до фізичних та психологічних викликів, які пропонуються умовами суспільства;
2. Практичний – набуття людиною необхідних умінь та навичок, як для задля досягнення поставлених завдань та цілей, що пропонується соціумом, так і для задоволення власних потреб;
3. Когнітивний – показник рівня знань людини, який дозволяє подальшу ефективну адаптацію до навколишніх умов;
4. Соціально-психологічний – залучення людини до нових груп та колективів, з передбаченням досягнення нею нового рівня соціального статусу;
5. Соціально-побутовий – оволодіння соціально-побутовими умовами і ефективне пристосування до них, здатність вирішувати виникаючі проблеми побутового змісту (житло, харчування, навчання, тощо) [53, с.120]

Власне успішність адаптації є взаємозалежною від особистісних якостей людини та характеристик того суспільства у якому вона перебуває. Якщо умови нового середовища викликають труднощі у людини, важчою є соціально-психологічна адаптація, вважає Л. Боярин [4, с.58].

Тобто, складність ефективної адаптації до умов середовища, неможливість увійти в соціум та повноцінно у ньому функціонувати, можна трактувати як процес *деадаптації*.

Порушення адаптації може характеризуватися станом суб'єктивного дистресу і емоційного розладу, вплив яких може викликати деструктивні зміни в якісному соціальному функціонуванні людини. Такий негативний вплив може виникати як наслідок пережитого стресу або вагомих змін у житті.

Тобто, вплив стресу може руйнувати мікросоціальні зв'язки людини, та соціальну взаємодію, підтримку та набуту систему цінностей. У таких випадках можна спостерігати зміни настрою, схильність до депресивного стану, підвищення

тривоги та занепокоєння; виникають відчуття неможливості впоратися із проблемами; знижується продуктивність та працездатність; можуть виникати поведінкові розлади або агресивність [46].

У своїх дослідженнях П. Волошин, Н. Марута, Л. Шестопалова та І. Лінський визначали 2 клінічні види розладів адаптації [12]:

1. *Афективний розлад адаптації* включає:

-*Депресивний*, відповідно до критеріїв пролонгованої реакції – F43.21 – зниження настрою до субдепресивного або депресивного рівня легкого ступеню, оцінка себе з точки зору депресії; спостерігається емоційна нестійкість з фіксацією лише на негативних життєвих переживаннях; зниження самооцінки та невпевненість щодо власного професіоналізму та компетентності; зниження власних потреб та бажань; зменшення мотивації до досягнення успіху;

-*Тривожний* – згідно з діагностичними критеріями рубрики F43.23 – такий розлад процесу адаптації, у якому присутні порушення інших емоцій: періодично виникають відчуття тривоги та внутрішнього напруження, переживання психічного та фізичного дискомфорту, хвилювання та страх, які спрямовані на майбутнє; підвищена стурбованість та нервовість; нездатність розслабитися та відпустити погані думки; прояв сумніву у власній цінності та поведінці, невпевненості у правильності своїх дій;

-*Змішаний тривожно-депресивний* – згідно з критерієм рубрики F43.22 – поєднання тривожної і депресивної реакції, що характеризується поєднанням зазначених видів клінічних ознак: спостерігаються порушення поведінки, які визначаються як агресивно-гіперстенічні, спрямовані на створення конфліктів та поширення загальною неспокою, в протизагу пошуку раціонального вирішення проблеми.

-*Поведінковий варіант*, згідно рубрики F 43.24 – адаптація з порушенням поведінки: спостерігаються симптоми дезадаптивної та дисоціальної поведінки, порушення в повсякденному функціонуванні, загальної соціальної дезадаптації, вказані прояви пов'язані із фактом психотравмуючої події та часом її впливу на людину; спостерігаються гіперзбудливість та нервовість, приступи гніву та агресії, метушливість та конфліктна поведінка [12, с.16-19]

Варто також зазначити, що найчастіше у поведінці людини спостерігаються показники, які пронизують особистісну, емоційну та поведінкову сфери. В

особистісній сфері може бути поєднання інтроверсії, чутливості, конформності з відсутністю спонтанності та схильності до жорсткого режиму життя та вимогливості до себе. Щодо емоційної сфери то тут можливо підвищення рівня тривожності та внутрішньої напруженості. Зміни поведінкової сфери характеризуються конфліктними ситуаціями із застосуванням способу їх вирішення через змагання або уникнення [46].

Що ж до головних чинників, які сприяють виникненню розладів адаптації, на думку В. Бабич, варто розуміти їх як поєднання соціальних та психологічних [1].

Наприклад, негаразди в *мікросередовищі* можуть негативно впливати на адаптацію людини. Зокрема, автор виокремлює такі чинники, як:

- Сімейні – невирішені конфлікти, порушення взаємодії, спілкування між усіма членами родини, сексуальні розлади між партнерами; смерть рідних або вимушена розлука;

- Чинники пов'язані із порушення фізичного здоров'я будь кого із родини;

- Складні матеріальні умови життя та проблеми;

- Порушення взаємодії та комунікації у професійній сфері;

Автором також визначено чинники макросередовища, які можуть викликати порушення адаптації людини: негативні соціальні події, ситуації, які людина не може змінити і які важко сприймати; екзистенційні переживання [1].

У дослідженнях С. Денисюк та В. Корнієнко зазначено, що на ефективність адаптації впливають такі психотравмувальні чинники:

- Необхідністю *кардинально змінювати* одразу всі *аспекти* своєї *життєдіяльності*. Оскільки, військовослужбовці є люди зрілого віку, вирішення таких завдань може викликати у них певні труднощі;

- Необхідністю навчатися новим професіям*, проходити підвищення кваліфікації чи перекваліфікації – успішна адаптація громадянина, звільненого із військової служби, залежить і від професійної діяльності та працевлаштування;

- Індивідуальні вікові характеристики також мають значення під час працевлаштування військовослужбовців. На сучасному ринку праці затребувані працівники молодшого віку [13, с.112].

Отже, у наслідок порушення процесу адаптації до середовища, у людини можуть спостерігатися зниження продуктивної життєдіяльності загалом, і професійної, зокрема. Виникають порушення в процесі комунікації та спілкування з оточуючими,

налагодженні нових контактів та зав'язків [47].

Адаптація визначається як процес та результат, пристосування особистості до відповідних умов проживання, її здатність до ефективної діяльності, до відновлення та застосування ресурсу і потенціалу власного організму для вирішення проблем й подолання викликів суспільства.

Відповідно до сфери життєдіяльності адаптація може бути професійна, навчальна, сімейна, пов'язана із зміною місця проживання, тощо.

Важливою є саме соціально-психологічна адаптація, адже характеризується здатністю людини пристосовуватися до нових норм та соціальних контактів, до змін у колі спілкування та встановлення нових зав'язків.

Власне процес адаптації до суспільства є досить складним і для військовослужбовців, які повернулися із зони проведення бойових дій. У наступному параграфі першого розділу наукового дослідження, нами зроблено спробу висвітлити основні аспекти, труднощі психологічної адаптації військових до цивільного життя, та проаналізовано можливі шляхи їх вирішення.

1.2. Загальні аспекти соціально-психологічних проблем адаптації військовослужбовців та шляхи їх вирішення

Одним із важливих аспектів успішної адаптації військовослужбовців є прийняття та тривалий період звикання до умов життєвої ситуації. На думку О. Тімченка життєва ситуація особистості є тією сукупністю обставин життєдіяльності, які безпосередньо чи опосередковано визначають поведінку людини, впливають на її психічний стан, таким чином, зумовлюють зміст та напрям індивідуального розвитку [23].

Дослідженням проблематики соціальної та психологічної адаптації військовослужбовців займаються ряд вчених, зокрема В. Афанасенко, А. Єна, Д. Доценко, С. Кучеренко, І. Ліпатов, Н. Макисменко, І. Маслюк, А. Сергієнко, Н. Хоменко, О. Шестопалова та ін.

Як зазначають С. Кучеренко та Н. Хоменко сучасне вивчення проблематики соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони проведення бойових дій до мирного життя, у вітчизняній науці ще носить досить фрагментарний характер. Але існуючі наукові підходи вивчення даного питання

вимагають застосування нових методів, тому що раніше більше вивчалися особистісні особливості учасників бойових дій, а фактори, що мають безпосередній вплив на можливість соціально-психологічної адаптації не вивчалися комплексно [25, с.66].

Автори також зазначають, що значна частина військовослужбовців, після повернення додому мають непорозуміння в суспільстві, в сім'ї та у професійній діяльності. Через значні зміни у психіці, навіть батькам та рідним іноді важко знайти спільну мову із військовим. Процес повернення до мирного життя учасників бойових дій може супроводжуватися труднощами в адаптації, що можуть проявлятися підвищеною тривожністю, страхом, підозрілістю та агресивністю до оточуючих. Досить часто можна спостерігати конфліктні ситуації за участю військових в соціальному середовищі, ситуації вирішення суперечок або навіть бійки. Під час конфлікту військові намагаються вирішувати проблему за «фронтовими мірками» при цьому усвідомлюючи, що це не допустимо. У процесі реадаптації до суспільства, частина військових займає позицію «не виділятися із маси» і таким чином знаходять своє місце, а деякі бувші військові, не можуть залишити позаду «образ воїна» і залишаються у ньому жити до кінця життя [25, с.68-69].

Процес повернення військовослужбовців у цивільне життя є одним із найважчих періодів у відновленні як подружніх взаємин так і соціальної адаптації загалом, підкреслюють Г. Циганенко, Р. П'яста, Н. Дідик [47, с.68]

Будь якого роду взаємодія військовослужбовців із власними сім'ями та оточуючими їх людьми є складовою успішної соціально-психологічної адаптації військових.

Український дослідник Ю. Бриндіков зазначає, що успішність соціальної адаптації військовослужбовців залежить кількох факторів:

- від зовнішнього середовища;
- від соціального оточення та фізіологічних процесів;
- від особистих структур властивостей та характеристик, сюди ж належить і емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості та її психологічну адаптацію [5, с. 74].

Тобто, власне характер перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців визначається індивідуально-психологічними особливостями конкретної особистості. Серед яких Г. Пріб, Л. Бегеза, Я. Раєвська визначають вольові

процеси, життєві ціннісні орієнтири, уміння вирішувати стресові ситуації та інші індивідуальні риси індивіда [35, с.160].

У публікації М. Павлюк та І. Овдій, розглянуто *стадії адаптаційного синдрому* [32]:

1. *реакція тривоги* – в людини починає діяти реакція, яка проявляється або у вигляді боротьби або втечі, в організмі виділяються гормони стресу, підвищується частота серцевих скорочень і навіть артеріальний тиск;

2. *резистентність* – на цій стадії відбувається збалансування між гормонами та фізіологічними реакціями організму, якщо на цій стадії стресор припинив свою дію, реакція організму людини повертається до нормального стану, якщо стресор діє далі – організм і далі перебуває у стресовому стані;

3. *стадія виснаження* – коли людина перебуває у стресі довготривалий період, коли тривожна реакція залишається в організмі та не зникає. Зазвичай людина в такому стані відчуває втому, тривогу, депресію [32, с.135].

Але загальний адаптаційний синдром і є природній фізіологічним процесом людського організму, але негативний вплив на людину можливий тоді, коли реакція людини на стрес виходить з-під її контролю.

Що ж до трактування поняття «*психологічна адаптація*» остаточного визначення не запропоновано науковцями. Але у праці М. Павлюк та І. Овдій запропоновано наступне її визначення:

- як процес пристосування особистості до умов оточуючого середовища;
- як процес інтеграції індивіда до соціальної групи;
- як процес формування належної системи взаємовідносини з учасниками групи;
- як процес діяльності людини, що спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства;
- як процес усвідомлення людиною сталих цінностей та норм даного соціального середовища [32, с.135].

А власне структурними компонентами психологічної адаптації науковцями визначено такі:

1. *психофізіологічний компонент* – як процес пристосування індивіда до нових фізичних та психологічних незвичних навантажень;
2. *когнітивний компонент* – теоретичний рівень знань, який дає можливість

успішної адаптації особистості в умовах навколишнього середовища;

3. *практичний компонент* – здатність індивіда набувати нових навичок для того, щоб досягати поставлені цілі, які мають співпадати із цілями соціуму та для задоволення вданих потреб;

4. *соціально-психологічний компонент* – під входження особистості в нову соціальну групу чи то сімейну, чи то професійну, відбувається набуття нею нового соціального статусу та побудова нових соціальних зав'язків;

5. *соціально-побутовий* – процес адаптації до нових соціальних та побутових умов життя особистості, що вимагає вирішення поточних проблем пов'язаних із благоустроєм житла та побуту, тощо [8, с. 160-166].

Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців висвітлено у наукових доробках І. Галецької, зокрема:

-*урівноважування* – характеризується взаємною терпимістю до цінностей та стереотипів поведінки особистості та соціуму;

-*псевдоадаптація* – зовнішня пристосованість до несприйнятливої обстановки, до її норм та правил;

-*пристосування* – визнання та сприймання пропонованої системи цінностей, ситуаційних норм та правил поведінки;

-*уподібнення* – трансформація попереднього життєвого досвіду до актуальної ситуації, психологічна переорієнтація особистості [9, с.91-100].

У продовження міркування щодо соціально-психологічної адаптації Г. Пріб, Л. Бегеза, Я. Раєвська стверджують, що військовослужбовці можуть використовувати набуті раніше та засвоєнні ними механізми і стратегії адаптації. Поєднання різних видів адаптації проявляється як *імітація*, що характеризується зовнішньою адаптацією із внутрішнім несприйняттям ситуації; *урівноваженням* між власними цінностями та пропонованими соціумом; схильність до *уподібнення* моделей поведінки, які спостерігаються в навколишньому середовищі або ж демонстрація повного *прийняття* та *визнання* пропонованих суспільством цінностей [35, с.161].

Враховуючи вище зазначене, розуміємо, що військовослужбовці та їх сім'ї можуть потребувати кваліфікованої психологічної допомоги.

Українські науковці С. Денисюк та В. Корнієнко досліджуючи один із пріоритетних напрямів самореалізації військовослужбовців у мирному житті

визначають такі організаційні та теоретико-методичні завдання медико-психологічного супроводу [13]:

- планування та реалізація заходів, що сприяють «пом'якшенню» соціально-економічних та суспільно-психологічних наслідків, після повернення військовослужбовців до цивільного життя;

- проведення заходів, які сприяють зниженню соціальної напруги в місцях розташування військових формувань або їх проживання;

- створення, пропагування умов і можливостей для здобуття освіти, підвищення кваліфікації, перепідготовки та працевлаштування, громадян, звільнених із військової служби;

- розробка та подання пропозицій, щодо вдосконалення законодавства про права, пільги, соціальні гарантії військовослужбовців та їх сімей;

- подальше вдосконалення механізмів для соціальної адаптації громадян, звільнених із військової служби та військовослужбовців [13, с.112].

Отже, головними аспектами супроводу військовослужбовців є їх соціальна та психологічна адаптація, професійна адаптація, і що не менш важливо, це зміни на рівні законодавства, підкреслюють Г. Пріб, Л. Бегеза, Я. Раєвська [35, с.161].

Сучасні українські програми соціального, медичного та психологічного спрямування сприяють полегшенню процесу адаптації військовослужбовців, адже важливою метою є формування особистісних компетентностей, які допоможуть громадянам, звільнених із військової служби, самостійно вирішувати будь які життєві ситуації та проблемні питання.

Зазначені види програм, спрямовані зменшити негативний вплив соціуму, надаючи можливість формуванню навичок активної соціалізації військового у суспільстві, до якого він повернувся.

Запропонована державою система допомоги, також покликана допомагати та полегшувати проблеми, пов'язані з адаптацією, громадян, звільнених із військової служби. Наприклад, на етапі соціально-психологічної адаптації допомагає вирішенню: труднощів, пов'язаних із поверненням до сім'ї, проблем самоконтролю та емоційної стійкості, питань із наступним працевлаштуванням або ж із необхідністю оволодіння нової освіти чи підвищення кваліфікації, тощо.

Якщо у громадянина, звільненого із військової служби, спостерігаються нервово-

психічні захворювання, переживання депресивних станів, різного роду соматичні розлади – процес його соціальної адаптації відбувається складно, можуть виникати конфлікти, непорозуміння з оточуючими, а вирішеннях яких потребує додаткових, нових вмінь.

На думку авторів О. Скрипнік, А. Дейко, О. Еверт психологічна адаптація військовослужбовців може бути зі знаком «плюс» або зі знаком «мінус» що пояснюється рівнем оволодіння спеціальністю, отриманням певного статусу в тому колективі, в який прийшов військовий та ступеня задоволеності власною професійною діяльністю [40].

У наукових дослідження вікових особливостей військовослужбовців О. Мельник, підкреслює *індивідуальні та соціально-психологічні визначальні чинники у процесі адаптації*:

1. *Копінг-стратегії* – реакція на ситуацію відповідно до її суті і в кореляції з власними психологічними ресурсами, індивідуальний спосіб взаємодії;
2. *«Психологічне благополуччя»* - переживання самоствавлення до себе і до свого життя, формування позитивної точки зору;
3. *Життєстійкість особистості* – переживання стресових ситуації трактується як мотивація і стимул до позитивних змін, індивідуальні навички діяти ефективно, всупереч стресу;
4. *Психологічна резилентність* – є здатністю поратися із негативними переживаннями, стресом, що виникають через травмуючі події та ситуації, здатність людини «не ламатися»;
5. *Посттравматичне зростання* – формування усвідомлення цінності власного життя, зміни пріоритетів, вміння бачити позитивне майбутнє в осіб, звільнених із військової служби [27, с.8].

Як зазначають С. Денисюк та В. Корнієнко, кваліфіковане вирішення завдань для досягнення цілей успішної соціальної адаптації, залежить від реалізації специфічних її принципів, які включають:

- цілісний підхід до людини, як до об'єкту соціальної адаптації;
- врахування мінливих потреб, інтересів, цінностей особистості;
- дотримання принципів гуманізму та відповідних законів;
- тісний контакт органів державної влади із місцевими органами

самоврядування та громадськими об'єднаннями [13];

Тобто, важливим аспектом успішної адаптації військовослужбовців, які звільнені із військової служби – це взаємодія органів державного апарату та місцевих громадських, благодійних об'єднань. Ефективна співпраця яких дає можливість реалізації спектру завдань, заходів, надання відповідної кваліфікаційної допомоги та підтримки.

На думку І. Каськова, труднощі під час психологічної адаптації військовослужбовців можуть виникати через «пристосування до нових умов проживання, відсутність близьких та друзів у новому колі спілкування, проблеми у самореалізації» [17, с.440].

На думку Є. Гуменної проблеми успішної соціально-психологічної адаптації можливі коли на військового мають вплив особистісні чинники, а саме особистісні якості людини, що були сформовані упродовж життя. Адже рівень сформованості стресостійкості та саморегуляції має значення, для успішної адаптації [11, с.105-106]. Власне, тому й важливо для військовослужбовців розвивати стресостійкість, щоб мати можливість адекватно реагувати на зміни навколишньої ситуації та приймати правильні, відповідні рішення.

С. Кучеренко та Н. Хоменко, у своїй публікації підкреслюють ще такий факт неуспішної реадаптації учасників бойових дій, як незатребуваність екстремального досвіду, який набули військові під час війни. Таким чином виникає суперечність, між можливістю військового бути готовим до виконання будь яких дій, виконувати їх дисципліновано та вчасно, і не готовність суспільства до такої злагожденості та дисциплінованості у бідь якій сфері діяльності [25, с.69]

Дослідники В. Замани та Г. Воробйова виокремили групи факторів, які можуть викликати труднощі у процесі адаптації військовослужбовців:

1. Тип темпераменту та характер особистості, вік, стать, рівень загальної освіченості та військової підготовки;
2. Пережиті умови бойових дій, стосунки із командуванням, складність виконаних бойових завдань [30, с.99].

На думку Д. Доценко та Н. Максименко успішній соціально-психологічної адаптації військовослужбовців можуть заважати особистісні чинники, а особливо емоціна та вольова сфери, вроджений тип нервової системи, приналежність до певного

тип темпераменту та сформовані риси характеру [14, с.50]

На думку науковиці О. Числіцької, яка досліджує процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що повернулися із зони проведення бойових дій, варто враховувати вплив психічної травми та бойового стресу, а також можливу наявність посттравматичного стресу, як одні із головних психологічних наслідків безпосередньої участі у бойових діях, аналізуючи проблему адаптації військовослужбовців до соціуму [49, с.343]

Авторка підкреслює, що наслідки пережитого під час війни, значно знижують психічну стійкість військовослужбовців [49, с. 339].

Тобто, можемо зазначити, що пережиті військовими психотравмуючі чинники мають негативний вплив на психічний, та фізіологічний стан його здоров'я. Адже для виконання бойового завдання, пригнічення страху, який спровокований перебуванням в бойових діях потребує досить великого нервового напруження та докладання вольових зусиль. Але ця рівновага, може бути порушена через соматичні проблеми. Таким чином, науковці й виділяють, як наслідок психічну травму, наявність якої буде негативно впливати на процес адаптації військових [31].

Колектив авторів О. Буряк, І. Гіневський, Г. Катеруша, зазначають, що перебування у зоні бойових дій та проживання війни, може викликати «фізичну та душевну інвалідність». Ті, хто повернувся з війни та АТО, інколи навіть не розуміють, що вони приховують у своїй душі, підкреслюють науковці. Деякі військові можуть впоратися самостійно із такими переживаннями, за рахунок сили нервової системи та здатності витримувати труднощі. А інші, можуть потребувати психологічної допомоги та супроводу упродовж решти життя [6; 7; с.176].

І. Розсоха, у своїх дослідженнях підкреслює, що під час проходження військової служби та виконання різного роду бойових завдань, військовослужбовці переживають сильний емоційний стрес, що має значний вплив на їх психіку. І, в результаті, по завершенню військової діяльності та при поверненні у цивільне життя, такі військовослужбовці досить часто переживають значні труднощі в процесі соціальної та психологічної адаптації [38, с.65].

З вищезазначеного можемо зробити певний висновок:

1. Позитивними чинниками психологічної адаптації військовослужбовців виділено наступні: *особистісні* - психологічні; *виробничі* – організація професійної

діяльності та робочого процесу; *чинники, які впливають на людину за межами її робочого часу* – престижність професії.

2. *Негативними чинниками, або такими, які утруднюють процес психологічної адаптації військовослужбовців* - нові умови проживання; порушення у взаєминах з рідними, близькими та іншими оточуючими людьми; порушення комунікації із керівництвом⁴ неможливість до самореалізації.

Вважаємо за необхідне додати, що військовослужбовці, які повертаються із зони проведення бойових дій потребують психологічної допомоги, яка буде сприяти їх успішній адаптації [43; 44]:

1. Діагностика особливостей адаптації та поведінки до умов цивільного життя;
2. Психологічне консультування – індивідуальне, сімейне;
3. Психотерапевтична робота (психокорекція) – надання кваліфікованої психотерапевтичної роботи відповідно до запиту;
4. Оволодіння навичками саморегуляції – зняття напруженості та тривоги;
5. Відвідування соціально-психологічних тренінгів, що допоможе процесу адаптації;
6. Кваліфікована допомога фахівців соціальних служб у професійному самовизначенні – часто спостерігається зміна професії після повернення із зони проведення бойових дій.

Також, одним із пріоритетних напрямів успішної психологічної та соціальної адаптації військовослужбовців є отримання ними кваліфікованої психологічної допомоги [25, с.70].

Для того щоб максимально вирішити проблеми адаптації військовослужбовців у цивільне життя, необхідно застосовувати різні форми роботи: від проведення семінарів до надання індивідуальних консультацій за запитом. Важливо, коли у громаді створюються та працюють відповідного напрямку громадські об'єднання, які допомагають учасникам бойових дій до успішної адаптації та долати перешкоди, які виникають.

Не менш важливим є надання військовим послуг медико-психологічної реабілітації та послуг соціальної сфери.

Адже військовослужбовцям, які повернулися із зони проведення бойових дій

необхідно реадаптуватися, переключитися від того періоду життя, де було вкрай важко та небезпечно, і знову звикати до умов суспільства, де все відносно спокійно та з мінімальним ризиком для життя.

Вивчення рівнів адаптації військовослужбовців було проведено у наступному розділі нашого наукового дослідження.

Висновок до 1 розділу

У першому параграфі нашого наукового дослідження нами було виконано перше завдання, а саме:

здійснено теоретичний аналіз наукових літературних джерел, присвячених проблематиці психологічної адаптації військовослужбовців.

Так, на офіційному сайті Міністерства у справах ветеранів України чітко зазначено про те, що суспільство має адаптуватися до військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій, але не навпаки.

Що ж до визначення головного поняття нашого дослідження, нами було встановлена відсутність конкретного трактування «адаптації», тому було обрано декілька варіантів для логічного його визначення:

- як пристосування організму до умов існування і в процесі еволюції ці умови постійно змінюються;

- як зміна чутливості органів чуття під впливом дії на них певних подразників;

- як можливість організму перебудовувати свої фізіологічні функції і поведінку відповідно до змін;

- як процес перебудови різних функцій організму, які допомагають пристосуватися до фізичних, емоційних та інших навантажень.

- з точки зору соціології – як взаємодія особистості чи групи з оточуючим світом, із засвоєнням норм та цінностей соціуму в процесі соціалізації, перетворення його до нових потреб та діяльності.

У процесі теоретичного вивчення *проблеми психологічної та соціальної адаптації* військовослужбовців було виокремлено ряд чинників:

1. Тип темпераменту та характер особистості, вік, стать, рівень загальної освіченості та військової підготовки;

2. Пережиті умови бойових дій, стосунки із командуванням, складність виконаних бойових завдань (В. Замани та Г. Воробйова)
3. Вплив зовнішнього середовища;
4. Вплив соціального оточення (Ю. Бриндіков).

У першому розділі дослідження було виокремлено ряд заходів, які можуть сприяти успішній адаптації військовослужбовців до суспільства, зокрема: можливість відвідувати медико-психологічні реабілітаційні центри; здійснювати діагностику особливостей адаптації та поведінки до умов цивільного життя; мати можливість отримувати належне психологічне консультування (індивідуальне, сімейне); отримувати психотерапевтичну роботу (психокорекцію) відповідно до запиту; оволодіння навичками саморегуляції; відвідування соціально-психологічних тренінгів; надання кваліфікованої допомоги фахівцями соціальних служб для професійного самовизначення.

Розглянуте нами питання щодо визначення поняття «адаптації» військовослужбовців та виокремлення проблем адаптації, дозволили зробити певний висновок про те, що дане питання потребує подальшого вивчення та вдосконалення механізмів надання допомоги учасникам бойових дій, для того щоб вони могли максимально успішно продовжити своє життя у мирному суспільстві.

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Планування та організація емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети наукового дослідження та ефективної реалізації визначених завдань, нами було проведено емпіричне дослідження щодо виявлення особливостей адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій в сучасне суспільство.

Для реалізації психодіагностичного дослідження було обрано відповідну вибірку із числа військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій. Участь у дослідженні взяли 25 осіб віком від 25 до 50 років, з яких 4 осіб були жінками.

Емпіричне дослідження було проведено відповідно до визначених етапів:

1. Організація та проведення психологічної діагностики рівня тривожності, схильності до прояву агресії та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців;
2. Обробка отриманих результатів, обрахування відсоткових показників за кожною методикою та представлення їх у вигляді діаграм та таблиць.
3. Розроблення та апробація програми зниження рівня тривожності
4. Узагальнення отриманих результатів та порівняння їх із подібними опублікованими раніше.

2.2. Обґрунтування методів дослідження

Враховуючи визначені завдання наукового дослідження, були обрані відповідні **методики** для реалізації емпіричного дослідження:

1. «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж.Тейлора;
2. Методика «Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна;
3. Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки;
4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда,

Розглянемо більш детально обраний нами діагностичний інструментарій.

Першою була *методика «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж.Тейлора*

(в адаптації В. Норахідзе).

Зазначений особистісний опитувальник опублікований в 1953 р. Ж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень Міннесотського багатопрофільного опитувальника особистості (опитувальника ММРІ).

В оригіналі ця методика складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових, та вона була адаптована для нашої країни Т. Немчіновим (50 пунктів) та В. Норахідзе (60 пунктів - додалися 10 пунктів «шкали брехні»).

Для вищої надійності даних, була використана версія опитувальника в редакції В. Норахідзе, яка наводиться в додатку А (див. дод. А).

За результатами даної методики оцінюється рівень тривожності:

40–50 балів - розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів - свідчать про високий рівень тривоги;

16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги (див. рис. 2.1.1)

Інструкція надається така: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Для діагностики особливостей тривожності також була обрана *методика «Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory)*. Дана методика була створена в 1985 році групою дослідників під керівництвом Ч. Спілбергера. В основі опитувальника лежить уявлення про існування тривоги як психічного стану та тривожності як властивості особистості. Опитувальник включає 40 коротких тверджень, відповіді на які пропонується за чотирьохбальною шкалою.

На відміну від більшості відомих методів оцінки рівня тривожності, які дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції, методика, запропонована Ч. Спілбергером дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності).

Бланк шкал включає в себе інструкції, 20 питань-суджень для оцінки рівня особистісної тривожності та 20 питань – для оцінки ситуативної тривожності.

Досліджуваним було запропоновано відповісти на питання шкал, відповідно до інструкцій. На кожне питання можливі чотири варіанта відповіді за ступенем інтенсивності. Вікових обмежень ця методика немає.

Обробка результатів проводиться за допомогою ключа шляхом підрахунку суми балів по всіх відповідях. При інтеграції показників застосовуються орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності:

низький рівень – від 20 до 34 балів;

середній – від 35 до 44 балів;

високий – від 45 до 80 балів

Для дослідження соціально-психологічної адаптації та розподілу для формування групових показників, а також виявлених пов'язаних рис особистості, було обрано методику *«Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»* (див. додаток Б).

Методика призначена для діагностики показників адаптації особистості до умов життя. Передбачає дослідження таких показників адаптації, як: загальна адаптивність або не адаптивність (за всіма твердженнями опитувальника), і часткові показники прийняття чи не прийняття себе, прийняття чи не прийняття інших, відчуття емоційного комфорту чи дискомфорту, внутрішнього чи зовнішнього контролю, схильності до домінування чи навпаки – підкорення, відомості (з боку інших осіб), прагненням до ескапізму (втечі від проблем, уникнення невдач).

Респонденту пропонується бланк опитувальника, що містить 101 твердження і наступна інструкція: «Тут представлені висловлення про людину, про її спосіб життя. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши висловлення, примірте його до своїх звичок, свого способу життя й оцініть, якою мірою це висловлення може бути віднесене до Вас».

Для відповіді пропонується обрати один із семи варіантів оцінок від «0» до «6»:

«0» – це до мене зовсім не відноситься;

«1» – це до мене не відноситься;

«2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» – не зважуюся віднести це до себе;

«4» – це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» – це на мене схоже;

«6» – це точно про мене.

Обробка отриманих результатів відбувається за ключем методики, де всі відповіді респондента оцінюються за шкалами

«Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль», «Домінування», «Екстапизм».

За ключем методики у стовпчику з нормами наводяться суми, що вказують на зону невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі.

Результати «до» цієї зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Оптимальними показниками, що свідчать про успішну соціальнопсихологічну адаптацію особистості, є високий рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, вияв внутрішнього контролю, що допомагає свідомо і відповідально ставитися до власного життя, проблем та успішно їх вирішувати.

Також до показників соціально-психологічної адаптації відноситься певний вияв схильності до домінування, що дає змогу активно відстоювати свої інтереси і права, не займати залежної позиції у відносинах з іншими.

Необхідним показником адаптації є й низький вияв екстапизму, що вказує на відсутність прагнення особистості уникати проблем та відповідальності за їх вирішення.

Розглянемо детальніше *опитувальник рівня агресивності, розроблений А. Басса - А. Дарки*.

Методика дозволяє виявити схильність особистості до агресивної та ворожої поведінки, а також форми, в яких ця поведінка проявляється.

Анкета складалася з 75 тверджень, на які опитувані мають дати відповідь «так» або «ні».

Кожне твердження включало один із восьми показників форм агресивної чи ворожої відповіді. Показники різних форм агресивності та ворожих реакцій розраховуються за кількістю збігів відповіді з ключем.

При складанні анкети дотримувалися наступних принципів:

1. Питання стосується лише однієї форми агресії.

2. Питання сформульовані так, щоб мінімізувати вплив суспільного схвалення відповідей на запитання.

Шкали:

- фізична агресія – застосування фізичної сили до іншої людини;
- вербальна агресія – вираження негативних емоцій через форму (сварка, крик) і зміст вербальної відповіді (догани, погрози, лайка, глузування);
- непряма агресія – напади, спрямовані на іншу людину опосередковано (плітки, злі жарти), і напади, не спрямовані ні на кого (лють, крик, тупотіння, удари по столу тощо);
- дратівливість – готовність бути дратівливим, різким, грубим при найменшому хвилюванні;
- негативізм – реакція проти авторитету і керівництва (від пасивного опору до активної протидії постійним законам і правилам);
- образа – ревності і ненависть оточуючих, викликані хворобливими почуттями, злість на реальний або уявний біль у всьому світі;
- підозрілість – недовіра і обережність по відношенню до людей, засновані на переконанні, що інші мають намір завдати шкоди;
- почуття провини (аутоагресія) – проявляється в різних формах поведінки, які зазвичай заборонені (соціальні норми), проявляється в тому, наскільки людина переконана, що вона погана людина і поводиться неправильно.

Перелік вищезазначеного діагностичного інструментарію був використаний для проведення емпіричного дослідження, згідно поставленого другого завдання наукового дослідження.

Висновок до 2 розділу

Вважаємо, що за обраним діагностичним інструментарієм маємо можливість більше детально виявити: рівень тривоги, тривожності як особистісної якості за методиками «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж.Тейлора (в адаптації В.Норакідзе) та за «Шкалою самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна» (STAI, State-Trait-Anxiety-Inventory).

В основі опитувальників лежить уявлення про існування тривоги як психічного

стану та тривожності як властивості особистості. Адже, методика Ч. Спілберга дає можливість виявити особистісну тривожність та диференціювати її як особистісну властивість і як стан.

Також, для виявлення рівнів соціально-психологічної адаптації нами було використано методику *«Діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»*, адже ключовою проблематикою наукового дослідження визначено саме процес адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони проведення бойових дій.

Для повноти і завершеності емпіричного дослідження нами було використано *«Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки»*. Згідно із методикою маємо можливість дослідити схильність учасників бойових дій до прояву агресивної та ворожої поведінки а також виявити можливі форми її прояву.

Увесь перелік діагностичного інструментарію був обраний та використаний згідно до другого завдання наукового дослідження.

Отримані результати за усіма методиками представлені у вигляді таблиць та діаграм, із відповідним описом.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Першим етапом емпіричного дослідження стало проведення констатуючого етапу дослідження. На якому респондентам було запропоновано пройти опитуванням за обраними методиками.

Першою була запропонована методика «Шкала прояву тривожності Тейлор» (*Manifest Anxiety Scale, MAS*).

Отримані результати дослідження представлені у відсотках у діаграмі (рис. 3.1.). Так, показники високого рівня тривоги були виявлені у 13 респондентів, що складає 52% від загальної кількості опитуваних; показник середнього рівня тривоги із тенденцією до високого рівня – у 8 (32%) респондентів та показник низького рівня прояву тривоги виявлено лише у 4 (16%) досліджуваних.

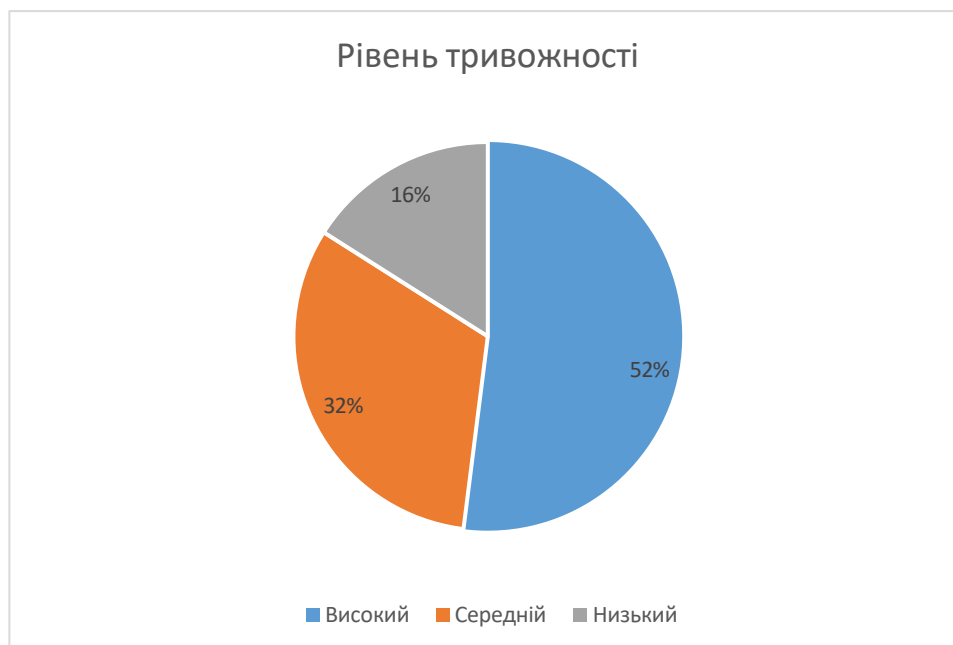


Рис.3.1. Показник рівня тривожності за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлор», у відсотках.

Отримані показники є досить невтішними, адже у значної частини опитуваних військовослужбовців виявлено високий рівень тривожності 13 (52%) осіб. Що в свою чергу є свідченням того, що у даній категорії людей є високий рівень внутрішньої напруги. Наявність впливу різного рівня негативних факторів викликати у опитуваних різке підвищення тривоги та сприймання ситуацій як небезпечних та критичних. Така реакція на події та ситуації може проявлятися підвищеною нервозністю, зміною стилю спілкування з оточуючими та перепадами настрою. А це в свою чергу значно утруднює ефективну взаємодію з іншими людьми.

Показник середнього рівня тривожності, з тенденцією до високого, виявлено у 8(32%) військовослужбовців, є свідченням помірної внутрішньої напруги. Докладаючи зусиль опитувані можуть долати наростання тривоги та нервозності, також можуть краще контролювати свій емоційний стан та процес взаємодії з оточуючими.

Показник низького рівня тривожності, який притаманний 4(16%) опитуваних, свідчить про відсутність або незначний вплив внутрішньої напруги на особистість. Опитувані не мають внутрішніх конфліктів, які б визначали їхню поведінку та впливали на взаємодію з оточуючими. Низький рівень тривоги може бути показником високого рівня стресостійкості людини. Зазвичай дана категорія осіб має достатній рівень впевненості у собі та у можливості вирішення критичних ситуацій.

На жаль, серед опитуваної вибірки військовослужбовців лише у 4 (16%) осіб було виявлено даний показник. Що є свідченням потреби допомоги у адаптації військових до суспільства після повернення із зони проведення бойових дій.

У ході нашого дослідження не було виявлено осіб із дуже високим показником рівня тривожності, що свідчить про відсутність військовослужбовців групи ризику, тобто схильних до розвитку тривожних станів.

Також за результати дослідження не виявлено опитуваних із середнім показником тривожності.

За результатами проведеної діагностики за *методикою Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна* були виявлені наступні показники, які представлені у вигляді діаграми (рис.3.2.).

Було виявлено рівень тривожності як стану і як властивості в опитуваних, у таких

відсоткових показниках:

1. Високий рівень особистісної тривожності притаманний 14 особам, тобто 56%;
2. Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 7 опитуваних і складає 28%;
3. Низький показник рівня особистісної тривожності притаманний 4 опитуваним – 16%.



Рис.3.2. Показник рівня особистісної тривожності методикою «Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна», у відсотках

Аналізуючи показники ситуативної тривожності стало відомо, що у значної частини опитуваних виявлено високий рівень у 12 (48%) осіб, середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 13 (52%) осіб. Показники низького рівня тривожності не було виявлено.

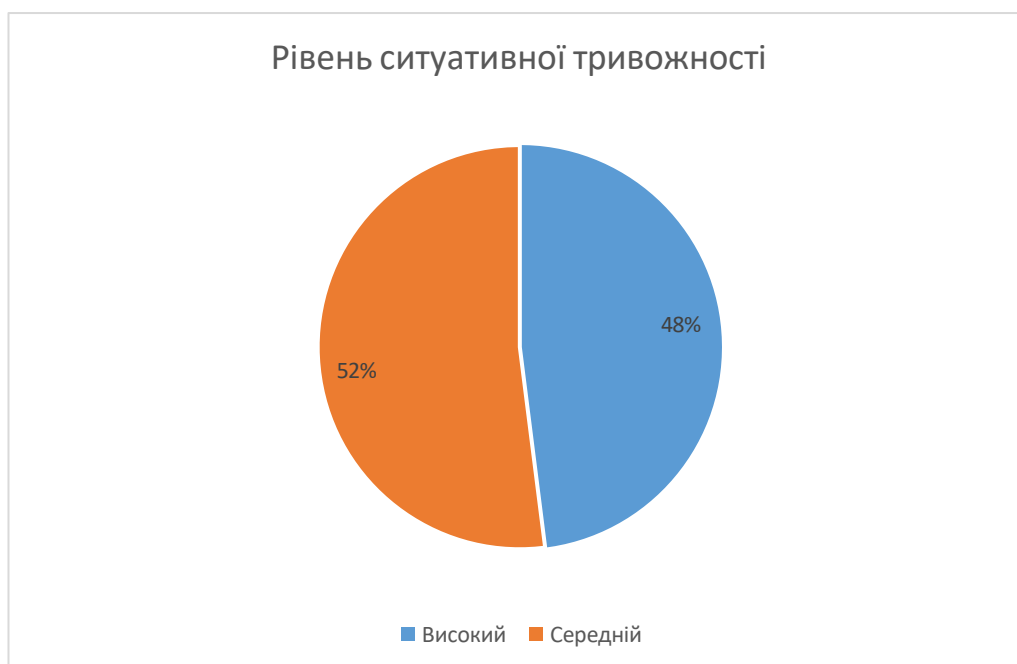


Рис.3.3. Показник рівня ситуативної тривожності методикою «Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна», у відсотках

Отже, за отриманими результатами стало відомо, що середній рівень особистісної тривожності притаманний значній частині опитуваних – 13(52%) осіб. Цей показник дещо перевищує показник високого рівня ситуативної тривожності – 12(48%) осіб.

Середній показник особистісної тривожності 28% також дещо відрізняється від середнього показника ситуативної тривожності 52% опитуваних.

Низький показник рівня ситуативної тривожності не було виявлено, на відміну показника низького рівня особистісної тривожності. Вважаємо це як здатність опитуваних до емоційної стійкості та схильності адекватно оцінювати критичні ситуації.

Оскільки в даній методиці під час здійснення інтерпретації отриманих результатів брали до уваги крайній рік, то закономірним є високі та середні показники особистісної тривожності. Адже вплив війни та участь у проведенні бойових дій негативно вплинули на загальний психологічний стан опитуваних.

Розглянемо отримані результати за методикою «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд).

Згідно методики стало можливим є виявлення трьох рівнів адаптації військовослужбовців:

1. Оптимально високий – у 12(48%) опитуваних;
2. Умовно оптимально середній – виявлено у 10(40%) респондентів;
3. Негативно низький рівень, що є показником дезадаптації – у 3(12%) опитуваних.



Рис.3.4. Показник рівня соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс-Р. Раймонд) у відсотках

Високий рівень соціально-психологічної адаптації мають 12(48%) військовослужбовців, які характеризуються позитивним ставленням до себе та оточуючих людей, адекватним сприйняттям виникаючих проблем, які потрібно вирішувати.

Також їм властивий стійкий емоційний комфорт, вони вміють контролювати та керувати своїми емоціями, регулювати вияв психоемоційних станів, відчують переважно спокій, впевненість, бадьорість та енергійність.

Разом з цим вони володіють внутрішнім контролем, здатні опиратися на себе при вирішенні виникаючих труднощів, докладають відповідних зусиль для досягнення успіху та вважають себе господарем життя, здатним самостійно управляти собою і своєю діяльністю.

Також вони прагнуть до домінування, впевненого використання своїх сил і здібностей, до займання лідерської позиції, що у випадку із військовослужбовцями

вказує на прагнення до просування по службі, керівництва іншими військовими, меншими за рангом і положенням. Крім того, їм майже не властивий ексапізм, тобто уникнення проблем та перекладання відповідальності за інших за вирішення труднощів.

Отже, найбільш оптимальними показниками соціально-психологічної адаптації володіють 12(48%) опитаних військовослужбовців.

У значної частини опитуваних виявлено умовно оптимально середні показники адаптації 10(40%), вони мають переважно позитивні характеристики ставлення до себе, однак нейтральне ставлення до інших, докладають зусиль для вирішення проблем, проте іноді пускають все на самоплин, надаючи перевагу перекладанню відповідальності на інших.

Також у 3(12%) військовослужбовців виявлено негативно низький рівень соціально-психологічної адаптації, у них навпаки проявляються показники не прийняття себе та інших, зовнішній контроль, що вказує на їх прагнення до легкого і веселого життя, уникнення відповідальності за вирішення проблем.

Крім того, у них виявляються емоційна не стійкість, прояви тривожності та агресивності, роздратованості, нездатність до усвідомленого управління власними емоціями і поведінкою. У складних ситуаціях вони прагнуть уникнути проблем, а тому готові підкорюватися авторитетним товаришам по службі, лідерам підрозділів.

Проаналізуємо детальніше отримані дані щодо характеристик соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Характеристики соціально-психологічної адаптації військовослужбовців за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

Шкала	Особа, %	Рівень
Адаптивність (загальна шкала)	12 (48)	Високий

	10 (40)	Середній
	3 (12)	Низький
Самосприйняття	13 (52)	Високий
	10 (40)	Середній
	2 (8)	Низький
Прийняття інших	9 (36)	Високий
	10 (40)	Середній
	6 (24)	Низький
Емоційний комфорт	11 (44)	Високий
	7 (28)	Середній
	7 (28)	Низький
Домінування	14 (56)	Високий
	6 (24)	Середній
	5 (20)	Низький
Внутрішній контроль	15 (60)	Високий
	6 (24)	Середній
	4 (16)	Низький

Прийняття себе переважає в опитуваних на високому 13(52%) і середньому рівні 10(40%), ці респонденти добре знають себе, власні сильні і слабкі сторони, вміють враховувати свої здібності від час розподілу видів діяльності для досягнення успіхів. У 3(8%) військовослужбовців виявляються низькі показники самоприйняття, що відображається у низькій самооцінці, не впевненості в собі, не розумінні своїх сильних і слабких сторін.

У 9(36%) респондентів виявлено високий рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними.

У 10(40%) військовослужбовців виявляється середній рівень, вони адекватно сприймають особливості оточуючих людей, готові до взаємодії з ними, однак не завжди охоче йдуть їм на зустріч при вирішенні конфліктних питань.

У решти 6(24%) виявлено не прийняття інших, вороже ставлення до оточуючих, агресивні тенденції в поведінці, викликані спілкуванням з оточуючими. Ці респонденти часто готові до застосування фізичної сили чи вербальної агресії щодо оточуючих, щоб виплеснути на них своє роздратування.

Переважає більшість військовослужбовців переживають емоційний комфорт 11(44%) на високому рівні та 7(28%) на середньому. Вони відчують спокій, емоційну врівноваженість, здатні до управління власними емоціями та реакціями на стимули зовнішнього середовища.

Однак у 7(28%) військовослужбовців виявлено низький рівень, що вказує на емоційний дискомфорт, вони напружені, роздратовані, відрізняються емоційною нестійкістю, вразливістю.

Схильність до прояву домінування, показник високого рівня виявлено у 14 (56%) опитуваних – свідчить про наявність лідерських якостей, впевненості у власних силах та здатності брати відповідальність за своє життя і вчинки.

Показник середнього рівня прояву домінування виявлено у 6(24%) опитуваних, що свідчить про дещо нижчу схильність до лідерства та впевненої поведінки. Але, за умов нескладної ситуації та наявного ресурсу її вирішення, особистість із такими показниками може проявити домінуючі риси у взаємодії з іншими людьми.

У 5(20%) респондентів виявлено низький рівень домінування, що свідчить про їхню схильність бути відомим, прислухатися до чужої думки та виконувати поставлені вказівки. Такими людьми легко маніпулювати, вони схильні до навіювання. Мають низький рівень сформованого критичного мислення.

Внутрішній контроль переважає у 15(60%) військовослужбовців на високому рівні, а в 6(24%) осіб на середньому рівні. Опитувані вважають себе господарями життя, впевнені в собі та здатні до адекватного вирішення виникаючих проблем, відповідально і наполегливо виконують поставлені завдання, досягають мети.

Однак у 4(16%) встановлено перевагу зовнішнього контролю, опитувані мають схильність до оптимістичного, доброзичливого ставлення до життя, однак не готові докладати належних зусиль для виконання поставлених завдань, відповідального вирішення проблем. Вони часто вважають, що у випадку невдачі їм щось заважало – обставини, умови, інші люди, доля.

Часто ці респонденти уникають проблем та необхідності їх вирішення, можуть не довести справу до логічного завершення, якщо втрачають інтерес – можуть не виконувати поставлені завдання, порушують дисципліну тощо.

Здійснюючи наліз отриманих даних за *опитувальником рівня агресивності А.Басса-А.Даркі*, нами було виявлено наступні показники:

Найвищі рівні показників виявлено для фізичної та вербальної агресії, також виявлено високий показник схильності до роздратування та підозрілого ставлення до оточуючих. Серед отриманих результатів дослідження виявлено також високий рівень

почуття провини у респондентів.

Для кращого розуміння отриманих даних, їх було представлено у діаграмі (рис. 3.5).

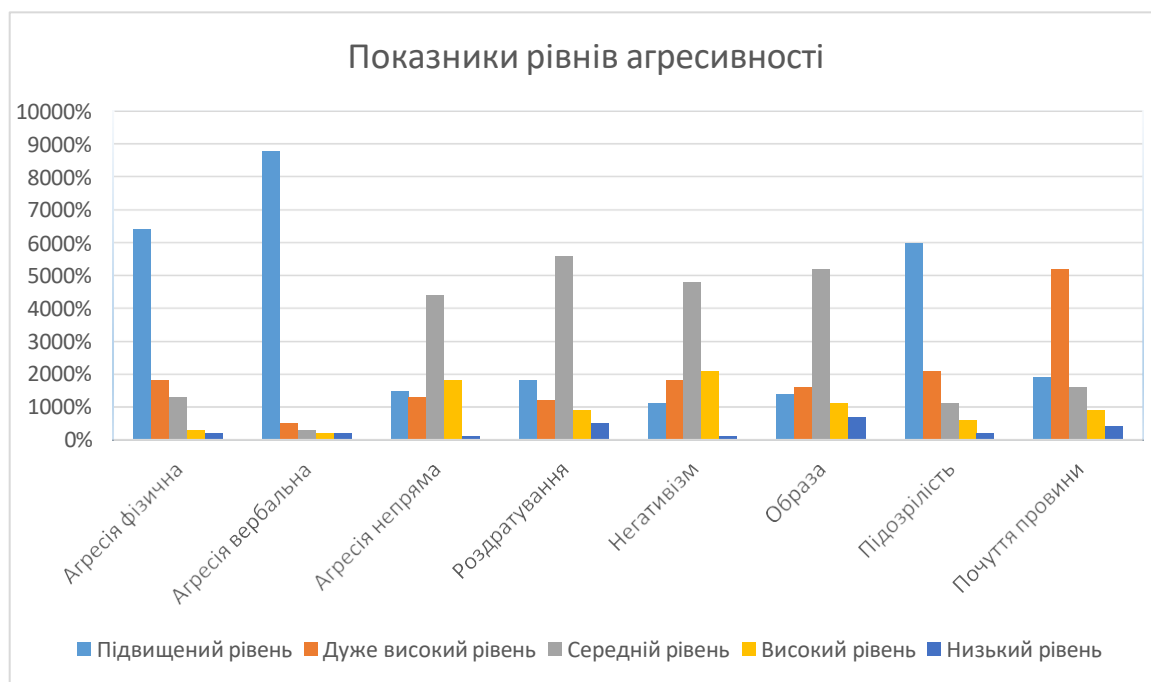


Рис. 3.5 Показники отриманих даних за опитувальником рівня агресивності А.Басса-А.Даркі, у %

Згідно із отриманих даних, які представлено на рисунку 3.5 можемо сказати наступне:

- Підвищений рівень показника фізичної агресії – мають 16(64%) респондентів;
- Підвищений рівень вербальної агресії виявлено у 22(88%) опитуваних;
- Підвищений рівень підозрілості діагностовано у 15(60%) осіб;
- Дуже високий рівень почуття провини виявлено у 13(52%) респондентів;
- Показник середнього рівня роздратування діагностовано у 14(56%) опитуваних;
- Середній рівень показників образи та негативізму мають 12(48%) та 13(52%) військовослужбовців, відповідно;
- Показник непрямой агресії сягнув позначки у (44%), тобто присутня в 11 опитуваних;

Наступні показники характерні для високого та низького рівнів, які не мають вагомого значення по завершенню емпіричного дослідження.

Таким чином, здійснивши ґрунтовний аналіз отриманих показників за даним опитувальником, стало зрозуміло, що найбільшим проявом агресії у військовослужбовців, є потенційна можливість прояву фізичної 16(64%); та вербальної 22(88%) агресії. Вербальна агресія може проявлятися у підвищеній схильності вступати в конфлікт та агресивно відстоювати власну точку зору, також не виключеним є застосування фізичної агресії. Оскільки саме застосування фізичної сили і є схильністю до прояву фізичної агресії.

Підвищений рівень підозрливості діагностовано у 15(60%) військовослужбовців, можемо пояснити тим, що повернувшись до цивільного життя, бувшому військовому важко встановити емоційні, дружні контакти з оточуючими людьми, внаслідок пережитих негативних емоцій під час несення військової служби та виконання складних бойових завдань.

Дуже високий показник рівня почуття провини, виявлено у 13(52%) респондентів, що характеризується відчуттям провини «тому я живий» одного військового перед його загиблими побратимами, або перед тими військовими, які отримали складні поранення, наприклад із вимушеною ампутацією кінцівки. Почуття провини може супроводжувати військового довгий період часу та викликати порушення у психологічній та соціальній адаптації, якщо не буде вчасно надано необхідної кваліфікованої допомоги.

Показник середнього рівня роздратування діагностовано у 14(56%) респондентів може свідчити про дещо підвищену запальність, прояв грубості, коли людина може «вибухнути» при найменшому хвилюванні чи як реакція на відповідний подразник;

Середній рівень показників образи та негативізму мають 12(48%) та 13(52%) військовослужбовців, відповідно. Показники образи можна трактувати як те, що військовослужбовці відчувають певну образу до певної категорії людей, до органів влади, командування, побратимів, тощо. Так само і схильність до прояву негативізму можна трактувати з точки зору підвищеного рівня образи та роздратування.

Щодо *отриманого показника непрямой агресії* сягнув позначки у (44%), тобто присутній в 11 опитуваних – що можна трактувати, як прояв агресії до когось, хто чітко не визначений, як образу на «усіх», як підозрливість та негативне ставлення до «усіх» оточуючих.

Таким, чином, згідно результатів констатувального експерименту наукового дослідження можемо зазначити, що у значній частині опитуваних військовослужбовців, які повернулися із зони проведення бойових дій, все ще спостерігаються труднощі процесу адаптації до цивільного життя.

Вважаємо за доречним надання кваліфікованої психологічної допомоги та супроводу військовослужбовців та їх сімей, задля максимально швидкої та успішної психологічної та соціальної адаптації.

3.2. Огляд подібних досліджень та порівняння

З огляду на поставлене завдання наукового дослідження здійснено спробу порівняння отриманих показників психологічної адаптації військовослужбовців після участі у проведенні бойових дій та повернення їх до цивільного життя, з іншими раніше опублікованими.

Так, у проведеному дослідженні М. Цимбалюка та Н. Жигайло, щодо психологічної адаптації до цивільного життя демобілізованих із лав ЗСУ та інших військових формувань, висвітлено наступне [47]:

1. Через повномасштабне вторгнення росії на територію України постала нагайною потреба у вивченні проблем адаптації демобілізованих із лав ЗСУ до цивільного життя. Адже бувші військовослужбовці досить часто перебувають у посттравматичному стресовому стані, що може характеризуватися важким психічним станом, інколи із наявним тривожними розладами (неврозами);

2. Науковці також зазначають про присутність реінтеграції, тобто адаптації окремих індивідів, які перебувають у соціальних та соціально-економічних умовах життя, що певною мірою унеможлиблюють участь військовослужбовців в суспільному житті, як повноцінних його членів;

3. Подібним до результатів нашого дослідження є те, що автори наголошують на явищі ретравматизації, коли військовослужбовець може переживати усвідомлене чи неусвідомлене нагадування про пережиті раніше травми, що може викликати поворотне переживання травмивного досвіду.

4. У своєму дослідженні науковці також розглядали ключові проблеми, з якими можуть стикатися військовослужбовці у цивільному житті та здійснили аналіз

можливих програм надання необхідної допомоги для успішної адаптації військовослужбовців.

5. Відмінним в порівнянні із нашим науковим дослідженням є те, що М. Цимбалюк та Н. Жигайло:

- вивчали більш детально ефективність державної політики підтримки ветеранів;
- з'ясували реакцію військовослужбовців на прояв поваги до них з боку українського суспільства;

- визначили теми, розмови на які можуть провокувати конфліктні ситуації;
- охарактеризували політичну діяльність ветеранів в Україні, щодо можливості залучення військовослужбовців до виборчих процесів.

- авторами було запропоновано програму щодо розвитку духовних цінностей військовослужбовців та запропоновано авторську психологічну структуру духовної особистості [47].

Загалом, у порівнянні із проведеним нами науковим дослідженням можемо зазначити лише про декілька подібних пунктів. Проведене наукове дослідження М. Цимбалюк та Н. Жигайло є змістовним та має вагоме значення у подальшому та розроблені питання психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Для порівняння із нашим науковим дослідженням, розглянемо публікацію дослідження О. Орловської, щодо особливостей адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя [33].

1. Подібним є те, що авторка також зазначає, про психологічне напруження та психологічні бар'єри, які можна спостерігати у військовослужбовців, зумовлені специфікою тієї діяльності, яку вони виконували у поєднанні із індивідуальними особливостями, що також має значний вплив на процес успішної адаптації;

2. Авторка наголошує на тому, що посттравматичного впливу зазнають більша частина військовослужбовців, які повернулися із зони проведення бойових дій, що в свою чергу вимагає вдосконалення матеріалів роботи щодо їх успішної адаптації;

3. У своєму дослідженні авторка також здійснила ґрунтовний аналіз поняття «адаптації» та наголосила на важливості якісної психологічної діагностики військових у разі потреби;

4. О. Орловська також розкрила основні етапи надання психологічної допомоги військовим та висвітлила важливість надання медичної реабілітації.

Відмінним у порівнянні із проведеним науковим дослідженням є відсутність емпіричної частини [33]

До прикладу проаналізуємо публікацію соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя, авторів Т. Яблонської, Н. Дембицької та В. Вуса [52]:

1. Подібним є те, що вплив ситуації включення в проведення бойових дій негативно впливає на психіку та загальний стан здоров'я військовослужбовців;
2. Значна частина учасників бойових дій потребує надання кваліфікованої психологічної допомоги по поверненню до мирного життя;
3. Автори також зазначають на тому, що військовослужбовці потребують допомогу у відновленні психічних функцій, адекватного ставлення до себе та до оточуючих, у процесі самоствердженню, самоактуалізації та у безконфліктному продуктивному виконанні діяльності;
4. Подібним є те, що колектив акторів також підкреслив важливість узгодженості необхідних факторів, які сприятимуть ефективній адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Відмінним є те, що увага науковців була сфокусована на емпіричному дослідженні самоідентифікації, оцінюванні самоефективності, на виявленні рівнів переживанні стресу та психофізіологічного стану, вивчення ціннісних орієнтацій та можливості самореалізації [52].

Для порівняння також розглянемо публікацію К. Куркова та Л. Луценко-Миськів, де висвітлено проблему соціальної адаптації військовослужбовців у післявоєнний період [39].

1. Подібним до праведного наукового дослідження є те, що колектив авторів також вважає пріоритетним надання належної медичної та психологічної допомоги військовослужбовцям, які повернулися із зони проведення бойових дій;
2. Автори також наголошують, що надання кваліфікованої допомоги потребують і родини самих військових.
3. У публікації показано важливість психологічної реабілітації військовослужбовців;

4. Підкреслено важливість соціально-економічної підтримки з боку держави та створення необхідних освітніх програм;

5. Наголошується на важливості громадської підтримки.

Відмінним від нашого наукового дослідження є те, що автори наголошували на вдосконаленні правової підтримки військовослужбовців в рамках їх адаптації до цивільного життя [38].

Отже, із проведеного порівняльного аналізу проблематики психологічної адаптації військовослужбовців, можемо зазначити наступне: що питання ефективної адаптації військових, які повернулися із зони проведення бойових дій, активно розглядається українськими вченими різних галузей, як-от психології, економіки, соціології, політики, медицини тощо. Що підтверджує актуальність обраної нами теми наукового дослідження. Адже проблема адаптації даної категорії осіб є вкрай важливою.

Серед ряду досліджень ми виявили різні аспекти, які вибачаються науковцями, наприклад вивчення процесу адаптації з точки зору медицини та психології; на рівні законодавства України та у розрізі соціологічних досліджень.

Представлене наукове дослідження щодо виявлення схильності до тривоги та прояву агресії, в явленні рівнів соціально-психологічної адаптації лише доповнює загальну картину ряду наукових напрацювань, та підтверджує актуальність обраної нами теми.

Висновок до 3 розділу

Враховуючи поставлене нами завдання щодо проведення емпіричного дослідженнями у третьому розділі нами було проведено психологічну діагностику за такими методиками: «Особистісною шкалою проявів тривоги» Дж. Тейлора; методикою «Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна; Опитувальником рівня агресивності А. Басса - А. Дарки; Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Так, за отриманими результатами за «*Особистісною шкалою проявів тривоги*» Дж Тейлора показники високого рівня тривоги були виявлені у 13 респондентів, що складає 52% від загальної кількості опитуваних; показник середнього рівня тривоги

із тенденцією до високого рівня – у 8 (32%) респондентів та показник низького рівня прояву тривоги виявлено лише у 4 (16%) досліджуваних. У ході дослідження не було виявлено осіб із дуже високим показником рівня тривожності, що свідчить про відсутність військовослужбовців групи ризику, тобто схильних до розвитку тривожних станів.

За результатами проведеної діагностики за методикою *Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера* у модифікації Ю. Ханіна було виявлено рівень тривожності як стану і як властивості в опитуваних, у таких відсоткових показниках: високий рівень особистісної тривожності притаманний 14 особам, тобто 56%; середній рівень особистісної тривожності виявлено у 7 опитуваних і складає 28%; низький показник рівня особистісної тривожності притаманний 4 опитуваним – 16%. Аналізуючи показники ситуативної тривожності стало відомо, що у значній частини опитуваних виявлено високий рівень у 12 (48%) осіб, середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 13 (52%) осіб. Показники низького рівня тривожності не було виявлено.

Отримані результати за методикою *«Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації»* (К. Роджерс-Р. Даймонд дали можливість виявлення трьох рівнів адаптації військовослужбовців: Оптимально високий – у 12(48%) опитуваних; Умовно оптимально середній – виявлено у 10(40%) респондентів; Негативно низький рівень, що є показником дезадаптації – у 3(12%) опитуваних.

Більш детальний опис характеристик соціально-психологічної адаптації військовослужбовців представлено у текстовій частині третього розділу.

Згідно отриманих даних за *опитувальником рівня агресивності А.Басса-А.Даркі*, нами було виявлено наступні показники: підвищений рівень показника фізичної агресії – мають 16(64%) респондентів; підвищений рівень вербальної агресії виявлено у 22(88%) опитуваних; підвищений рівень підозрілості діагностовано у 15(60%) осіб; дуже високий рівень почуття провини виявлено у 13(52%) респондентів; показник середнього рівня роздратування діагностовано у 14(56%) опитуваних; середній рівень показників образи та негативізму мають 12(48%) та 13(52%) військовослужбовців, відповідно; показник непрямой агресії сягнув позначки у (44%), тобто присутня в 11 опитуваних;

Згідно з отриманими даними, можемо зробити висновок, що частина військовослужбовців переживає труднощі соціально-психологічної адаптації через високі та середні показники тривоги та можливість прояву агресії. Прояви такої поведінкової реакції можливо пояснити наявністю переживання стресу та травмівних подій під час перебування військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

Наступним етапом дослідження було здійснено спробу порівняння представленого наукового дослідження з раніше опублікованими. Для цього було проаналізовано ряд наукових досліджень, запропонованих українськими дослідниками. Під час порівняльного аналізу було виявлено відмінності та подібність між представленими дослідженнями. Більш ґрунтовний порівняльний аналіз представлений у тексті третього розділу.

З усього вищезазначеного можемо зробити висновок щодо підтвердження актуальності обраної нами теми дослідження та важливості подальшого вивчення процесу психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових літературних джерел, присвячених проблематиці психологічної адаптації військовослужбовців: проаналізовано офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів України де чітко зазначено про те, що суспільство має адаптуватися до військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій, але не навпаки; при спробі визначити трактування головного поняття нашого дослідження, нами було встановлена відсутність конкретного трактування «адаптації», тому було обрано декілька варіантів для логічного його визначення: як пристосування організму до умов існування і в процесі еволюції ці умови постійно змінюються; як зміна чутливості органів чуття під впливом дії на них певних подразників; як можливість організму перебудовувати свої фізіологічні функції і поведінку відповідно до змін; як процес перебудови різних функцій організму, які допомагають пристосуватися до фізичних, емоційних та інших навантажень; з точки зору соціології – як взаємодія особистості чи групи з оточуючим світом, із засвоєнням норм та цінностей соціуму в процесі соціалізації, перетворення його до нових потреб та діяльності.

У процесі теоретичного вивчення проблеми психологічної та соціальної адаптації військовослужбовців було виокремлено ряд чинників:

- a) Тип темпераменту та характер особистості, вік, стать, рівень загальної освіти та військової підготовки;
- b) Пережиті умови бойових дій, стосунки із командуванням, складність виконаних бойових завдань (В. Замани та Г. Воробйова)
- c) Вплив зовнішнього середовища;
- d) Вплив соціального оточення (Ю. Бриндіков).

Було виокремлено ряд заходів, які можуть сприяти успішній адаптації військовослужбовців до суспільства, зокрема: можливість відвідувати медико-психологічні реабілітаційні центри; здійснювати діагностику особливостей адаптації та поведінки до умов цивільного життя; мати можливість отримувати належне психологічне консультування (індивідуальне, сімейне); отримувати психотерапевтичну роботу (психокорекцію) відповідно до запиту; оволодіння навичками саморегуляції; відвідування соціально-психологічних тренінгів; надання

кваліфікованої допомоги фахівцями соціальних служб для професійного самовизначення.

Розглянуте нами питання щодо визначення поняття «адаптації» військовослужбовців та виокремлення проблем адаптації, дозволили зробити певний висновок про те, що дане питання потребує подальшого вивчення та вдосконалення механізмів надання допомоги учасникам бойових дій, для того щоб вони могли максимально успішно продовжити своє життя у мирному суспільстві.

2. Згідно з отриманими результатами за «Особистісною шкалою проявів тривоги» Дж.Тейлора показники високого рівня тривоги були виявлені у 13 респондентів, що складає 52% від загальної кількості опитуваних; показник середнього рівня тривоги із тенденцією до високого рівня – у 8 (32%) респондентів та показник низького рівня прояву тривоги виявлено лише у 4 (16%) досліджуваних. У ході дослідження не було виявлено осіб із дуже високим показником рівня тривожності, що свідчить про відсутність військовослужбовців групи ризику, тобто схильних до розвитку тривожних станів.

3. За результатами проведеної діагностики за *методикою Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера* було виявлено рівень тривожності як стану і як властивості в опитуваних, у таких відсоткових показниках: високий рівень особистісної тривожності притаманний 14 особам, тобто 56%; середній рівень особистісної тривожності виявлено у 7 опитуваних і складає 28%; низький показник рівня особистісної тривожності притаманний 4 опитуваним – 16%. Аналізуючи показники ситуативної тривожності стало відомо, що у значній частини опитуваних виявлено високий рівень у 12 (48%) осіб, середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 13 (52%) осіб. Показники низького рівня тривожності не було виявлено.

4. Отримані результати за методикою «*Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації*» (К. Роджерс-Р. Даймонд дали можливість виявлення трьох рівнів адаптації військовослужбовців: Оптимально високий – у 12(48%) опитуваних; Умовно оптимально середній – виявлено у 10(40%) респондентів; Негативно низький рівень, що є показником дезадаптації – у 3(12%) опитуваних. Більш детальний опис характеристик соціально-психологічної адаптації військовослужбовців представлено у текстовій частині третього розділу.

5. Згідно отриманих даних за *опитувальником рівня агресивності А.Басса-А.Даркі*, нами було виявлено наступні показники: підвищений рівень показника фізичної агресії – мають 16(64%) респондентів; підвищений рівень вербальної агресії виявлено у 22(88%) опитуваних; підвищений рівень підозрілості діагностовано у 15(60%) осіб; дуже високий рівень почуття провини виявлено у 13(52%) респондентів; показник середнього рівня роздратування діагностовано у 14(56%) опитуваних; середній рівень показників образи та негативізму мають 12(48%) та 13(52%) військовослужбовців, відповідно; показник непрямой агресії сягнув позначки у (44%), тобто присутня в 11 опитуваних;

Згідно з отриманими даними, можемо зробити висновок, що частина військовослужбовців переживає труднощі соціально-психологічної адаптації через високі та середні показники тривоги та можливість прояву агресії. Прояви такої поведінкової реакції можливо пояснити наявністю переживання стресу та травмівних подій під час перебування військовослужбовців у зоні проведення бойових дій.

З усього вищезазначеного можемо зробити висновок щодо підтвердження актуальності обраної нами теми дослідження та важливості подальшого вивчення процесу психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич В. В. Психотерапія у комплексному лікуванні розладів адаптації у хворих з гострим інфарктом міокарду : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.16 психіатрія. Київ, 2008. 22 с.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Берездецька Л. В. Стратегії соціальної адаптації демобілізованих учасників АТО: автореф. дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04 спеціальні та галузеві соціології. Київ, 2018. 22 с. 5.
4. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54–60.
5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05. Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
6. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141
7. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. № 2(43). С. 176–181
8. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160-166
9. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
10. Грибок А.О., Черняк А.І. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних

- та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. Т.ХІ Випуск18.УДК 159.923.
11. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. Матеріали наук.-практ. конфер. «Актуальні питання сучасної психології» (м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 103–108.
 12. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації. П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова, І. В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.
 13. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки* : мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
 14. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55. 101
 15. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105
 16. Іванова О. В., Корсун С. І. Психологічна адаптація військовослужбовців у Національній гвардії України. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 34–39
 17. Каськов І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. 2000. № 11. С. 439–442
 18. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

19. Коляда Н. М., Кокоша А. В. Профілактика соціальної дезадаптації учасників АТО (з досвіду роботи соціальних працівників м. Умань). Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії» (Маріуполь, 28.02.2018). Маріуполь, 2018. С. 113–116
20. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с
21. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
22. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення діяльності в стресових умовах. Всеукраїнський конгрес психологів; м. Київ, 24-26 жовтня 2005. Київ, 2005
23. Кризова психологія: навчальний посібник. за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
24. Кузнєцова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>
25. Кучеренко С.М., Хоменко Н.М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21
26. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194-207
27. 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
28. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с

29. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 85–91
30. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: Навчально-методичний посібник. В. М. Замана, Г. П. Воробйов, П. П. Ткачук, В. М. Муженко та ін. Львів: АСВ, 2012. 404 с.
31. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал: Збірник наукових праць*. 2020. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 1 (13). С. 157 – 175. DOI: <https://doi.org/10.17721/upj>
32. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України* 6 (70) /2022 С. 134-141
33. Орловська О., Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Психологічні науки «Молодий вчений»* № 8 (72) серпень 2019 С.45-49.
34. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах: затв. наказом Мін. оборони України від 09.12.2015 р. № 702.
35. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус. Психологія особистості*. Вип.35.2022 С.159-163
36. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с
37. Психологічна робота з військовослужбовцями учасниками бойових дій на етапі відновлення : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 9 с

38. Розсоха І. В. Проблема саморегуляції військовослужбовців строкової служби під час адаптації до умов службової діяльності. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України». Київ : ВІКНУ, 2013. С. 64–65.
39. Куркова К., Луценко-Миськів Л., Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління* 2024 №1. С.309-316.
40. Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Еверт О.В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с
41. Словник. Портал української мови та культури <https://slovnyk.ua/index.php?sword=%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%96%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9,%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D1%96%D1%88%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%83%20%E2%80%93%20%D0%B3%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7%D1%83>. -дата звернення 25.08.2024
42. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133–147.

43. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник. Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, П. П. Ткачук. Львів: НАСВ, 2018. 256 с.
44. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., Прокопенко Ю. О., Васищев В. С. Медико-психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – учасників ООС. Науковий вісник Льотної академії. Серія: *Педагогічні науки*. Кропивницький: ЛА НАУ, 2019. №5. С. 488–493.
45. Суспільство має адаптуватися до ветеранів, а не ветерани до суспільства <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/farhad-farhadov-suspilstvo-mae-adaptuvatisya-do-veteraniv-a-ne-veterani-do-suspilstva>
46. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с
47. 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.
48. Цимбалюк М., Жигайло Н., Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав зсу та інших військових формувань. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 16. С. 46–55
49. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 338–343.
50. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2007, 640с.
51. Шинкарук О. М. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців-прикордонників після проходження служби в зоні проведення операції об'єднаних сил. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: *Психологія*. 2019. №2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2019_2_10
52. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова

- психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. К. : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200
53. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ: Тандем. 2004. 656
54. Osyodlo V., Zubovskyi D. Psychological aspects of armed conflicts / Psychological Characteristics of Hybrid Warfare / Wydawnictwo Towarzystwa Wiedzy Obronnej / Redakcja naukowa: Piotr Pacek, Mariusz Antoni Kamiński, Dorota Merecz. Warszawa 2020. P. 26-39. ISBN 978-83-944423-2-3.
55. Pinder R. J. Mental health care provision in the UK armed forces. *Military medicine*. 2010. Vol. 175. №10. P. 805-810.
56. Yablonska T., Dembytska N., Vus V. Social-psychological adjustment of ex-servicemen to civilian life. *SOCIAL WELFARE INTERDISCIPLINARY APPROACH* 2017 7(1) P.169-177

АНОТАЦІЯ

У науковій роботі викладено результати дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців після їх повернення із зони проведення бойових дій до цивільного життя.

Встановлено, актуальність обраної проблеми дослідження психологічної адаптації військовослужбовців. Проаналізовано ключові поняття «адаптація», «реадаптація», «соціально-психологічна адаптація» та «психологічна адаптація».

Визначено основні чинники успішної адаптації військовослужбовців та фактори, які викликають труднощі адаптації.

Проведено емпіричне дослідження щодо визначення рівнів тривоги, можливості прояву агресії та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Здійснено порівняння отриманих результатів наукового дослідження із раніше опублікованими.

Ключові слова: адаптація, психологічна адаптація, військовослужбовці

ANNOTATION

The research paper presents the results of a study of the peculiarities of psychological adaptation of military personnel after their return from the combat zone to civilian life.

The relevance of the chosen problem of studying the psychological adaptation of servicemen is established. The key concepts of “adaptation”, “readaptation”, “socio-psychological adaptation” and “psychological adaptation” are analyzed.

The main factors of successful adaptation of servicemen and factors that cause difficulties in adaptation are determined.

An empirical study was conducted to determine the levels of anxiety, the possibility of aggression and the socio-psychological adaptation of servicemen.

The results of the research are compared with previously published ones.

Keywords: adaptation, psychological adaptation, military personnel