

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації після демобілізації у  
військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
спеціальності 053 – психологія  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Беляєвої Ю.Ю.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психологічного консультування і  
психотерапії  
Харченко А.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ</b> .....	7
1.1. Теоретичні основи дослідження соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок .....	7
1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації у військових .....	19
1.3. Результати досліджень різниці соціально-психологічної адаптації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку .....	25
Висновки до розділу I.....	34
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ</b> .....	37
2.1. Мета і завдання дослідження.....	37
2.2. Опис та характеристика вибірки .....	38
2.3. Опис методів і процедури дослідження даних.....	39
Висновки до розділу II .....	47
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ</b> .....	48
3.1. Дослідження особливостей параметрів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації .....	48

3.2. Дослідження особливостей адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації .....	54
3.3. Дослідження особливостей задоволеності життям військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.....	60
3.4. Дослідження особливостей робочої та соціальної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації .....	63
3.5. Дослідження особливостей соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації .....	66
3.6. Факторна структура адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок середнього віку після демобілізації .....	70
Висновки до розділу III .....	74
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	76
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	78
<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	91

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день наші військовослужбовці чоловіки та жінки з досвідом бойових дій, коли завершується їхня служба, зіштовхуються з рядом викликів у соціально-психологічній адаптації до цивільного життя. Це перехід від режиму, де домінувала військова дисципліна та стратегії виживання, до повсякденності цивільного середовища, яке може відчуватися як незвичайне та непривабливе. Кількість військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, зростає і це створює нагальну потребу в розробці ефективних підходів до їх соціально-психологічної адаптації. Наше дослідження спрямоване на розуміння особливостей цього процесу адаптації, зокрема на вивчення характеристик, що визначають успішну або складну інтеграцію військовослужбовців у цивільне життя. Це важлива тема з точки зору як соціальної підтримки для ветеранів чоловіків та жінок, так і загального розуміння впливу військового досвіду на психологічний стан особистості після виходу з армії. Дослідження цієї теми сприятиме розвитку наукових знань у галузі психології, зокрема в області соціально-психологічної адаптації, та матиме значний практичний внесок у розробку програм підтримки військовослужбовців чоловіків та жінок з досвідом бойових дій, що демобілізувалися.

**Об'єкт дослідження** – соціально-психологічна адаптація.

**Предмет дослідження** – особливості соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців – чоловіків та жінок зрілого віку.

**Мета дослідження** – дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців – чоловіків та жінок зрілого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз питання соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку.

2. Дослідити особливості параметрів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.

3. Дослідити особливості адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.

4. Дослідити особливості задоволеності життям військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.

5. Дослідити особливості робочої та соціальної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.

6. Дослідити особливості соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації.

**Гіпотеза дослідження** – соціально-психологічна адаптація у військовослужбовців жінок середнього віку відбувається легше та швидше, ніж у чоловіків. У військовослужбовців чоловіків соціально-психологічна адаптація після завершення служби відбувається довше.

**Методики дослідження:**

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, україномовна адаптація Семиченко В.А.

2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (версія для військовослужбовців, - «Адаптивність-200», адаптація О. Кокуна за сприяння Міністерства оборони України).

3. Методика (шкала) діагностики задоволеності життям SWLS (the satisfaction with life scale), україномовна адаптація Т. Грубі.

4. Шкала робочої та соціальної адаптації (розробка Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії).

5. Опитувальник «шкала соціального благополуччя» К. Кіза, україномовна адаптація – Четверик-Бурчак А.Г.

**Методи статистичної обробки даних.** Описові статистики, метод Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок та кореляційний аналіз Спірмена та факторний аналіз

**Вибірка досліджуваних** – У дослідженні взяли участь 96 військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку, які брали безпосередньо участь у бойових зіткненнях на передовій та на момент проведення дослідження були безпосередньо після демобілізації. Досліджувані були розподілені на 2 групи за критерієм статі: до першої групи увійшли особи чоловічої статі, від 30 до 55 років в кількості 50 респондентів; до другої групи увійшли особи жіночої статі, від 32 до 52 років в кількості 46 респондентів.

**Практичне значення роботи.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані для створення практичних рекомендацій військовим психологам з питань соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя після демобілізації. Також вони стануть у пригоді фахівцям, які спеціалізуються на психологічній реабілітації військових.

# **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

## **1.1. Теоретичні основи дослідження соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок**

Поняття «адаптація» було вперше запроваджене у 1865 році німецьким фізіологом Германом Аубертом для опису процесу пристосування органів чуття, таких як зір і слух, до змін у зовнішніх подразниках різної інтенсивності. Згодом Ж.Б. Ламарк розширив дослідження цієї теми, заклавши основу загальнобіологічного підходу до вивчення адаптаційних процесів.

Соціально-психологічна адаптація відіграє ключову роль у життєдіяльності кожної людини, сприяючи не лише подоланню суттєвих змін у навколишньому середовищі, але й забезпечуючи можливість активної участі в суспільному житті. Протягом усього часу свого існування людина пристосовується до нових умов і викликів. Це включає зміни у середовищі, проходження через кризи та фізіологічні зміни. Соціальна адаптація є складним процесом, який полягає у взаємодії особистості з суспільством, де вона мешкає. Людина формує свої звички, стосунки та самосвідомість, враховуючи своє оточення та культурний контекст. Це активний процес, що вимагає від особистості навчання новим соціальним нормам та ролям, розуміння їх значення та впливу на її власні цінності. У статті Л. Ф. Шестопалова, В. А. Кожевнікова та О. О. Бородавко, яка публікувалася у збірнику матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» описується, що психологічна адаптація є динамічним процесом взаємодії особистості із зовнішнім середовищем, що сприяє стабілізації емоційного стану та відновленню особистісного балансу після кризових подій [1, с. 426-427].

Адаптація являє собою процес, у якому людина поєднує свідомі та несвідомі моделі поведінки, використовуючи індивідуальні стратегії та ситуативні тактики для досягнення поставлених цілей. На формування бажаних цілей і вибір шляхів їх досягнення значно впливають як зовнішні, так і внутрішні соціальні умови.

Зовнішні соціальні стандарти охоплюють норми поведінки, правила, вимоги та очікування, що формують рамки прийнятної поведінки в суспільстві. Водночас внутрішні соціальні регулятори включають особистісні інтереси, потреби, ціннісні орієнтири та сенси життя, які разом визначають індивідуальні життєві цілі, критерії успішної соціальної адаптації та прийнятні способи і форми адаптаційної поведінки. Тому адаптація після демобілізації у військовослужбовців набуває особливого значення через необхідність повернення до цивільного життя, яке суттєво відрізняється від умов військової служби. Під час служби військовослужбовці перебувають у жорстко структурованому середовищі з чіткими правилами, графіком, ієрархією та високим рівнем стресу. Умови цивільного життя, натомість, вимагають від них більшої автономії, гнучкості та здатності до самостійного прийняття рішень.

Соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців може ускладнюватися низкою таких факторів, як травматичний досвід війни, бо це є досвід бойових дій та пов'язані з ними психоемоційні травми часто перешкоджають нормальному адаптаційному процесу. Також впливає втрата військової ідентичності, адже після демобілізації багато військових стикаються із запитанням «Хто я тепер?», що впливає на їх самосприйняття. Відсутність структури, бо цивільне середовище не передбачає тієї суворої ієрархії та структурованості, до яких звикли військовослужбовці. Соціальні та культурні розбіжності, тому що середовище, в яке повертаються демобілізовані, може не розуміти особливостей їхнього досвіду, що призводить до соціальної ізоляції.

Соціально-психологічна адаптація у цьому контексті виступає, як процес і результат інтеграції демобілізованих осіб у суспільство з врахуванням їхнього попереднього досвіду, актуальних потреб і нових соціальних умов. Успішна адаптація вимагає створення сприятливих умов, які б забезпечували не тільки соціальну інтеграцію, але й стабілізацію психологічного стану.

Зростання наукового інтересу до вивчення психологічного потенціалу військовослужбовців серед українських дослідників розпочалося ще до повномасштабного вторгнення Росії в Україну у лютому 2022 року. Його можна простежити з 2014 року, коли на сході країни загострилася військово-політична ситуація. Саме ці події стали поштовхом до значного збільшення кількості наукових досліджень, присвячених психологічним аспектам адаптації та функціонування військовослужбовців у кризових умовах. Так, А.О. Харченко у своїх дослідженнях учасників АТО акцентував увагу на особливостях емоційної сфери військовослужбовців, залежно від наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідник встановив, що незалежно від ПТСР, у всіх військових, які брали участь у бойових діях, спостерігається домінування комплексу негативних емоцій над позитивними. Однак, за наявності ПТСР це співвідношення набуває специфічного характеру. Зокрема, для військових із ПТСР характерною є деструктивна трансформація таких емоцій, як радість (яка проявляється через горе) та здивування (яке трансформується у страх і презирство). Також відзначається відсутність чіткої диференціації між стеничними та астенічними негативними емоціями, серед яких домінують такі базові почуття, як гнів, сором, горе та страх. Крім того, дослідження виявило, що емоційна сфера учасників бойових дій має характерну специфічну структуру, яка відрізняється від емоційного профілю осіб, не залучених до бойових дій. Зокрема, ця структура відрізняється відносною автономністю таких компонентів, як астенічні негативні емоції, позитивні емоції, моральні емоції, а також специфічною інтеграцією негативних емоцій, що утворюють своєрідну емоційну структуру «залипання» [5, с. 67-79].

А.В. Шиделко підкреслює, що стрес, викликаний участю військовослужбовців у бойових діях, є природною і неминучою реакцією на екстремальні умови. Однак, такий стрес може мати серйозні негативні наслідки, серед яких виділяються емоційне вигорання, погіршення загального емоційного стану, схильність до емоційної ізоляції та значна травматизація емоційної сфери особистості. [8, с. 476-486].

Зокрема, В. І. Алещенко зосередився на вивченні загального потенціалу особистості військовослужбовців; Л. П. Журавльова та К. М. Кротюк досліджували динаміку ціннісно-смислових особливостей військових залежно від їхнього досвіду участі у бойових діях; стильові особливості регуляції поведінки військових вивчала О. А. Іванова; морально-психологічний стан військовослужбовців аналізував Н. М. Мась. Г. О. Нікітенко досліджував психологічну готовність мобілізованих осіб у контексті їхнього військового досвіду; С. О. Ніколаєнко зосередив увагу на особливостях психологічної роботи з військовими, які мають посттравматичний стресовий розлад; психофізіологічні аспекти військовослужбовців аналізував С. М. Пашковський; а емоційні особливості військовослужбовців у випадках постстресової дезадаптації досліджував А. О. Харченко, доцент кафедри психологічного консультування та психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

З огляду на зазначені дослідження, проблема психологічних особливостей військовослужбовців стала ще більш актуальною після початку повномасштабної війни. Однак соціальні та військові умови, у яких опинилося українське суспільство після лютого 2022 року, суттєво ускладнили і навіть зупинили зростання обсягів досліджень у цій сфері. Невизначеність, страх, масова евакуація, активні бойові дії та швидке поширення військового конфлікту – всі ці фактори впливали на стабільність державних інститутів, у тому числі і наукових, що негативно відобразилося на проведенні прикладних досліджень, необхідних для задоволення нагальних потреб військових. Попри зазначені складнощі, з 2022 року у

вітчизняній науковій сфері почали з'являтися окремі дослідження, спрямовані на аналіз психологічних особливостей військовослужбовців. Зокрема, Є. О. Балабушко зосередився на вивченні психологічних аспектів управлінських навичок бойових офіцерів у контексті військових дій. Л. Л. Тютюнник досліджував специфіку формування стресостійкості військових, а А. В. Шиделко аналізував психологічний стан військовослужбовців та його обумовленість наслідками бойового стресу. Ці роботи роблять внесок у розширення розуміння особливостей психічного функціонування військових у складних умовах.

Однак, безсумнівно, що зміна характеру ведення війни вимагає посиленої уваги до всіх пов'язаних із цим аспектів, включно з науково-дослідним напрямком. Варто зазначити, що в сучасних психологічних дослідженнях недостатньо висвітлені актуальні проблеми, пов'язані з емоційною сферою військовослужбовців. Водночас емоційна сфера визнається однією з найбільш уразливих у контексті бойових дій, що підтверджується численними роботами як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників.

Таким чином, у цій роботі ми спробуємо поступово заповнити виявлений науковий пробіл, зосередивши увагу на дослідженні емоційної сфери демобілізованих військовослужбовців. Основний акцент зроблено на аналізі ключових емоційних процесів у чоловіків і жінок середнього віку, які брали участь у бойових діях. Водночас для забезпечення цілісності дослідження спершу буде здійснено аналіз різних теоретичних підходів до проблеми адаптації, що дозволить глибше зрозуміти специфіку соціально-психологічної адаптації цієї категорії осіб.

Теорія когнітивного дисонансу, запропонована Леоном Фестінгером, допомагає пояснити внутрішній конфлікт, який можуть відчувати військовослужбовці, коли повертаються до цивільного життя. За його словами, «індивід прагне гармонії між своїми переконаннями, цінностями та реальними діями» [Цит. за: 20, с. 1]. Теорія когнітивного дисонансу описує психологічний дискомфорт, який виникає, коли людина має одночасно

суперечливі переконання, цінності або установки, або коли її поведінка не відповідає її цінностям чи переконанням. Ця теорія є однією з фундаментальних у соціальній психології та широко використовується для пояснення внутрішнього конфлікту й процесів зміни переконань.

Військовий досвід часто є жорстким і напруженим, що формує специфічну ідентичність та систему цінностей. Повернення до цивільного життя, де ці цінності можуть бути відсутніми або суперечити оточуючим нормам, призводить до когнітивного дисонансу, який впливає на адаптацію.

Фестінгер стверджував, що люди прагнуть гармонії та внутрішньої узгодженості між своїми переконаннями, установками й діями. Коли виникає дисонанс — тобто суперечність між цими компонентами, — людина відчуває внутрішній дискомфорт, якого прагне позбутися.

Для військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, когнітивний дисонанс часто проявляється у вигляді конфлікту між їхнім військовим досвідом та очікуваннями цивільного життя. Наприклад, у військовому середовищі важливими є такі цінності, як підпорядкування, дисципліна та взаємозалежність. У цивільному житті, навпаки, акцент робиться на самостійності, гнучкості та індивідуалізмі. Ця розбіжність між військовими та цивільними нормами може викликати почуття дисонансу у ветеранів.

Розглянемо, як когнітивний дисонанс проявляється у ветеранів:

1. Розходження між очікуваннями та реальністю. Багато військових після служби мають очікування щодо своїх соціальних та професійних ролей у суспільстві, які не завжди збігаються з реальністю. Коли вони стикаються з труднощами у працевлаштуванні або зі стигматизацією, це може призвести до когнітивного дисонансу.

2. Відмінність у цінностях та поведінці. Під час служби військові часто приймають жорсткі правила та дисципліну як невід'ємну частину життя, що сприяє розвитку військової ідентичності. Повертаючись у цивільне життя, ці ж самі цінності можуть зазнавати змін. Наприклад,

ветерани можуть відчувати, що їхні військові навички і звички сприймаються як надмірно жорсткі або навіть небажані, що викликає внутрішнє протиріччя.

3. Зміна самооцінки. Військовослужбовці зазвичай розвивають високу самооцінку та почуття значущості своєї роботи під час служби. Однак у цивільному житті ця цінність може не знаходити такого ж визнання, що викликає когнітивний дисонанс і знижує самооцінку ветеранів.

Згідно з Фестінгером, щоб зменшити дисонанс, людина зазвичай вибирає один з трьох шляхів:

1. Зміна поведінки. Людина може змінити свою поведінку, щоб вона відповідала переконанням або новій реальності. Наприклад, ветеран може поступово адаптувати свої військові звички під цивільне життя, щоб зменшити конфлікт.

2. Зміна когнітивних установок. Людина може змінити свої переконання або установки, щоб вони краще узгоджувалися з новими обставинами. Наприклад, ветеран може переглянути свої установки щодо цінності дисципліни і прийняти більш гнучкий підхід.

3. Додавання нових когнітивних елементів. Щоб зменшити дисонанс, людина може додати нові установки, які допомагають пояснити конфліктну ситуацію. Наприклад, ветеран може прийняти установку, що його військовий досвід надає йому унікальні навички, які він може використовувати в мирному житті, навіть якщо інші їх не завжди цінують.

Теорія когнітивного дисонансу багаторазово досліджувалася в психологічних експериментах. Наприклад, в одному з класичних досліджень учасники, яким платили невелику суму за виконання нудного завдання, схилилися до позитивнішої оцінки завдання, ніж ті, хто отримав більшу винагороду. Це пояснювалося тим, що для зменшення дисонансу вони намагалися виправдати своє залучення в завдання через зміну своїх установок.

Для ветеранів розуміння механізмів когнітивного дисонансу та визнання його існування може стати першим кроком до адаптації. Психологічна підтримка, що допомагає ветеранам розвивати нові установки та приймати

реальність цивільного життя, може сприяти подоланню внутрішніх конфліктів і полегшити перехід до мирного життя.

Дослідження Лазаруса (1991) розглядає питання стресу та копінг-стратегій, які ветерани використовують для подолання психологічних труднощів під час адаптації. Лазарус підкреслює, що “особистісний ресурс та соціальна підтримка значно впливають на стратегії адаптації” [Цит. за: 33, с. 282]. Так, ветерани, які мають сімейну підтримку та професійне консультування, демонструють вищі показники адаптованості. У своїй теорії Р. Лазарус розглядає стрес як процес, що включає когнітивну оцінку, вплив емоцій і копінг-стратегії. Основний підхід Р. Лазаруса до стресу заснований на розумінні, що стресові події самі по собі не є визначальними, а стають стресовими через суб’єктивне сприйняття індивіда. Згідно з вченим, наявність або відсутність стресу залежить від того, як людина сприймає конкретну ситуацію та які механізми захисту або копінг-стратегії вона застосовує.

Розглянемо основні етапи стресової реакції за Р. Лазарусом:

1. Первинна оцінка. Людина оцінює, чи є ситуація загрозовою для її добробуту, і визначає, чи становить вона виклик, загрозу чи втрату. Наприклад, ветерани можуть оцінювати свої переживання як загрозу, якщо вони відчують відчуження від цивільного суспільства, або як втрату, якщо бачать свою роль у суспільстві менш важливою, ніж у військовому середовищі.

2. Вторинна оцінка. Людина оцінює свої ресурси та можливості для подолання ситуації. У випадку ветеранів це можуть бути як зовнішні ресурси (підтримка сім’ї, друзів, соціальні служби), так і внутрішні ресурси (впевненість у собі, досвід, адаптивні навички).

3. Копінг-стратегії. Лазарус виділяє два основні типи копінг-стратегій: перша — це спрямовані на проблему (problem-focused coping) стратегії, тобто спрямовані на зміну ситуації або пошук вирішення проблеми. Наприклад, ветеран може почати активно шукати роботу або вивчати нову професію,

щоб краще інтегруватися в суспільство. Друга — це стратегії спрямовані на емоції (emotion-focused coping), а саме на зниження емоційного напруження без зміни ситуації. Для ветеранів це можуть бути релаксаційні техніки, соціальна підтримка, або ж прийняття власних емоцій через терапію.

Лазарус підкреслює, що успішна адаптація залежить від ефективності застосування копінг-стратегій, які мають бути гнучкими і змінюватись залежно від ситуації. Важливою частиною адаптації є соціальна підтримка, яка забезпечує ветеранам емоційний ресурс і зменшує почуття ізоляції. Наприклад, ветерани, які мали тісні сімейні зв'язки або підтримку з боку соціальних служб, демонстрували вищий рівень психологічної адаптації та менше стискалися з тривожними і депресивними симптомами.

У емпіричних дослідженнях дослідженнях, що використовували підхід Р. Лазаруса, було встановлено, що ветерани з доступом до соціальних ресурсів мають вищі шанси на успішну адаптацію. Одне з досліджень показало, що ветерани, які використовують більше стратегій подолання, спрямованих на проблему, демонструють кращі показники інтеграції в цивільне життя та нижчий рівень ПТСР [44].

Ще існують такі психологічні теорії соціально-психологічної адаптації.

1. Теорія соціального навчання Альберта Бандура стверджує, що адаптація відбувається через спостереження за поведінкою інших людей та її імітацію.

2. Теорія соціальної ідентичності Генрі Таджфела і Джона Тернера підкреслює важливість почуття приналежності до певної соціальної групи як ключового елемента адаптації.

3. Теорія концепції посттравматичного зростання, що пропонує Р. Тедеші та Л. Калхун і на неї ми хочемо зробити окрему увагу тому, що автори припускають, що багато ветеранів після складних і травматичних подій можуть досягти нового рівня особистісного розвитку. Дослідження показують, що близько 40% ветеранів відзначають позитивні зміни в житті після служби, зокрема розвиток нових цінностей та зміцнення особистісних

якостей [45].

Концепція посттравматичного зростання (ПТЗ), розроблена Річардом Тедеші та Лоуренсом Калхуном у 1996 році, стверджує, що після переживання травматичних подій люди можуть не лише відновитися, але й досягти нового рівня особистісного розвитку. Це включає зміни в п'яти основних сферах: покращення взаємин з іншими, відкриття нових можливостей, підвищення особистої сили, зміни в духовності та глибше усвідомлення життя. Дослідження, проведене Тедеші та Калхуном, показало, що значна частина ветеранів відзначає позитивні зміни після служби. Зокрема, близько 40% ветеранів повідомили про розвиток нових цінностей та зміцнення особистісних якостей після повернення до цивільного життя. Ці зміни включають глибше розуміння себе, покращення стосунків з оточуючими та підвищення стійкості до стресових ситуацій [45].

У концепції посттравматичного зростання (ПТЗ) стверджується, що після переживання важких і навіть травматичних подій люди можуть відчути не тільки емоційний біль, але й здобути значний особистісний ріст. Згідно з цією теорією, посттравматичний досвід може не лише негативно впливати на психіку людини, але й слугувати джерелом позитивних змін, нових цінностей та життєвої сили.

Науковці виділяють п'ять основних сфер, у яких може відбутися посттравматичний ріст:

1. Покращення взаємин з іншими людьми. Люди, які пережили травму, часто стають більш відкритими до інших, цінують підтримку близьких та демонструють більше емпатії. Вони можуть розвивати більш глибокі та теплі стосунки, цінуючи підтримку та взаємодію з тими, хто був поруч у складні часи.

2. Відкриття нових можливостей. Травматичні події можуть стати поштовхом для пошуку нових напрямів у житті. Людина може вирішити змінити професію, вивчити нові навички або зайнятися волонтерством. Цей процес дозволяє людям знайти нові сенси в житті, які вони раніше не

розглядали.

3. Підвищення психологічної стійкості. Люди, що пройшли через травму, часто відчують, що стали сильнішими. Вони усвідомлюють свою здатність долати труднощі, що дає відчуття внутрішньої сили та впевненості в собі. З'являється розуміння, що якщо вони змогли пережити травматичний досвід, то зможуть впоратися з іншими викликами в житті.

4. Зміни у ціннісних орієнтаціях. Після пережитої травми люди можуть переосмислити своє ставлення до життя, змінити свої пріоритети та цінності. Вони починають більше цінувати життя, зосереджуючись на теперішньому моменті, що сприяє підвищенню якості їх життя. Наприклад, багато хто починає більше цінувати сім'ю, здоров'я та прості радощі.

5. Поглиблення духовності. Травматичні події можуть спонукати людей до духовного пошуку. Деякі звертаються до релігії, інші шукають відповіді у філософії чи особистісному розвитку. Люди можуть відчувати глибші зв'язки зі світом та всесвітом, що надає їм сенс і спокій.

Згідно з авторами цієї концепції, посттравматичний ріст є процесом, який включає кілька етапів:

1. Розрив звичного уявлення про світ. Травматична подія може зруйнувати звичні переконання та установки людини. Вона більше не може сприймати світ таким, яким він був раніше, і починає ставити під сумнів свої попередні уявлення та цінності.

2. Емоційне переживання травми. Спочатку людина може відчувати шок, страх, гнів чи смуток. Ці сильні емоції є природною реакцією на травматичні події та стають основою для подальших змін.

3. Пошук нових значень та осмислення події. Людина починає шукати нові сенси та значення свого досвіду. Вона намагається зрозуміти, що змінилося і чому, та як цей досвід вплинув на неї.

4. Прийняття нового уявлення про себе та життя. З часом людина починає приймати нову себе, зі зміненими цінностями та установками. Це прийняття стає основою для позитивних змін.

5. Інтеграція нового досвіду в особистість. На останньому етапі людина інтегрує новий досвід у своє життя, він стає частиною її ідентичності та впливає на її подальший розвиток.

Р.Г. Тедеші та Л.Г. Калхун підкреслюють, що соціальна підтримка є ключовою для розвитку посттравматичного зростання. Підтримка сім'ї, друзів та фахівців допомагає людям краще впоратися з травматичним досвідом та знайти нові сенси. Спілкування з людьми, які пережили схожий досвід, також сприяє усвідомленню позитивних змін і надає надію.

Дослідження показують, що посттравматичне зростання зустрічається серед людей, які пережили різні види травм: війни, втрату близьких, природні катастрофи. Наприклад, дослідження ветеранів показало, що багато з них повідомляли про позитивні зміни після пережитого досвіду на війні, такі як підвищена впевненість у собі та відчуття глибшого сенсу життя. Концепція посттравматичного зростання використовується в психологічній допомозі, особливо при роботі з ветеранами, постраждалими від насильства та тими, хто пережив стихійні лиха. Психотерапія, спрямована на розвиток посттравматичного зростання, допомагає клієнтам не лише впоратися з болем і травмою, але й усвідомити свої нові можливості для особистісного розвитку.

Автор цього дослідження може припустити, що українські науковці теж розділять концепцію посттравматичного зростання, як можливість для особистого розвитку. Наприклад О. С. Кочарян та М.А. Півень у своєму дослідженні аналізують емоційну зрілість як важливий фактор успішної адаптації до екстремальних умов, таких як військова служба та перехід до цивільного життя після демобілізації. Автори висвітлюють вплив емоційної зрілості на здатність військовослужбовців справлятися з психологічними викликами, зокрема зі стресовими ситуаціями та міжособистісною взаємодією у нових соціальних умовах. Вони підкреслюють, що розвиток емоційної зрілості може сприяти зменшенню негативних психологічних наслідків та підвищенню рівня адаптивності. У статті також представлено емпіричні дані, що

підтверджують важливість цього аспекту у процесі адаптації [10].

Отже можемо сказати, що концепція посттравматичного зростання відкриває новий підхід до розуміння того, як люди можуть перетворювати важкий досвід у джерело сили та зростання. Р. Г. Тедеші та Л. Г. Калхун показують, що навіть у найважчих обставинах можливо знайти новий сенс та напрямок у житті, що допомагає людям не просто вижити, а й розвинути свою особистість.

## **1.2. Особливості соціально-психологічної адаптації у військових**

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців — це складний та багатовимірний процес, який включає не лише повернення до норм цивільного життя, але й інтеграцію минулого досвіду в нову соціальну роль. Адаптація передбачає подолання численних бар'єрів, що виникають у зв'язку з особливостями військового досвіду та специфічними соціально-психологічними характеристиками, сформованими у період служби. Унікальні умови військової служби — постійний контроль, ієрархія, фізичні та емоційні навантаження — залишають значний відбиток на особистості військового і впливають на його повернення до цивільного середовища.

Процес соціально-психологічної адаптації військових включає активне залучення індивіда до змін у соціальному середовищі. Це стосується його емоційних реакцій на нові умови, готовності приймати зміни та мотивації до адаптації, що виражається через поведінку, спрямовану на подолання певних викликів.

Однією з головних проблем у вивченні адаптації є визначення чітких критеріїв її успішності. Цей аспект є складним через необхідність враховувати як об'єктивні показники пристосування, так і суб'єктивні фактори, такі як задоволеність життям, емоційний стан і ставлення до нового середовища. У сучасних дослідженнях для оцінки успішності адаптації часто використовуються такі показники, як:

1. Суб'єктивне сприйняття рівня адаптації;

2. Позитивний емоційний стан;
3. Можливість для подальшого розвитку;
4. Ретроспективна оцінка через певний час.

Курт Левін вважав, що поведінка людини є результатом взаємодії особистості та ситуації. Він зазначав, що аналіз адаптації повинен враховувати вплив соціального контексту, оскільки він може стимулювати або обмежувати поведінкові реакції. Вальтер Мішел, у свою чергу, стверджував, що для розуміння поведінки необхідно досліджувати когнітивну компетентність, способи обробки інформації, цілі, очікування та стратегії, що формуються через соціальний досвід.

Важливу роль у адаптації відіграє індивідуальний досвід, накопичений протягом життя. Наприклад, діти, які виховувалися в умовах демократичності та мали свободу дій, згодом легше пристосовуються до змін у дорослому житті. Проте, навіть за однакових умов, рівень успішності адаптації може варіюватися через різницю у стратегіях, які використовують люди. Тут важливими є не лише кількість таких стратегій, але й їхня доцільність, гнучкість та креативність у застосуванні.

Ключовими особистісними і когнітивними факторами, що впливають на успішну адаптацію, є:

- Соціальний інтелект;
- Емоційний інтелект;
- Егоїдентичність;
- Самоефективність;
- Самоактуалізація;
- Відчуття когеренції.

Таким чином, адаптивність особистості є ключовою характеристикою, яка сприяє успішній соціально-психологічній адаптації військовослужбовців після їх демобілізації. Ефективність пристосування оцінюється як суб'єктивно (з погляду самооцінки), так і об'єктивно (за експертними критеріями).

Розглянемо детальніше ключові елементи соціально-психологічної адаптації, які включають в себе:

1. Когнітивний фактор:
  - Знання та уявлення про соціальні норми, цінності та очікування суспільства.
  - Уміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміння соціальних ролей та статусів.
2. Емоційний фактор:
  - Емоційне регулювання: здатність контролювати свої емоції в різних соціальних ситуаціях.
  - Емоційна стійкість: здатність зберігати спокій і адаптуватися до стресових або несприятливих обставин.
3. Біхевіоральний фактор:
  - Соціальні навички: здатність ефективно спілкуватися, співпрацювати та взаємодіяти з іншими.
  - Адаптивна поведінка: гнучкість у зміні своєї поведінки відповідно до вимог ситуації.
4. Мотиваційний компонент:
  - Мотивація до адаптації, коли є внутрішнє бажання пристосуватися до нових умов, навчатися та розвиватися.
  - Ціннісні орієнтації: особистісні цінності, які сприяють адаптації та взаємодії з іншими.

Адаптація є багатогранним процесом, який вимагає врахування як індивідуальних особливостей особистості, так і умов середовища. Успішне пристосування до нових обставин залежить від здатності індивіда інтегрувати свої внутрішні ресурси та адаптувати поведінку відповідно до нових вимог.

Розглянемо етапи соціально-психологічної адаптації.

1. Дезорієнтація:
  - Початковий етап, коли індивід потрапляє в нове соціальне середовище і відчуває незнання норм, правил та очікувань.

- Може супроводжуватися відчуттям тривоги, стресу та невпевненості.

## 2. Пошук інформації:

- Активний пошук інформації про нове середовище, знайомство з нормами та правилами.

- Установлення контактів з іншими людьми, що можуть надати підтримку та поради.

## 3. Інтерналізація:

- Прийняття та засвоєння нових норм, цінностей та моделей поведінки.

- Формування нових звичок і поведінкових стратегій.

## 4. Ідентифікація:

- Почуття приналежності до нового соціального середовища.

- Здатність ефективно виконувати соціальні ролі та взаємодіяти з іншими.

Фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію.

1. Особистісні характеристики. Рівень самооцінки, впевненість у собі, гнучкість мислення, здатність до емпатії.

2. Соціальна підтримка. Наявність підтримуючих соціальних мереж (сім'я, друзі, колеги), доступ до ресурсів допомоги (психологічна підтримка, консультування).

3. Соціальні умови. Стабільність соціального середовища, доступність інформації про норми та правила, загальний рівень стресу в суспільстві.

4. Досвід та навички. Попередній досвід адаптації в нових соціальних умовах, навички вирішення конфліктів, комунікативні навички.

Розглянемо таке питання, як психологічні особливості військових, що впливають на адаптацію.

Військовослужбовці часто характеризуються такими рисами, як дисциплінованість, стійкість, здатність до швидкого прийняття рішень,

готовність підкорятися наказам. Проте ці риси, надзвичайно корисні у військовій сфері, можуть заважати соціальній адаптації в цивільному середовищі. Після повернення з служби багато військових стикаються з відчуттям втрати колишнього статусу, браком соціальної підтримки, а також необхідністю змінювати свої звички та поведінку, щоб відповідати вимогам цивільного життя. Особливої уваги заслуговують проблеми, що виникають через розрив між військовою та цивільною культурою. Військова служба сприяє формуванню особливої ідентичності, де важливу роль відіграють такі цінності, як взаємозалежність, довіра до команди та сувора дисципліна. У цивільному житті цінуються індивідуальна свобода, гнучкість, здатність до самостійності та креативність, що може вступати в конфлікт з військовими цінностями.

- Внутрішні конфлікти та посттравматичний стресовий розлад.

Багато ветеранів стикаються з когнітивним дисонансом — внутрішнім конфліктом, що виникає через суперечності між їхнім військовим досвідом і нормами цивільного життя. Теорія когнітивного дисонансу, запропонована Фестінгером, допомагає пояснити, чому військові, повернувшись до мирного життя, можуть відчувати дискомфорт та незадоволеність. Цей дисонанс виникає через потребу змінити установки, звички та способи мислення, які раніше були ефективними у військовому середовищі.

Крім того, поширеною проблемою для військових є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виникає після участі в бойових діях або інших травматичних подіях. За даними досліджень, рівень ПТСР серед військових значно перевищує рівень серед цивільного населення. Симптоми ПТСР, такі як надмірна тривожність, агресія, депресія, впливають на процес адаптації, знижують здатність до комунікації та сприйняття нових соціальних ролей.

- Гендерні особливості адаптації.

Адаптація після служби має певні гендерні відмінності. Як показують дослідження, жінки-військовослужбовці частіше за чоловіків стикаються з проблемами адаптації, такими як тривога, депресія та соціальна ізоляція. Це

може бути зумовлено як особливостями соціальної підтримки, так і різним рівнем прийняття ветеранів у суспільстві. Жінки, які служили, можуть зіштовхуватися з більшими труднощами у сприйнятті свого досвіду та інтеграції його в цивільне життя через меншу кількість підтримки або суспільні стереотипи.

- Копінг-стратегії та соціальна підтримка.

Ефективність адаптації після служби значною мірою залежить від того, які копінг-стратегії використовує військовослужбовець. Дослідження Лазаруса (1991) підкреслює важливість різних стратегій подолання стресу — як емоційно спрямованих, так і орієнтованих на вирішення проблем. Для військових критично важливо розвивати гнучкість у використанні копінг-стратегій, щоб адаптуватися до вимог цивільного життя. Наприклад, звернення до професійної допомоги, підтримка сім'ї та друзів можуть значно знизити рівень тривоги та полегшити інтеграцію в нове соціальне середовище.

- Соціальна підтримка є одним із ключових чинників успішної адаптації.

Підтримка з боку близьких людей, громадських організацій, а також участь у ветеранських спільнотах допомагають ветеранам подолати відчуття ізоляції, отримати необхідну інформацію про можливості працевлаштування, реабілітаційні програми, а також психологічну підтримку. Дослідження показують, що ветерани, які мають соціальну підтримку, краще інтегруються у суспільство та відчують менше симптомів тривожності та депресії.

- Посттравматичне зростання як позитивний аспект адаптації

Важливим аспектом адаптації є посттравматичне зростання — концепція, запропонована Тедеші та Калхуном (1996). Вони припускають, що складний та травматичний досвід може стати основою для особистісного розвитку. Після демобілізації багато військових відзначають зміцнення особистісних якостей, новий рівень усвідомлення своїх цінностей, покращення стосунків з оточуючими. Ветерани, що пережили складні обставини, часто мають глибше розуміння власного життя та здатність

ефективніше реагувати на нові виклики.

Особливості соціально-психологічної адаптації військових відображають складність цього процесу. Адаптація включає як індивідуальні зусилля ветеранів, так і соціальні механізми підтримки, що допомагають подолати труднощі. Розуміння цих аспектів дозволяє створювати більш ефективні програми психологічної підтримки для військовослужбовців, що повертаються до цивільного життя, та забезпечує успішну інтеграцію у суспільство.

### **1.3. Результати досліджень різниці соціально-психологічної адаптації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку**

Соціально-психологічна адаптація після демобілізації — це складний процес, що включає інтеграцію колишніх військових у нове соціальне середовище, адаптацію до нових ролей і подолання наслідків військового досвіду. Дослідження показують, що адаптація чоловіків і жінок-військовослужбовців зрілого віку значно відрізняється через низку психологічних, соціальних та культурних факторів. Ці відмінності впливають на те, як чоловіки і жінки сприймають свій досвід, реагують на соціальні умови та використовують копінг-стратегії. Показово, що статистичні дані свідчать про розбіжності в адаптації чоловіків та жінок-військовослужбовців. За даними американського дослідження, серед жінок-ветеранів рівень тривожних та депресивних розладів становить 27%, що значно вище, ніж серед чоловіків-ветеранів, де цей показник сягає 15% [48]. Жінки частіше стикаються з проблемами самореалізації та стигматизацією в суспільстві, що ускладнює процес адаптації після демобілізації.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після демобілізації є комплексним процесом, що включає адаптацію до нових умов цивільного життя, зміну ролей, інтеграцію в соціальне середовище та подолання психологічних труднощів. Важливість цієї адаптації обґрунтовується тим, що демобілізовані військовослужбовці часто стикаються з низкою викликів,

включаючи соціальні стереотипи, труднощі з працевлаштуванням, психічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, а також відчуження від цивільного суспільства. Наукові дослідження свідчать про значний вплив військової служби на психічне здоров'я. Згідно з даними дослідження, проведеного Міністерством у справах ветеранів США (2020), близько 17% демобілізованих військових повідомили про симптоми ПТСР, а 20% стикалися з депресивними станами [46]. Це підтверджується даними інших досліджень, зокрема у Великій Британії, де серед ветеранів рівень ПТСР сягає 12%, а 15% ветеранів відчувають труднощі з адаптацією до мирного життя [47].

Дослідження, проведене Сіленою Магуен та її колегами у 2010 році, було спрямоване на вивчення гендерних відмінностей у діагнозах психічного здоров'я серед ветеранів, які брали участь у військових діях в Іраку та Афганістані і отримували медичну допомогу у системі Міністерства у справах ветеранів США [49]. Це дослідження має важливе значення для розуміння унікальних потреб психічного здоров'я чоловіків і жінок, які повернулися з військових конфліктів.

Основною метою дослідження було визначити частоту поширеності психічних розладів серед ветеранів обох статей, а також виявити специфічні гендерні відмінності у психічному здоров'ї. Дослідники використовували дані медичних записів ветеранів, що зверталися за послугами психічного здоров'я в системі VA. У вибірку входили як чоловіки, так і жінки, що дозволило зробити порівняльний аналіз.

Результати дослідження показали значні гендерні розбіжності у частоті психічних розладів:

- Депресивні розлади: Серед жінок-ветеранів було зафіксовано на 27% вищу частоту депресивних діагнозів порівняно з чоловіками-ветеранами. Жінки також частіше повідомляли про симптоми тривоги та депресії.

- Тривожні розлади: Рівень тривожних розладів також був вищим серед жінок-ветеранів, що, ймовірно, пов'язано з вищою схильністю до стресу та різним соціальним та культурним досвідом у військовому середовищі.

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): ПТСР виявився у обох статей, однак його прояви дещо різнилися. Чоловіки частіше повідомляли про симптоми агресії, тоді як жінки відзначали підвищену тривожність і депресивні симптоми, що підтверджує вплив гендерних особливостей на психічне здоров'я.

Автори припустили, що ці гендерні відмінності можуть бути пов'язані як з біологічними, так і з соціокультурними чинниками. Жінки у військовому середовищі стикаються з додатковими викликами, такими як ізоляція, сексуальні домагання та різні гендерні ролі, що може підвищувати їхню схильність до психічних розладів. Крім того, чоловіки та жінки часто мають різний підхід до вираження емоцій: жінки схильні більше говорити про свої проблеми, тоді як чоловіки можуть придушувати емоції, що також впливає на частоту звернень за допомогою.

Це дослідження показує необхідність диференційованого підходу до надання психічної допомоги ветеранам різних статей. Жінки можуть потребувати особливих програм підтримки, які враховували б їхні соціальні та емоційні потреби. Окрім того, це підкреслює важливість надання психосоціальної підтримки, яка знижувала б рівень тривожності та депресії у жінок-ветеранів.

У цьому дослідженні автори аналізували медичні записи ветеранів, які повернулися з Іраку та Афганістану, та виявили значні гендерні відмінності у діагнозах психічного здоров'я, зокрема вищі показники депресії та тривожних розладів серед жінок-ветеранів.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація після демобілізації включає як індивідуальні зусилля колишніх військових, так і вплив соціального середовища, що значно ускладнює процес.

Поглиблене розуміння цих аспектів дозволить розробити ефективні підходи для підтримки ветеранів, спрямовані на забезпечення їх психологічного благополуччя та успішної інтеграції в цивільне суспільство.

Взагалі тема соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців привертала увагу багатьох дослідників у різних галузях, включаючи психологію, психіатрію та соціологію:

1. Джонатан Шей (Jonathan Shay) – американський психіатр і автор, відомий своєю роботою з ветеранами війни. Його книги «Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character» та «Odysseus in America: Combat Trauma and the Trials of Homecoming» досліджують психологічні наслідки війни та адаптацію ветеранів до цивільного життя.

2. Рейчел Йехуда (Rachel Yehuda) – професорка психіатрії і нейронауки, відома своїми дослідженнями в галузі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), включаючи роботу з ветеранами війни.

3. Зигфрід Г. Оле (Siegfried G. Ohl) – німецький психолог, який досліджував проблеми адаптації та психологічного благополуччя ветеранів.

4. Едвард Тік (Edward Tick) – психотерапевт і автор, який спеціалізується на лікуванні ПТСР у ветеранів війни. Його книга «War and the Soul» розглядає глибокі психологічні та духовні наслідки війни.

5. Чарльз Хегні (Charles Hoge) – американський психіатр і полковник армії США у відставці, відомий своїми дослідженнями у сфері військової психіатрії, зокрема адаптації ветеранів та лікування ПТСР.

6. Аннабель Гудвел (Annabelle Goodwell) – психолог з Британії, яка досліджувала гендерні аспекти адаптації ветеранів, зокрема, відмінності в адаптації чоловіків і жінок.

7. Карен Вайс (Karen Weiss) – дослідниця, яка вивчала психологічні наслідки бойових дій для жінок-військовослужбовців, зокрема їхню адаптацію після демобілізації.

Розглянемо результати досліджень різниці соціально-психологічної Карен Вайс більш детально тому що на ці дослідження важливо звернути вагу

в контексті цієї роботи. Карен Вайс, відома дослідниця у галузі психології та соціальної адаптації, приділила значну увагу гендерним аспектам адаптації військовослужбовців після демобілізації. Вона зосередила свої дослідження на вивченні психологічних наслідків бойових дій для жінок-військовослужбовців, розглядаючи, як їхній досвід війни впливає на соціально-психологічну адаптацію після повернення до цивільного життя. Ось результати досліджень:

1. Психологічні розлади:

Жінки-військовослужбовці після демобілізації частіше, ніж чоловіки, стикаються з тривожними та депресивними розладами. Карен Вайс зазначає, що жінки переживають складніші емоційні реакції через соціальні стереотипи, занижену підтримку від суспільства та складнощі у балансуванні між військовою і цивільною ідентичностями.

2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

Дослідниця підкреслює, що жінки-ветерани частіше за чоловіків демонструють симптоми ПТСР. Це пов'язано не лише з пережитими бойовими діями, але й із травматичними подіями у військовому середовищі, такими як сексуальні домагання чи гендерна дискримінація.

3. Складності адаптації:

Жінки, які повертаються з військової служби, відчують більші труднощі з інтеграцією в суспільство. Це пов'язано з меншим рівнем соціальної підтримки, гендерними очікуваннями суспільства та труднощами у створенні нової соціальної ролі. Вайс також вказує на те, що жінкам складніше знайти себе у традиційних цивільних ролях через зміну цінностей та життєвих пріоритетів під час служби.

4. Гендерні відмінності в копінг-стратегіях:

Карен Вайс виявила, що жінки-військовослужбовці частіше використовують емоційно-спрямовані копінг-стратегії, тоді як чоловіки зосереджуються на вирішенні проблем. Це впливає на швидкість і успішність адаптації: жінки більше схильні до емоційного переживання, що може уповільнити процес інтеграції.

## 5. Соціальна підтримка:

Одним із ключових факторів успішної адаптації є підтримка з боку сім'ї, друзів і соціальних спільнот. Жінки часто мають меншу підтримку у військових ветеранських організаціях, що негативно впливає на їхню адаптацію.

## 6. Позитивні аспекти:

Незважаючи на виклики, дослідження Вайс також відзначають випадки посттравматичного зростання серед жінок-ветеранів. Багато з них знаходять нові цінності, зміцнюють міжособистісні стосунки та стають більш впевненими у своїх силах після пережитого досвіду.

Карен Вайс підкреслює важливість урахування гендерних аспектів у розробці програм соціальної підтримки та психологічної реабілітації ветеранів. Військова служба та демобілізація мають різний вплив на чоловіків і жінок, тому необхідний індивідуальний підхід, який враховує їхні потреби, емоційний стан і соціальні виклики. Її роботи допомагають краще зрозуміти складнощі, з якими стикаються жінки-військовослужбовці, і сприяють розробці більш ефективних методів їхньої інтеграції в цивільне життя [50].

Ці дослідники та їхні роботи роблять значний внесок у розуміння проблем соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців та розробку ефективних методів підтримки ветеранів.

У контексті соціально-психологічної адаптації українських ветеранів, численні дослідження свідчать про наявність гендерних відмінностей, які вимагають особливого підходу до реінтеграційних програм для чоловіків та жінок-військовослужбовців. Нижче наведено огляд основних результатів національних досліджень, які аналізують специфіку адаптації військових залежно від статі.

- Дослідження «Невидимий батальйон» (2015)

Одним із найважливіших досліджень в Україні, присвячених гендерним аспектам військової служби та адаптації, стало соціологічне дослідження «Невидимий батальйон», яке координувала Марія Берлінська. Дослідження

проводилося з метою вивчення викликів, з якими стикаються жінки-військовослужбовці, та впливу цих викликів на їхнє життя після демобілізації. Встановлено, що жінки, які виконували бойові завдання в зоні АТО, часто були офіційно зараховані на нетипові для військової служби посади (наприклад, кухарів чи медпрацівників). Це призводило до того, що жінки не мали можливості отримувати повноцінне визнання за свою службу, що обмежувало доступ до військових пільг, нагород і кар'єрних перспектив [51]. Така ситуація негативно впливала на соціально-психологічну адаптацію жінок після демобілізації, адже вони стикалися з додатковими бар'єрами на шляху до інтеграції в суспільство.

- Аналітичний звіт «Ветерани в Україні: що далі?» (2019)

Аналітичний звіт International Alert «Ветерани в Україні: що далі?», опублікований у 2019 році, детально розглядає проблеми реінтеграції військовослужбовців, зокрема з урахуванням гендерних аспектів. Звіт підкреслює, що жінки-ветерани значно частіше відчують недостатню підтримку з боку держави у порівнянні з чоловіками, особливо у питаннях визнання їхнього статусу, отримання пільг та працевлаштування [52]. Крім того, система реінтеграції військових в Україні побудована здебільшого на традиційних гендерних нормах, що може посилювати проблеми адаптації жінок, які мають досвід бойових дій. Це призводить до необхідності впровадження змін у державній політиці, що сприяли б інтеграції жінок-військових і враховували б їхні особливі потреби.

- Дослідження «Реінтеграція ветеранів в Україні» (2022)

Міжнародна організація з міграції (МОМ) у 2022 році провела дослідження, яке стосувалося проблем соціальної адаптації ветеранів АТО/ООС. Дослідження включало національне опитування, яке виявило, що жінки-ветерани частіше відчують труднощі з працевлаштуванням, відчуженням у суспільстві та браком належної підтримки з боку держави [53]. У той час як чоловіки частіше знаходять застосування своїм навичкам у таких сферах, як охорона та силові структури, жінки-ветерани часто відчують

стигматизацію на робочому місці. Це вказує на гендерну нерівність у процесі реінтеграції військовослужбовців та наголошує на необхідності спеціалізованих програм, які б забезпечували підтримку жінкам-ветеранам у професійній сфері.

- Дослідження «Вплив мілітарної ідентичності на соціальну адаптацію українських ветеранів» (2021)

У 2021 році було проведено дослідження, яке вивчало вплив мілітарної ідентичності на адаптацію ветеранів. Хоча гендерні аспекти не були центральними у цьому дослідженні, встановлено, що ветерани зі стійкою мілітарною ідентичністю мають нижчий рівень адаптації до цивільного життя [54]. Це стосується як чоловіків, так і жінок, проте для жінок-ветеранів такі труднощі можуть посилюватися через соціальні стереотипи та меншу підтримку з боку громадськості. Результати дослідження вказують на необхідність роботи з ідентичністю ветеранів, щоб сприяти більш успішній адаптації та забезпечити їм емоційну і психологічну підтримку.

Національні дослідження підтверджують існування значних гендерних відмінностей у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців зрілого віку після демобілізації. Жінки частіше стикаються з бар'єрами в адаптації, які посилюються відсутністю офіційного визнання їхньої служби, соціальними стереотипами та недостатньою підтримкою з боку держави. Це вказує на необхідність врахування гендерних аспектів у розробці програм реінтеграції військовослужбовців, що повертаються до цивільного життя, та надання спеціалізованих програм підтримки для жінок-ветеранів.

Різниця у соціально-психологічній адаптації чоловіків та жінок-військовослужбовців зрілого віку відображає вплив гендерних факторів на процес повернення до цивільного життя. Жінки частіше стикаються з викликами у сфері соціальної підтримки, трудової адаптації та емоційної стабільності, тоді як чоловіки частіше демонструють адаптацію через стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Ці гендерні відмінності підкреслюють необхідність розробки програм підтримки, які б враховували

специфічні потреби та особливості чоловіків і жінок, що повертаються з військової служби.

Сучасні науковці трактують соціально-психологічну адаптацію як динамічний та активний процес, у якому особистість застосовує різноманітні стратегії та методи для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Цей процес включає не лише зусилля самої особистості, але й залучення інших суб'єктів (індивідів або груп), що сприяє їхній взаємній адаптації. У результаті формується нова, більш структурована та функціональна організаційна система, яка відповідає новим умовам і завданням.

Дослідження процесу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців свідчать, що цей процес має індивідуальний характер і особливе значення для кожної людини. Ефективність реадaptaції до нових умов цивільного життя великою мірою залежить від адаптаційного потенціалу кожної особистості. Адаптаційні можливості військовослужбовців визначаються як сукупність їхніх індивідуальних психологічних характеристик, що сприяють успішній інтеграції в цивільне середовище після завершення служби. Ці можливості забезпечують демонстрацію адекватної та ефективної поведінки в нових умовах, сприяють зниженню рівня психологічної напруги та запобігають проявам дезадаптаційних реакцій.

Таким чином, умови адаптації до цивільного життя допомагають військовослужбовцям не лише пристосовуватися до нових соціальних вимог, але й розкривати власну індивідуальність та знаходити нові цінності й сенси. У процесі соціально-психологічної адаптації важливим є досягнення балансу між особистими цілями, потребами, цінностями та можливостями їх реалізації у контексті нових соціальних обставин. Цей баланс сприяє створенню гармонії між внутрішнім станом особистості та зовнішніми вимогами, що дозволяє ветеранам успішно інтегруватися у цивільне суспільство. Процес реадaptaції, зокрема, забезпечує адекватну поведінку, внутрішній психологічний комфорт та емоційний баланс, що є ключовими складовими успішної інтеграції.

## Висновки до розділу I

1. Соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців є складним і багатовимірним процесом, який залежить від індивідуальних особливостей особистості, соціального контексту та рівня підтримки. Військовий досвід залишає значний відбиток на психологічному стані та соціальних навичках ветеранів, що впливає на їхню інтеграцію у цивільне життя. Успішна адаптація вимагає балансу між особистими цілями, цінностями та новими умовами, що досягається через розвиток адаптаційних здібностей, соціальної підтримки та ефективних копінг-стратегій. Теоретичні основи дослідження адаптації враховують когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний аспекти, а також роль індивідуальних і соціальних чинників у процесі реадaptaції. З огляду на це, успішна соціально-психологічна адаптація демобілізованих військових є ключовою умовою їхньої інтеграції у мирне суспільство та збереження психологічного здоров'я.

2. Проаналізовані особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців свідчать про її складність і багатовимірність, що охоплює інтеграцію військового досвіду в нові соціальні умови, подолання когнітивних, емоційних та поведінкових викликів, а також відновлення психологічного балансу. Унікальні умови військової служби — ієрархія, сувора дисципліна, високий рівень стресу — формують особливий психоемоційний стан, який суттєво впливає на здатність військових адаптуватися до цивільного життя.

Ключовими чинниками успішної адаптації є:

- Індивідуальні характеристики: рівень емоційного інтелекту, егоідентичність, самеактуалізація, соціальна компетентність і гнучкість мислення.
- Соціальна підтримка: взаємодія з родиною, друзями, громадськими організаціями та ветеранськими спільнотами значно підвищує адаптаційний потенціал.

- Копінг-стратегії: орієнтовані як на вирішення проблем, так і на зниження емоційного напруження, вони мають бути гнучкими та адаптивними.
- Гендерні особливості: жінки-військовослужбовці частіше стикаються з соціальною ізоляцією та емоційними труднощами, потребуючи спеціалізованих програм підтримки.

Розрив між військовою і цивільною культурами, втрата військової ідентичності та когнітивний дисонанс є одними з головних викликів для ветеранів. При цьому, концепція посттравматичного зростання демонструє, що травматичний досвід може не лише викликати стрес, а й слугувати платформою для особистісного розвитку.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців потребує комплексного підходу, який включає індивідуальну психологічну підтримку, розробку соціальних програм інтеграції, а також створення умов для посттравматичного зростання. Це забезпечить успішне пристосування демобілізованих військових до мирного життя та їхню повноцінну інтеграцію в суспільство.

3. Соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців зрілого віку демонструє суттєві гендерні відмінності. Чоловіки та жінки по-різному реагують на виклики цивільного життя, що обумовлено як психологічними, так і соціокультурними факторами. Дослідження свідчать, що жінки-військовослужбовці частіше стикаються з тривожними та депресивними розладами, відчувають меншу соціальну підтримку і складніше інтегруються у нові соціальні ролі. Водночас чоловіки, як правило, використовують більш проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що сприяє їхній адаптації, хоча і не виключає психологічних труднощів, зокрема проявів агресії або ПТСР.

В Україні гендерні аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців часто ускладнюються соціальними стереотипами, недоліками державної підтримки та стигматизацією. Зокрема, жінки-військові

стикаються з бар'єрами визнання свого статусу, доступу до пільг і працевлаштування, що підсилює їхні проблеми адаптації.

Дослідження підкреслюють важливість створення гендерно-чутливих програм психологічної підтримки, які враховують специфічні потреби як чоловіків, так і жінок-ветеранів. Досягнення балансу між індивідуальними можливостями особистості та вимогами цивільного життя сприяє гармонійній інтеграції демобілізованих військовослужбовців у суспільство.

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

### **2.1. Мета і завдання дослідження**

На сьогоднішній день військовослужбовці з досвідом бойових дій, завершивши службу, стикаються з численними викликами у процесі соціально-психологічної адаптації до цивільного життя. Вони проходять перехід від військової дисципліни та стратегії виживання до повсякденності цивільного середовища, яке часто здається незвичним та непридатним до їхнього попереднього досвіду. Зростання кількості військовослужбовців, що повертаються до цивільного життя, підкреслює необхідність розробки ефективних підходів до їхньої адаптації.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку.

Мета дослідження – вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку. Дослідження спрямоване на виявлення чинників, що впливають на успішну або складну інтеграцію ветеранів у цивільне середовище.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку.
2. Дослідити параметри соціально-психологічної адаптації військовослужбовців зрілого віку після демобілізації.
3. Вивчити рівень адаптивності військовослужбовців чоловіків і жінок зрілого віку після демобілізації.

4. Дослідити задоволеність життям військовослужбовців обох статей після демобілізації.

5. Оцінити особливості робочої та соціальної адаптації військовослужбовців чоловіків і жінок зрілого віку.

6. Визначити рівень соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок після демобілізації.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що соціально-психологічна адаптація у жінок-військовослужбовців середнього віку відбувається легше та швидше, ніж у чоловіків. Чоловіки можуть стикатися з тривалішим періодом адаптації через особливості гендерних ролей, очікувань суспільства та копінг-стратегій.

## **2.2. Опис та характеристика вибірки**

Відповідно до зазначених вище емпіричних завдань, з метою досягнення визначеної мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези, було сформовано вибірку, що включає 96 військовослужбовців зрілого віку, які мали досвід участі в бойових діях та перебували у процесі адаптації до цивільного життя після демобілізації. Усі учасники дослідження були поділені на дві групи за критерієм статі:

- Перша група – чоловіки віком від 30 до 58 років, загальна кількість респондентів – 50 осіб.
- Друга група – жінки віком від 32 до 52 років, загальна кількість респондентів – 46 осіб.

Критерії включення в дослідження передбачали участь лише тих військовослужбовців, які мають бойовий досвід та знаходяться безпосередньо після демобілізації. Така вибірка дозволяє максимально врахувати особливості адаптаційного процесу і виявити гендерні відмінності у соціально-психологічній адаптації.

Респондентами є військовослужбовці, які брали участь у бойових зіткненнях на передовій та на момент проведення дослідження були безпосередньо після

демобілізації. Досліджувані були розподілені на 2 групи за критерієм статі: до першої групи увійшли особи чоловічої статі, від 30 до 55 років в кількості 50 респондентів; до другої групи увійшли особи жіночої статі, від 32 до 52 років в кількості 46 респондентів.

Опитування учасників дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою Google-форми. У цій формі було розміщено текст чотирьох опитувальників, описаних у подальшому, що дозволило респондентам заповнити анкету у зручний для них час.

Збір даних для діагностики тривав з липня по вересень 2023 року. Усі учасники отримали детальну інформацію про мету дослідження, а також були запевнені у конфіденційності їхніх відповідей і результатів тестування.

Емпірична частина дослідження була структурована на три основні етапи. На першому етапі було визначено цільову аудиторію, до якої увійшли військовослужбовці чоловічої та жіночої статі, що мали досвід участі у бойових діях і перебували у стані демобілізації.

Другий етап полягав у безпосередньому зборі емпіричних даних. У межах цього етапу були вирішені такі завдання: отримання інформації про стратегії подолання стресу, які використовують військовослужбовці; збирання даних щодо чинників, які впливають на прийняття рішень; а також аналіз проактивних копінг-стратегій, застосовуваних респондентами.

На третьому етапі здійснювалися опис, систематизація та інтерпретація отриманих результатів, використання методів математичної статистики, а також перевірка гіпотези, сформульованої на початку дослідження.

### **2.3. Опис методів і процедури дослідження даних**

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методики:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Ця методика у перекладі та адаптації В.А. Семиченко оцінює соціально-психологічну адаптацію, включаючи параметри адаптивності, прийняття себе та інших, емоційний комфорт і внутрішній

контроль. Використання даної методики дозволяє комплексно оцінити рівень адаптації військовослужбовців до цивільного середовища.

Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом, є особистісним опитувальником, спрямованим на аналіз ключових аспектів адаптації особистості до соціального середовища. Вона охоплює такі параметри: адаптивність/дезадаптивність (здатність особи до інтеграції в нове середовище на основі її особистісних якостей), прийняття/неприйняття себе (готовність особистості сприймати власні особливості як частину своєї ідентичності), прийняття/неприйняття інших (рівень толерантності до якостей оточуючих), емоційний комфорт/дискомфорт (відчуття внутрішньої гармонії чи її відсутність), внутрішній/зовнішній контроль (ступінь залежності від внутрішніх ресурсів чи зовнішніх факторів), домінування (прагнення до лідерства у стосунках), підлеглість (небажання брати на себе відповідальність, схильність до виконання підпорядкованої ролі) та ескапізм (схильність уникати складнощів чи проблем).

Методика містить 101 твердження, відповіді на які даються за 7-бальною шкалою. Отримані результати оцінюються через зіставлення з нормативними значеннями. Зокрема, для шкали адаптивності нормою вважається діапазон 68-136 балів, для дезадаптивності – 68-136, прийняття себе – 22-48, неприйняття себе – 14-28, прийняття інших – 12-24, емоційний комфорт та емоційний дискомфорт – 14-28, внутрішній контроль – 26-52, зовнішній контроль – 18-36, домінування – 6-12, підлеглість – 12-24, ескапізм – 10-20.

Результати, що виходять за межі цих норм, інтерпретуються як низькі (менші за норму) або високі (більші за норму). Таким чином, методика дає можливість оцінити як ресурси, так і потенційні труднощі в адаптації досліджуваних осіб, зокрема військовослужбовців після демобілізації).

2. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» («Адаптивність-200»).

Методика адаптована О. Кокуном для військовослужбовців за сприяння Міністерства оборони України і дозволяє оцінити рівень адаптивності, що включає такі аспекти, як саморегуляція, емоційний контроль та готовність до подолання нових труднощів.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» («Адаптивність-200») являє собою стандартизований інструмент, спрямований на оцінку адаптивності як інтегральної особистісної характеристики, що визначає здатність індивіда до адаптації в різних життєвих умовах. Ця методика використовується для вивчення таких аспектів адаптивності, як: загальна адаптивність (готовність до змін і інтеграції у нове середовище), емоційна стабільність (здатність до контролю емоцій у стресових ситуаціях), соціальна активність (готовність до міжособистісної взаємодії), толерантність до стресу (здатність зберігати ефективність під впливом негативних факторів), саморегуляція (вміння керувати своєю поведінкою та емоціями) і мотивація досягнень (прагнення досягти поставлених цілей і реалізувати себе).

Методика включає 200 тверджень, які оцінюються респондентами за 4-бальною шкалою, де 1 бал означає «зовсім не згоден», а 4 бали – «повністю згоден». Результати оцінюються шляхом підрахунку балів за кожною шкалою. Інтерпретація даних здійснюється на основі порівняння отриманих результатів із нормативними показниками.

Нормативні значення для шкал: загальна адаптивність – 70–140 балів, емоційна стабільність – 40–80, соціальна активність – 30–60, толерантність до стресу – 50–100, саморегуляція – 60–120, мотивація досягнень – 40–80. Значення, що перевищують межі норми, вважаються високими, тоді як значення нижче за норму вказують на труднощі в адаптації.

Методика дозволяє виявити, чи здатна людина ефективно адаптуватися до нових умов, зокрема у випадку демобілізованих військовослужбовців, де такі аспекти, як толерантність до стресу та саморегуляція, мають особливе значення. Отримані результати використовуються для аналізу як загального

рівня адаптивності, так і специфічних аспектів, які потребують корекції або додаткової підтримки.

#### 1. Шкала задоволеності життям SWLS

Методика SWLS, адаптована Т. Грубі, оцінює суб'єктивний рівень задоволеності життям у військових після демобілізації, що дозволяє дослідити їхнє емоційне благополуччя.

Шкала задоволеності життям SWLS (The Satisfaction With Life Scale) є стандартизованим інструментом, спрямованим на оцінку суб'єктивного рівня задоволеності життям. Методика розроблена для вимірювання загального сприйняття людиною свого життя та визначення її суб'єктивного благополуччя. Вона широко використовується в психологічних дослідженнях, зокрема для оцінки адаптації в умовах життєвих змін.

Дана методика складається з п'яти тверджень, кожне з яких відображає окремий аспект задоволеності життям. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою, де 1 бал означає «категорично не згоден», а 7 балів – «повністю згоден».

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів, що може варіюватися від 5 до 35. Нормативні показники шкали задоволеності життям поділяються на такі рівні:

- 31–35 балів: дуже висока задоволеність життям, яка вказує на оптимальне сприйняття власного життя.
- 26–30 балів: висока задоволеність життям.
- 21–25 балів: середній рівень задоволеності, який може вказувати на певне незадоволення окремими аспектами життя.
- 15–20 балів: низький рівень задоволеності, що вказує на загальне невдоволення.
- 5–14 балів: дуже низький рівень задоволеності життям, що може бути ознакою психологічних труднощів чи дискомфорту.

Ця методика є універсальною та може застосовуватися для різних груп респондентів, включаючи демобілізованих військовослужбовців. У контексті

вашого дослідження шкала SWLS дозволяє оцінити суб'єктивний рівень задоволеності життям демобілізованих військових, а також виявити можливі гендерні відмінності.

Отримані результати є індикатором емоційного благополуччя та можуть слугувати основою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня задоволеності життям серед демобілізованих військових.

## 2. Шкала робочої та соціальної адаптації

Ця шкала була розроблена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії і дозволяє визначити рівень адаптації військових до умов цивільного життя, зокрема у соціальній і професійній сферах.

Шкала робочої та соціальної адаптації – це методика, розроблена для оцінки здатності особистості адаптуватися до соціального та професійного середовища. Вона спрямована на вивчення ключових аспектів адаптації, таких як професійна продуктивність, соціальна інтеграція, емоційне благополуччя, самостійність і здатність до вирішення життєвих завдань.

Методика включає оцінку таких параметрів: професійна адаптація (здатність успішно виконувати робочі обов'язки, взаємодіяти з колективом), соціальна адаптація (інтеграція в суспільство, підтримка зв'язків із сім'єю та соціальним оточенням), емоційне благополуччя (рівень психологічного комфорту у різних сферах діяльності) і загальна адаптація до змін життєвих умов.

Опитувальник складається з 10-20 тверджень (залежно від адаптації методики), які оцінюються респондентом за 5-бальною шкалою, де 1 бал означає «зовсім не згоден», а 5 балів – «повністю згоден». Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів та порівняння з нормативними показниками.

Нормативні значення:

- 40–50 балів: високий рівень адаптації, який свідчить про гармонійне функціонування в соціальному та професійному середовищі.

- 30–39 балів: середній рівень адаптації, який може вказувати на незначні труднощі.
- 29 балів і менше: низький рівень адаптації, що сигналізує про проблеми у професійному або соціальному середовищі.

Показники, що перевищують норму, інтерпретуються як ознака успішної адаптації, тоді як нижчі за норму значення вказують на потребу у підтримці чи корекції адаптивної поведінки.

Ця методика є важливим інструментом для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Вона дозволяє виявити як загальні закономірності, так і гендерні особливості адаптації, зокрема у професійній сфері та соціальному житті. Отримані дані сприяють розробці індивідуальних підходів до реабілітації та підтримки ветеранів після демобілізації.

### 3. Шкала соціального благополуччя К. Кіза

Опитувальник у перекладі А.Г. Четверик-Бурчак оцінює соціальне благополуччя, інтеграцію в соціальне середовище, рівень соціальної підтримки та сприйняття себе у суспільстві. Шкала робочої та соціальної адаптації – це методика, розроблена для оцінки здатності особистості адаптуватися до соціального та професійного середовища. Вона спрямована на вивчення ключових аспектів адаптації, таких як професійна продуктивність, соціальна інтеграція, емоційне благополуччя, самостійність і здатність до вирішення життєвих завдань.

Методика включає оцінку таких параметрів: професійна адаптація (здатність успішно виконувати робочі обов'язки, взаємодіяти з колективом), соціальна адаптація (інтеграція в суспільство, підтримка зв'язків із сім'єю та соціальним оточенням), емоційне благополуччя (рівень психологічного комфорту у різних сферах діяльності) і загальна адаптація до змін життєвих умов.

Опитувальник складається з 10-20 тверджень (залежно від адаптації методики), які оцінюються респондентом за 5-бальною шкалою, де 1 бал

означає «зовсім не згоден», а 5 балів – «повністю згоден». Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів та порівняння з нормативними показниками.

Нормативні значення:

- 40–50 балів: високий рівень адаптації, який свідчить про гармонійне функціонування в соціальному та професійному середовищі.
- 30–39 балів: середній рівень адаптації, який може вказувати на незначні труднощі.
- 29 балів і менше: низький рівень адаптації, що сигналізує про проблеми у професійному або соціальному середовищі.

Показники, що перевищують норму, інтерпретуються як ознака успішної адаптації, тоді як нижчі за норму значення вказують на потребу у підтримці чи корекції адаптивної поведінки.

Ця методика є важливим інструментом для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Вона дозволяє виявити як загальні закономірності, так і гендерні особливості адаптації, зокрема у професійній сфері та соціальному житті. Отримані дані сприяють розробці індивідуальних підходів до реабілітації та підтримки ветеранів після демобілізації.

Для забезпечення надійності та валідності результатів дослідження, присвяченого особливостям соціально-психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації, використовувалися такі методи статистичної обробки даних:

#### 1. Описова статистика

Описова статистика була використана для первинного аналізу вибірки та оцінки основних характеристик кожної групи досліджуваних. За допомогою описової статистики визначалися середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення, що дозволяє здійснити порівняння за основними параметрами соціально-психологічної адаптації. Описова

статистика забезпечує загальний огляд досліджуваних характеристик та надає підґрунтя для подальшого аналізу.

## 2. Метод Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок

Метод Манна-Уїтні був застосований для виявлення статистично значущих відмінностей між двома групами (чоловіками та жінками) за показниками соціально-психологічної адаптації. Цей метод дозволяє порівнювати незалежні вибірки у випадку, коли дані не відповідають нормальному розподілу або мають різну дисперсію. Використання критерію Манна-Уїтні обґрунтоване потребою виявити, чи існують суттєві відмінності між чоловіками та жінками за рівнями адаптивності, задоволеності життям, соціального благополуччя тощо.

## 3. Кореляційний аналіз Спірмена

Кореляційний аналіз Спірмена був використаний для визначення взаємозв'язків між різними показниками адаптації. Метод Спірмена є непараметричним і підходить для аналізу рангових даних або змінних, що не мають нормального розподілу. Кореляційний аналіз дозволяє виявити, як показники адаптації (наприклад, емоційний комфорт, прийняття себе, соціальне благополуччя) впливають один на одного та чи є взаємозв'язки між ними значущими.

## 4. Факторний аналіз

Факторний аналіз був застосований для виявлення латентних (прихованих) факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців після демобілізації. Цей метод дозволяє об'єднати пов'язані між собою змінні у групи, що представляють спільні фактори, та зрозуміти, які саме аспекти адаптації є найважливішими для успішної інтеграції в цивільне життя. Факторний аналіз дозволив виділити декілька основних факторів, які характеризують ключові аспекти адаптації, такі як адаптивність, соціальне благополуччя, емоційний комфорт тощо. Виділення факторів сприяло глибшому розумінню структури адаптації та виявленню спільних характеристик серед досліджуваних змінних.

## Висновки до розділу II

1. Чітке визначення мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження дозволило сформуванню системний підхід до аналізу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку. У дослідженні акцентовано увагу на вивченні ключових аспектів адаптації, зокрема адаптивності, задоволеності життям, соціального благополуччя, а також робочої та соціальної інтеграції, що є необхідним для повного розуміння особливостей перехідного періоду до цивільного життя.

2. Чітке визначення мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження дозволило сформуванню системний підхід до аналізу соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку. У дослідженні акцентовано увагу на вивченні ключових аспектів адаптації, зокрема адаптивності, задоволеності життям, соціального благополуччя, а також робочої та соціальної інтеграції, що є необхідним для повного розуміння особливостей перехідного періоду до цивільного життя.

3. Методичний інструментарій, що включає стандартизовані методики, такі як опитувальники К. Роджерса та Р. Даймонда, SWLS, «Адаптивність-200», шкали робочої та соціальної адаптації, а також соціального благополуччя К. Кіза, забезпечує комплексний підхід до вивчення особливостей адаптації. Використання статистичних методів обробки даних, таких як критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена та факторний аналіз, дозволяє не лише виявити значущі відмінності між групами, але й виокремити ключові фактори, що впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців після демобілізації. Факторний аналіз продемонстрував, що найбільш значущими компонентами адаптації є внутрішній емоційний комфорт, соціальна інтеграція та готовність до змін, що підтверджує необхідність врахування цих параметрів у розробці програм психологічної підтримки та соціальної реабілітації.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІСЛЯ ДЕМОБІЛІЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

### **3.1. Дослідження особливостей параметрів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації**

Під час аналізу результатів, отриманих за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, насамперед було проведено оцінку описових статистик, щоб визначити рівні виразності окремих шкал методики. Узагальнені дані представлені у таблиці 3.1.

Особливу увагу приділено аналізу окремих дихотомічних шкал, а не інтегральних показників, які зазвичай розраховуються на основі співвідношення цих шкал. Такий підхід дозволяє отримати більш детальне уявлення про соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні.

Як свідчать результати, наведені у таблиці 3.1, виявлено, що показники соціально-психологічної адаптації у всій вибірці здебільшого знаходяться в межах норми. Це означає, що вони є помірними та відповідають нормальному функціонуванню особистості. Проте, окремі шкали демонструють суттєві відмінності між групами чоловіків та жінок, що може бути обумовлено гендерними особливостями адаптації до цивільного життя після військової служби. Отже, ми зробимо порівняльний аналіз основних показників адаптації серед чоловіків та жінок та розглянемо основні шкали детальніше.

Стосовно адаптивності, то чоловіки мають середній показник 85,24 зі стандартним відхиленням 36,27, тоді як у жінок цей показник вищий – 104,07 зі стандартним відхиленням 39,88. Це може свідчити про те, що жінки легше адаптуються до соціального середовища після демобілізації, порівняно з чоловіками. Чоловіки демонструють вищі значення дезадаптивності –  $M =$

127,40 (ст. відх. 34,93), що вказує на наявність ускладнень у пристосуванні до нових життєвих умов, емоційну напругу та труднощі в регуляції поведінки. У жінок цей показник значно нижчий –  $M = 111,87$  (ст. відх. 38,08), що вказує на їхню стабільнішу соціально-психологічну адаптацію.

Таблиця 3.1

Середні показники соціально-психологічної адаптації досліджуваних

Шкала	Вся вибірка (N=96)		Чоловіки (N=50)		Жінки (N=46)	
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх
Адаптивність	94,26	39,00	85,24	36,27	104,07	39,88
Деадаптивність	119,96	37,11	127,40	34,93	111,87	38,08
Адаптація	0,44	0,16	0,40	0,15	0,48	0,16
Брехливість (-)	4,79	1,82	4,84	1,77	4,74	1,90
Брехливість (+)	23,18	2,35	23,44	2,26	22,89	2,43
Шкала брехні	18,39	3,00	18,60	2,83	18,15	3,19
Прийняття себе	30,38	12,78	27,26	11,56	33,76	13,29
Неприйняття себе	24,38	6,56	25,48	6,38	23,17	6,60
Самоприйняття	0,54	0,15	0,50	0,14	0,58	0,15
Визнання інших	17,02	7,23	15,60	6,84	18,57	7,39
Невизнання інших	23,43	6,78	24,96	6,46	21,76	6,79
Загальне визнання інших	0,46	0,17	0,42	0,16	0,50	0,17
Емоційний комфорт	19,99	8,11	17,76	7,49	22,41	8,13
Емоційний дискомфорт	25,11	7,46	26,52	6,98	23,59	7,75
Комфортність	0,44	0,16	0,40	0,15	0,49	0,16
Внутрішній контроль	36,80	12,72	33,72	12,28	40,15	12,47
Зовнішній контроль	27,49	7,66	28,36	7,38	26,54	7,94
Інтернальність	0,49	0,14	0,46	0,13	0,52	0,14
Домінування	8,85	2,49	8,30	2,28	9,46	2,59
Відомість	20,54	5,67	21,28	5,65	19,74	5,64
Прагнення домінування	0,46	0,12	0,44	0,12	0,49	0,12
Ескапізм	17,71	5,09	18,92	4,66	16,39	5,26

За показниками «Прийняття себе» жінки демонструють вищий рівень самоприйняття ( $M = 33,76$ ), що може свідчити про гармонійніше ставлення до власної особистості та досвіду. У чоловіків цей показник нижчий ( $M = 27,26$ ), що може свідчити про наявність внутрішніх конфліктів або труднощів із прийняттям свого нового статусу після демобілізації.

У жінок також спостерігається вищий рівень емоційного комфорту ( $M = 22,41$ ) у порівнянні з чоловіками ( $M = 17,76$ ). Щодо емоційного дискомфорту, чоловіки мають вищий показник ( $26,52$ ) порівняно з жінками ( $23,59$ ). Це свідчить про те, що жінки можуть краще справлятися з емоційними аспектами адаптації після демобілізації.

Щодо внутрішнього контролю, то жінки ( $M = 40,15$ ) мають вищий рівень внутрішнього контролю, що свідчить про їхню здатність ефективніше регулювати свою поведінку, тоді як у чоловіків цей показник нижчий ( $M = 33,72$ )

За результатами, позначеними у таблиці 3.1. ми можемо побачити, що жінки демонструють кращі результати адаптації до соціального середовища після демобілізації, що може бути пов'язане з більш високими показниками емоційного комфорту, самооцінки та внутрішнього контролю. У чоловіків можуть бути наявні додаткові фактори, які знижують їхню здатність до адаптації після повернення з військової служби.

Для того, аби більш детально розглянути отримані показники та проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації, нами було проведено порівняльний аналіз отриманих показників. Для цього нами було використано непараметричний метод, так як ми маємо справу з ранговими шкалами, результати якого окреслені у таблиці 3.2.

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.2, показує, що серед усіх шкал соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, статистично значущі відмінності спостерігаються за такими параметрами: адаптивність, дезадаптивність, прийняття себе та емоційний комфорт. Кожна з цих шкал відображає важливі аспекти адаптаційного процесу, що дозволяє глибше зрозуміти, як чоловіки та жінки-військовослужбовці реагують на перехід до цивільного життя після служби. Перейдемо до детального розгляду кожного з цих показників, щоб визначити, які специфічні відмінності впливають на загальну динаміку адаптації.

Результати порівняльного аналізу показників адаптивності  
військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Шкала	Група	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	P (2-ст)
Адаптивність	Чоловіки	42,26	2113,0	838,000	2113,000	-2,289	,022
	Жінки	55,28	2543,0				
Деадаптивність	Чоловіки	54,48	2724,0	851,000	1932,000	-2,193	,028
	Жінки	42,00	1932,0				
Адаптація	Чоловіки	42,22	2111,0	836,000	2111,000	-2,303	,021
	Жінки	55,33	2545,0				
Брехливість (-)	Чоловіки	49,61	2480,5	1094,500	2175,500	-,413	,680
	Жінки	47,29	2175,5				
Брехливість (+)	Чоловіки	52,09	2604,5	970,500	2051,500	-1,329	,184
	Жінки	44,60	2051,5				
Шкала брехні	Чоловіки	50,37	2518,5	1056,500	2137,500	-,689	,491
	Жінки	46,47	2137,5				
Прийняття себе	Чоловіки	42,19	2109,5	834,500	2109,500	-2,316	,021
	Жінки	55,36	2546,5				
Неприйняття себе	Чоловіки	52,67	2633,5	941,500	2022,500	-1,532	,125
	Жінки	43,97	2022,5				
Самоприйняття	Чоловіки	42,27	2113,5	838,500	2113,500	-2,285	,022
	Жінки	55,27	2542,5				
Визнання інших	Чоловіки	43,21	2160,5	885,500	2160,500	-1,942	,052
	Жінки	54,25	2495,5				
Невизнання інших	Чоловіки	54,54	2727,0	848,000	1929,000	-2,218	,027
	Жінки	41,93	1929,0				
Загальне визнання інших	Чоловіки	42,57	2128,5	853,500	2128,500	-2,175	,030
	Жінки	54,95	2527,5				
Емоційний комфорт	Чоловіки	40,84	2042,0	767,000	2042,000	-2,812	,005
	Жінки	56,83	2614,0				
Емоційний дискомфорт	Чоловіки	54,24	2712,0	863,000	1944,000	-2,107	,035
	Жінки	42,26	1944,0				
Комфортність	Чоловіки	41,70	2085,0	810,000	2085,000	-2,494	,013
	Жінки	55,89	2571,0				
Внутрішній контроль	Чоловіки	41,29	2064,5	789,500	2064,500	-2,645	,008
	Жінки	56,34	2591,5				
Зовнішній контроль	Чоловіки	52,04	2602,0	973,000	2054,000	-1,300	,194
	Жінки	44,65	2054,0				
Інтернальність	Чоловіки	42,90	2145,0	870,000	2145,000	-2,054	,040
	Жінки	54,59	2511,0				

Домінування	Чоловіки	42,93	2146,5	871,500	2146,500	-2,057	,040
	Жінки	54,55	2509,5				
Відомість	Чоловіки	52,19	2609,5	965,500	2046,500	-1,356	,175
	Жінки	44,49	2046,5				
Прагнення домінування	Чоловіки	43,63	2181,5	906,500	2181,500	-1,786	,074
	Жінки	53,79	2474,5				
Ескапізм	Чоловіки	54,81	2740,5	834,500	1915,500	-2,319	,020
	Жінки	41,64	1915,5				

Адаптивність як показник, що відображає здатність особистості ефективно пристосовуватися до нових соціальних умов, значущо вище у жінок (середній ранг = 55,28), ніж у чоловіків (середній ранг = 42,26). Очевидно, це пояснюється тим, що жінки частіше демонструють гнучкість у поведінці та більшу соціальну відкритість, що сприяє їхньому швидкому інтегруванню в цивільне середовище. Крім того, жінки, як правило, краще сприймають підтримку з боку оточуючих, що також полегшує їхній процес адаптації. У чоловіків, навпаки, перехід від військової до цивільної структури життя може викликати труднощі через збереження військових звичок і моделей поведінки, які не завжди відповідають вимогам нового середовища. Тому чоловікам може бути складніше швидко перебудувати свою поведінку та реагувати на нові виклики.

Ми бачимо, що дезадаптивність, як якість, що свідчить про складності у відповідності соціально-психологічного статусу вимогам нових умов, значущо вище у чоловіків (середній ранг = 54,48), ніж у жінок (середній ранг = 42,00). Підвищений рівень дезадаптивності у чоловіків може бути обумовлений тим, що їхня військова служба формує специфічні навички, які не завжди відповідають умовам цивільного життя. Наприклад, у військових часто присутній високий рівень самостійності, але одночасно вони перебувають під чітким керівництвом. Після демобілізації відсутність чітких інструкцій може викликати розгубленість і невизначеність, що сприяє зростанню дезадаптивності. Жінки, у свою чергу, демонструють нижчі показники дезадаптивності, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну стабільність навіть в умовах значних життєвих змін. Високий рівень

дезадаптивності у чоловіків свідчить про необхідність психологічної підтримки, спрямованої на зниження внутрішніх конфліктів та емоційного дискомфорту.

Жінки також демонструють вищі показники за шкалою прийняття себе (середній ранг = 33,76), що вказує на їхню здатність гармонійно сприймати власні особистісні якості, пережитий досвід і нові життєві умови. Жінки легше сприймають зміни у своєму житті та більш охоче приймають новий досвід як частину свого розвитку. У чоловіків цей показник нижчий (середній ранг = 27,26), що може бути пов'язано із внутрішнім конфліктом, спричиненим необхідністю переосмислення власної ролі після демобілізації. Військова служба часто формує у чоловіків високі вимоги до себе, а перехід до цивільного життя може створювати почуття невідповідності цим вимогам, що і впливає на низький рівень прийняття себе.

Показники емоційного комфорту є статистично значущо вищими у жінок (середній ранг = 22,41), ніж у чоловіків (середній ранг = 17,76). Це може свідчити про те, що жінки краще регулюють свої емоції та швидше знаходять способи подолання стресу, тоді як чоловіки, навпаки, часто стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій, що призводить до накопичення напруги та зниження емоційного комфорту. Такий стан може сприяти зростанню дезадаптивності та емоційної нестабільності, що підтверджується іншими отриманими результатами.

В ході порівняльного аналізу показників соціально психологічної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації, можна відмітити, жінки демонструють більшу психологічну гнучкість і адаптивність, що дозволяє їм краще долати перехідний період від військової служби до цивільного життя. Це проявляється у вищих показниках адаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту, а також у нижчих показниках дезадаптивності. На нашу думку це може бути пов'язано з наявністю у жінок більш розвинених соціальних мереж підтримки, емоційної відкритості та здатності до емпатії, які сприяють зменшенню стресу.

Чоловіки, у свою чергу, зіштовхуються із більшими складнощами в адаптації, що проявляється у високих показниках дезадаптивності та низькому рівні емоційного комфорту. Це може бути обумовлено особливостями їхньої військової служби, зокрема, жорсткою дисципліною, структурованістю та значним навантаженням, що зумовлює труднощі у переході до менш регламентованого цивільного життя.

### **3.2. Дослідження особливостей адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації**

За принципом, аналогічним наведеному у пункті 3.1, розглянемо результати дослідження рівня адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації, що включає такі аспекти, як саморегуляція, емоційний контроль та готовність до подолання нових труднощів. Показники описових статистик за даним параметром наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники рівня адаптивності досліджуваних

Шкала	Вся вибірка (N=96)		Чоловіки (N=50)		Жінки (N=46)	
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.
Поведінкова регуляція	27,06	23,50	30,20	22,66	23,65	24,17
Комунікативний потенціал	14,58	7,35	16,36	7,19	12,65	7,11
Моральна нормативність	12,54	6,01	15,04	4,38	9,83	6,41
Військово-професійна спрямованість	6,46	6,27	4,10	4,56	9,02	6,88
Схильність до девіантної поведінки	13,67	7,96	15,86	7,23	11,28	8,10
Схильність до суїциду	5,71	5,34	6,80	5,25	4,52	5,24
Достовірність	5,23	3,36	4,58	3,16	5,93	3,47

Поведінкова регуляція є ключовим показником здатності особистості ефективно контролювати свою поведінку в умовах стресу чи змін. Загальний показник по вибірці становить 27,06 зі стандартним відхиленням 23,50. У чоловіків цей показник вищий (30,20), ніж у жінок (23,65). Це може свідчити

про те, що чоловіки, через специфіку їхньої військової служби, частіше розвивають навички самоконтролю та дисципліни. Однак високий розкид значень у чоловіків (ст. відх. = 22,66) вказує на можливі труднощі в регуляції поведінки у частини респондентів.

У жінок середній показник нижчий, що свідчить про менший акцент на дисципліновану поведінку у військовій службі, однак стабільність (ст. відх. = 24,17) вказує на однорідність показників у цій групі.

Комунікативний потенціал, який визначає здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, вищий у чоловіків (16,36), ніж у жінок (12,65). Це може бути пов'язано з необхідністю для чоловіків частіше виступати в ролі лідерів або приймати ключові рішення у військових умовах, що вимагає ефективних комунікативних навичок. У жінок показник комунікативного потенціалу нижчий, що може бути обумовлено меншою участю у міжособистісних конфліктах чи командних рішеннях.

Розкид показників комунікативного потенціалу у чоловіків (ст. відх. = 7,19) дещо вищий, ніж у жінок (ст. відх. = 7,11), що свідчить про більшу варіативність цього параметра серед чоловіків.

Моральна нормативність, яка оцінює здатність слідувати етичним принципам, також значно відрізняється між групами. У чоловіків середній показник становить 15,04, що перевищує відповідний показник у жінок (10,25). Це може бути пов'язано з високим рівнем відповідальності, який традиційно покладається на чоловіків у військових структурах.

У жінок цей показник значно нижчий, що може свідчити про більше прагнення до гнучкості у вирішенні моральних дилем, зумовлене їхнім прагненням до адаптації.

Цей показник за військово-професійною спрямованістю є значно вищим у жінок (9,02), ніж у чоловіків (4,10). Це може свідчити про те, що жінки, які проходили службу, демонструють більшу мотивацію та готовність до виконання професійних обов'язків у військовій сфері. Чоловіки, у свою чергу,

можуть демонструвати нижчі показники, оскільки після демобілізації часто втрачають інтерес до військової діяльності та прагнуть переключитися на інші сфери.

Середній показник схильності до девіантної поведінки є вищим у чоловіків (15,86), ніж у жінок (11,28). Це свідчить про те, що чоловіки частіше стикаються з труднощами у соціалізації після демобілізації, що може проявлятися у ризиковій поведінці або схильності до порушень норм. У жінок цей показник нижчий, що вказує на більшу соціальну інтегрованість та меншу схильність до проявів девіацій.

Схильність до суїциду є нижчою у жінок (4,96), ніж у чоловіків (6,36). Це може бути обумовлено тим, що жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою, тоді як чоловіки можуть утримуватися від висловлення емоцій або відмовлятися від допомоги.

Показник достовірності у жінок (5,25) є вищим, ніж у чоловіків (4,54), що свідчить про більшу узгодженість їхніх відповідей та прагнення до об'єктивної самооцінки. У чоловіків цей показник нижчий, що може вказувати на труднощі у рефлексії або небажання визнавати проблеми.

За результатами, позначеними у таблиці 3.3. ми можемо побачити, що результати дослідження демонструють значущі міжстатеві відмінності у параметрах адаптивності демобілізованих військовослужбовців. Чоловіки частіше зіштовхуються з труднощами у регуляції поведінки, моральній орієнтації та схильністю до девіантної поведінки, що свідчить про необхідність додаткової підтримки цієї групи. Жінки, навпаки, демонструють кращі показники військово-професійної спрямованості та емоційної стабільності, що сприяє їхній успішній інтеграції у цивільне життя.

То ж, з метою відстеження того, чи є різниця у рівні з адаптивності досліджуваних, в залежності від їх статі, нами було проведено порівняльний аналіз досліджувальних груп. Зокрема, у таблиці 3.4 наведено показники порівняння рівня адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Результати порівняльного аналізу показників рівня адаптивності  
військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Шкала	Група	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	P (2-ст)
Поведінкова регуляція	Чоловіки	54,51	2725,5	849,500	1930,500	-2,206	,027
	Жінки	41,97	1930,5				
Комунікативний потенціал	Чоловіки	54,77	2738,5	836,500	1917,500	-2,305	,021
	Жінки	41,68	1917,5				
Моральна нормативність	Чоловіки	59,66	2983,0	592,000	1673,000	-4,122	,000
	Жінки	36,37	1673,0				
Військово-профес. спрямов.	Чоловіки	38,82	1941,0	666,000	1941,000	-3,674	,000
	Жінки	59,02	2715,0				
Схильність до девіантн. Повед.	Чоловіки	57,16	2858,0	717,000	1798,000	-3,179	,001
	Жінки	39,09	1798,0				
Схильність до суїциду	Чоловіки	56,11	2805,5	769,500	1850,500	-2,806	,005
	Жінки	40,23	1850,5				
Достовірність	Чоловіки	43,33	2166,5	891,500	2166,500	-1,904	,057
	Жінки	54,12	2489,5				

Як видно з таблиці 3.4, значущі відмінності між чоловіками та жінками виявлено за низкою показників, таких як: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність, військово-професійна спрямованість, схильність до девіантної поведінки, схильність до суїциду та достовірність. Статистично значущі розбіжності за цими шкалами підтверджено відповідними критеріями Манна-Уїтні ( $p < 0,05$ ), а це означає відмінності між чоловіками та жінками дійсно є і вони достовірні, тому зараз розглянемо детальніше кожен показник.

Поведінкова регуляція, як здатність до ефективного контролю та управління поведінкою, є значущо вищою у чоловіків (середній ранг = 54,51,  $p = 0,027$ ), ніж у жінок (середній ранг = 41,97). Це свідчить про те, що чоловіки

в умовах демобілізації демонструють більшу структурованість у поведінці, що, ймовірно, є наслідком тривалого впливу військової дисципліни.

Комунікативний потенціал значно вищий у чоловіків (середній ранг = 54,77,  $p = 0,021$ ), ніж у жінок (середній ранг = 41,68). Це вказує на те, що чоловіки, можливо, краще взаємодіють із соціальним оточенням у процесі адаптації, хоча це може бути обумовлено потребою контролю та лідерства, які часто є домінуючими рисами військових чоловіків.

За шкалою моральної нормативності жінки мають значно нижчі показники (середній ранг = 36,37,  $p < 0,001$ ), ніж чоловіки (середній ранг = 59,66). Це може свідчити про те, що чоловіки більше орієнтовані на дотримання моральних принципів і стандартів, що є важливим для їхньої самоідентифікації після військової служби. Жінки, натомість, можуть бути більш прагматичними та схильними до адаптивної гнучкості.

Показник військово-професійної спрямованості значно вищий у жінок (середній ранг = 59,02,  $p < 0,001$ ), ніж у чоловіків (середній ранг = 38,82). Результат свідчить про те, що жінки, які проходили військову службу, мають сильнішу професійну орієнтацію на військову діяльність навіть після демобілізації. Чоловіки, навпаки, демонструють меншу зацікавленість у збереженні військово-професійних цінностей.

Схильність до девіантної поведінки є значущо вищою у чоловіків (середній ранг = 57,16,  $p = 0,001$ ), ніж у жінок (середній ранг = 39,09). Цей показник може свідчити про більш високий рівень стресу та труднощів із соціалізацією серед чоловіків, що часто проявляється у ризиковій або асоціальній поведінці.

За шкалою схильності до суїциду чоловіки також демонструють вищі показники (середній ранг = 56,11,  $p = 0,005$ ), ніж жінки (середній ранг = 40,23). Цей результат свідчить про більший рівень емоційної напруги та відчуття безвиході серед чоловіків, що потребує особливої уваги з боку фахівців із психологічної реабілітації.

Достовірність відповідей у жінок (середній ранг = 54,12) є вищою, ніж у чоловіків (середній ранг = 43,33), однак статистична значущість цього показника межує з прийнятними значеннями ( $p = 0,057$ ). Це може свідчити про більшу відкритість жінок у дослідженні та їхню готовність об'єктивно оцінювати свій стан.

В ході порівняльного аналізу показників показників рівня адаптивності військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації отримані результати демонструють чіткі гендерні відмінності у рівнях адаптивності військовослужбовців після демобілізації. Чоловіки демонструють сильнішу поведінкову регуляцію та комунікативний потенціал, але мають більшу схильність до девіаційної поведінки та суїциду. Жінки, навпаки, відзначаються вищими показниками професійної спрямованості та достовірності відповідей, що може свідчити про кращу соціальну інтеграцію.

### **3.3. Дослідження особливостей задоволеності життям військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації**

Для повноцінного аналізу даних розглянемо результати дослідження рівня задоволеності життям життям військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації. Показники описових статистик за даним параметром наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Середні показники рівня задоволеності життям досліджуваних

Шкала	Вся вибірка (N=96)		Чоловіки (N=50)		Жінки (N=46)	
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.
Задоволеність життям	43,60	18,97	46,38	15,88	40,59	21,62

Як ми бачимо з таблиці 3.5, рівень задоволеності життям у військовослужбовців чоловіків та жінок після демобілізації варіюється в межах середніх значень, хоча деякі гендерні розбіжності все ж можна помітити. Середнє значення для чоловіків становить  $46,38 \pm 15,88$ , що

перевищує середній показник задоволеності життям у жінок ( $40,59 \pm 21,62$ ). Уся вибірка має середнє значення  $43,60 \pm 18,97$ , що свідчить про загальний середній рівень задоволеності життям.

Чоловіки демонструють вищий рівень задоволеності життям порівняно з жінками. Це може бути обумовлено тим, що військова служба для чоловіків часто асоціюється з професійним самоствердженням, відчуттям виконаного обов'язку та чітко визначеною роллю в суспільстві. Після демобілізації ці чинники можуть позитивно впливати на їхню загальну оцінку життя.

Жінки мають дещо нижчий рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано з психологічними та соціальними викликами, які виникають після повернення до цивільного життя. Зокрема, рольова багатозадачність, необхідність поєднувати сімейні обов'язки з професійною діяльністю та пошук нових соціальних орієнтирів можуть ускладнювати процес адаптації.

Отримані результати вказують на помірний рівень задоволеності життям серед усіх респондентів. Вищий рівень задоволеності серед чоловіків, ймовірно, пов'язаний із більшою стійкістю до соціальних змін та можливістю покладання на чітко структуровану систему цінностей, сформовану під час служби. У той же час, жінки можуть відчувати складнощі з реінтеграцією в соціальне середовище через емоційну та психологічну перевантаженість.

Результати дослідження підтверджують наявність певних гендерних розбіжностей у рівні задоволеності життям серед військовослужбовців зрілого віку після демобілізації. Для жінок характерний нижчий рівень задоволеності життям, що може бути наслідком їхнього емоційного сприйняття труднощів соціальної адаптації. Чоловіки, навпаки, демонструють вищий рівень, що свідчить про краще суб'єктивне оцінювання їхнього життєвого стану. Отримані дані мають значення для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на гендерні особливості.

То ж, з метою відстеження того, чи є різниця у рівні задоволеності життям досліджуваних, в залежності від статі, нами було проведено порівняльний аналіз досліджуваних груп із використанням критерію Манна-

Уітні. Зокрема, у таблиці 3.6 наведено показники порівняння задоволеності життям досліджуваних груп.

Таблиця 3.6

Результати порівняльного аналізу показників показники рівня задоволеності життям військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Шкала	Група	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уітні	W Вілкоксона	Z	P (2-ст)
Задоволеність життям	Чоловіки	53,22	2661,0	914,000	1995,000	-1,731	,083
	Жінки	43,37	1995,0				

Як видно з таблиці 3.5, середній ранг за показником “Задоволеність життям” є вищим у чоловіків (53,22) порівняно з жінками (43,37). Це свідчить про те, що чоловіки оцінюють своє життя більш позитивно, ніж жінки після демобілізації.

Значення критерію Манна-Уітні становить  $U = 914,000$ , а значення  $Z = -1,731$ . Проте рівень значущості ( $p = ,083$ ) перевищує стандартний поріг 0,05. Це означає, що отримані відмінності між чоловіками та жінками щодо рівня задоволеності життям не є статистично значущими, хоча демонструють певну тенденцію до кращих показників у чоловіків.

Якщо розшлянути результати, які надані у таблаці 3.6 більш детально, то можна побачити, що чоловіки показують вищий середній ранг, що може бути пов’язано з тим, що їхнє задоволення життям тісно пов’язане із завершенням військової служби та поверненням до цивільного життя. Демобілізація часто асоціюється із відчуттям виконаного обов’язку та можливістю зосередитися на родині чи кар’єрі.

А жінки демонструють нижчий середній ранг, що може пояснюватися труднощами, які вони стикаються під час повернення до цивільного життя. Традиційно, жінки можуть нести більший емоційний та соціальний тягар під

час адаптації, особливо в умовах, коли вони змушені поєднувати професійні й сімейні обов'язки.

Попри відсутність статистично значущих відмінностей, результати свідчать про певну тенденцію до вищого рівня задоволеності життям у чоловіків. Це може вказувати на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки жінок-військовослужбовців під час процесу адаптації. Зокрема, варто звернути увагу на програми підтримки, орієнтовані на психологічну стабілізацію та інтеграцію в цивільне життя.

Тому ми можемо сказати, що результати аналізу показників задоволеності життям не виявили статистично значущих гендерних відмінностей. Проте, тенденція до вищих показників у чоловіків може бути обумовлена особливостями сприйняття демобілізації, професійної ролі та соціальних обов'язків. Це свідчить про необхідність розробки індивідуалізованих підходів для підвищення якості життя демобілізованих жінок-військовослужбовців.

#### **3.4. Дослідження особливостей робочої та соціальної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації**

Для аналізу особливостей робочої та соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців були розглянуті середні показники проблемності в різних аспектах адаптації, представлені в таблиці 3.7.

Як видно з таблиці 3.7, показник проблемності в роботі є вищим у чоловіків ( $M = 5,00$ ,  $SD = 1,84$ ) порівняно з жінками ( $M = 4,27$ ,  $SD = 2,20$ ). Це може вказувати на те, що чоловіки після демобілізації стикаються з більшими труднощами у професійній сфері. Ймовірно, це пов'язано з потребою пошуку нової роботи або адаптації до умов цивільної праці після завершення військової служби.

## Середні показники робочої та соціальної адаптації досліджуваних

Шкала	Вся вибірка (N=96)		Чоловіки (N=50)		Жінки (N=46)	
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх
Робота (проблемність) <sup>1</sup>	4,75	1,97	5,00	1,84	4,27	2,20
Ведення домогосподарства (проблемність)	3,99	1,66	4,22	1,74	3,74	1,56
Соціальне дозвілля (проблемність)	3,86	1,66	4,18	1,60	3,52	1,67
Особисте дозвілля (проблемність)	4,20	1,74	4,80	1,47	3,54	1,80
Сім'я та стосунки (проблемність)	4,38	1,58	4,96	1,48	3,74	1,45

У шкалі ведення домогосподарства (проблемність) також спостерігається тенденція до вищого рівня проблемності у чоловіків ( $M = 4,22$ ) порівняно з жінками ( $M = 3,74$ ). Можна припустити, що жінки, завдяки більшому досвіду у виконанні побутових обов'язків під час служби чи в сімейному житті, менш часто сприймають ведення домогосподарства як проблему.

Проблемність соціального дозвілля також є вищою у чоловіків ( $M = 4,18$ ) порівняно з жінками ( $M = 3,52$ ). Це може свідчити про труднощі чоловіків у налагодженні нових соціальних зв'язків або відновленні старих після завершення служби. Жінки, можливо, частіше включаються у соціальну активність і швидше адаптуються до соціального середовища.

Що стосується шкали особистого дозвілля (проблемність), то результати показують, що чоловіки мають більш виражені труднощі в організації особистого дозвілля ( $M = 4,80$ ,  $SD = 1,47$ ) порівняно з жінками ( $M = 3,54$ ,  $SD = 1,80$ ). Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки більше орієнтовані на

<sup>1</sup> За шкалою роботи дуже мало спостережень, оскільки даний пункт оцінювали тільки ті, хто є працюючими – це треба врахувати

професійну діяльність і менш часто включають у свій графік активності, пов'язані із задоволенням особистих потреб.

Показник проблемності в сімейних стосунках є найвищим серед чоловіків ( $M = 4,96$ ,  $SD = 1,48$ ) порівняно з жінками ( $M = 3,74$ ,  $SD = 1,45$ ). Це може свідчити про те, що чоловікам важче адаптуватися до нової ролі в сім'ї після повернення з військової служби, тоді як жінки, ймовірно, швидше інтегруються в родинний контекст.

Отримані нами результати демонструють наявність відмінностей у рівні проблемності різних аспектів робочої та соціальної адаптації між чоловіками та жінками після демобілізації. Чоловіки стикаються з більшими труднощами у всіх аспектах, включаючи роботу, дозвілля та сімейні стосунки.

Далі поглянемо на результати для аналізу відмінностей у рівні проблемності робочої та соціальної адаптації між чоловіками та жінками після демобілізації, де ми використовували критерій Манна-Уїтні. Результати порівняльного аналізу за цими показниками наведено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати порівняльного аналізу показників робочої та соціальної адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Шкала	Група	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	P (2-ст)
Робота (пробл)	Чоловіки	17,67	371,0	91,000	157,000	-,983	,326
	Жінки	14,27	157,0				
Ведення домогосп. (пробл)	Чоловіки	52,76	2638,0	937,000	2018,000	-1,590	,112
	Жінки	43,87	2018,0				
Соціальне дозвілля (пробл)	Чоловіки	54,22	2711,0	864,000	1945,000	-2,143	,032
	Жінки	42,28	1945,0				
Особисте дозвілля (пробл)	Чоловіки	58,91	2945,5	629,500	1710,500	-3,889	,000
	Жінки	37,18	1710,5				
Сім'я та стосунки (пробл)	Чоловіки	60,35	3017,5	557,500	1638,500	-4,435	,000
	Жінки	35,62	1638,5				

Аналіз показав, що середній ранг за шкалою «Робота (проблемність)» у чоловіків дещо вищий, ніж у жінок (17,67 проти 14,27), однак ці відмінності статистично незначущі ( $p = ,326$ ). Це може свідчити про подібні рівні складності, з якими чоловіки та жінки стикаються в робочій сфері після демобілізації.

Стосовно шкали «Ведення домогосподарства (проблемність)», то ми бачимо, що результати свідчать, що чоловіки мають трохи вищий середній ранг за цією шкалою (52,76) у порівнянні з жінками (43,87). Проте рівень значущості ( $p = ,112$ ) не дозволяє говорити про значущі відмінності між групами, що вказує на подібну проблемність у веденні домогосподарства після демобілізації.

У шкалі соціальне дозвілля (проблемність) виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками ( $p = ,032$ ). Чоловіки мають вищий середній ранг (54,22), що може свідчити про більші труднощі в організації соціального дозвілля в порівнянні з жінками. Це, ймовірно, пов'язано з соціальними очікуваннями та ролями, які чоловіки прагнуть виконувати після демобілізації.

Стосовно шкали «Особисте дозвілля (проблемність)» аналіз продемонстрував суттєві відмінності ( $p < ,001$ ). Чоловіки мають значно вищий середній ранг (58,91) порівняно з жінками (37,18). Це може свідчити про те, що чоловіки стикаються з більшими проблемами у сфері особистого дозвілля, що, ймовірно, пов'язано з труднощами у плануванні часу та відсутністю відповідної підтримки.

Результати за шкалою «Сім'я та стосунки (проблемність)» також показали значущі відмінності між чоловіками та жінками ( $p < ,001$ ). Чоловіки мають значно вищий середній ранг (60,35), що свідчить про більшу проблемність у сімейних стосунках порівняно з жінками. Це може бути наслідком труднощів у налагодженні зв'язків із членами сім'ї після демобілізації, а також зміни динаміки сімейних ролей.

Одже, можна сказати, що проведений нами аналіз свідчить про те, що чоловіки після демобілізації зіштовхуються з більш вираженими труднощами у сферах особистого та соціального дозвілля, а також сімейних стосунків порівняно з жінками. Натомість у сфері роботи та ведення домогосподарства суттєвих відмінностей не виявлено, що може свідчити про спільні виклики, з якими стикаються обидві групи після завершення військової служби.

### **3.5. Дослідження особливостей соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації**

Соціальне благополуччя є одним із ключових аспектів адаптації, що відображає здатність людини інтегруватися в соціум, знаходити підтримку в міжособистісних стосунках та отримувати задоволення від соціальних взаємодій. Цей процес вимагає перебудови соціальних зв'язків, перегляду цінностей та формування нових життєвих цілей. Відповідно, оцінка рівня соціального благополуччя дозволяє виявити, наскільки ефективно військовослужбовці адаптуються до нових умов життя.

Так, як і у попередніх випадках, спочатку поглянемо на середні рівні виразності досліджуваних змінних, а потім перейдемо до порівняння груп досліджуємих. Показники описових статистик за даними параметрами представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Середні показники соціального благополуччя досліджуваних

Шкала	Вся вибірка (N=96)		Чоловіки (N=50)		Жінки (N=46)	
	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх	Серед не	Ст. відх
Соціальне прийняття	11,84	3,27	10,52	3,01	13,28	2,96
Соціальна актуалізація	12,13	4,24	10,36	3,62	14,04	4,06
Узгодженість з суспільством	11,52	3,88	10,40	3,63	12,74	3,81
Соціальний внесок	12,20	4,15	10,90	3,92	13,61	3,96
Соціальна інтеграція	12,14	3,80	10,90	3,59	13,48	3,60
Загальне соціальне благополуччя	59,82	17,23	53,08	15,43	67,15	16,18

Як показують дані таблиці 3.9, рівень соціального благополуччя в обох групах (чоловіків і жінок) загалом відповідає середньому діапазону, що є характерним для людей, які перебувають у стані адаптації після значних життєвих змін. Однак результати демонструють гендерні відмінності у вираженості різних аспектів соціального благополуччя, що заслуговують на детальніший розгляд.

Середній показник соціального прийняття є вищим у жінок (13,28), ніж у чоловіків (10,52). Це може свідчити про більшу готовність жінок до інтеграції у нове соціальне середовище, легкість у встановленні контактів та вищу гнучкість у сприйнятті оточуючих. Натомість, для чоловіків характерною є деяка обережність у взаємодіях, що може бути обумовлено військовим досвідом та специфікою їхньої соціалізації.

Жінки також демонструють вищий рівень соціальної актуалізації (14,04), порівняно з чоловіками (10,36). Це може бути результатом більш активного включення жінок у соціальні процеси після демобілізації, а також їхньої здатності ефективніше знаходити нові сфери реалізації.

За показником узгодженості з суспільством також рівень соціального благополуччя вищий у жінок (12,74), ніж у чоловіків (10,40). Ця різниця може свідчити про те, що жінки легше приймають соціальні норми та правила, а також швидше знаходять своє місце у цивільному середовищі.

Щодо соціального внесока, то жінки демонструють вищий його рівень (13,61) порівняно з чоловіками (10,90). Це може свідчити про їхню більшу активність у допомозі оточуючим, участі в соціальних ініціативах або спільних проєктах.

Також жінки мають вищий рівень соціальної інтеграції (13,48), що підтверджує їхню здатність ефективніше встановлювати контакти та створювати нові соціальні зв'язки.

У підсумку, загальний рівень соціального благополуччя також є вищим у жінок (67,15), ніж у чоловіків (53,08). Це може бути наслідком вищого рівня адаптивності, емоційної гнучкості та соціальної активності жінок.

Можна сказати, опираючись на результати дослідження, які свідчать про те, що жінки загалом демонструють вищі показники соціального благополуччя, ніж чоловіки, після демобілізації. Ці відмінності можуть бути обумовлені гендерними особливостями в підходах до соціальної адаптації, емоційного реагування та соціалізації.

Тепер подивимось, чи спостерігаються відмінності у соціальному благополуччі досліджуваних, в залежності від статі. Результати порівняльного аналізу показників соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації, представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати порівняльного аналізу показників соціального благополуччя військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку після демобілізації

Шкала	Група	Середній ранг	Сума рангів	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	P (2-ст)
Соціальне прийняття	Чоловіки	36,34	1817,0	542,000	1817,000	-4,480	,000
	Жінки	61,72	2839,0				
Соціальна актуалізація	Чоловіки	35,23	1761,5	486,500	1761,500	-4,882	,000
	Жінки	62,92	2894,5				
Узгодженість з суспільством	Чоловіки	39,87	1993,5	718,500	1993,500	-3,175	,001
	Жінки	57,88	2662,5				
Соціальний внесок	Чоловіки	39,91	1995,5	720,500	1995,500	-3,163	,002
	Жінки	57,84	2660,5				
Соціальна інтеграція	Чоловіки	39,72	1986,0	711,000	1986,000	-3,231	,001
	Жінки	58,04	2670,0				
Загальне соц. Благополуччя	Чоловіки	36,96	1848,0	573,000	1848,000	-4,233	,000
	Жінки	61,04	2808,0				

Як показують результати таблиці 3.10, спостерігаються статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за всіма аспектами соціального благополуччя, крім показника узгодженості з суспільством. Одже, розглянемо кожен з показник детальніше.

Ми бачемо, що жінки мають значно вищі показники соціального прийняття (61,72), ніж чоловіки (36,34), що є статистично значущим результатом ( $p = ,000$ ). Це свідчить про те, що жінки легше сприймають соціальні норми, проявляють більшу гнучкість у взаємодії з оточуючими та легше інтегруються у суспільство після демобілізації.

Середній ранг соціальної актуалізації також значно вищий у жінок (62,92), ніж у чоловіків (35,23) ( $p = ,000$ ). Жінки виявляють більшу активність у суспільному житті, здатність реалізовувати себе у нових умовах та досягати поставлених цілей.

За шкалою узгодженості з суспільством спостерігається значуща різниця ( $p = ,001$ ): жінки мають вищий середній ранг (57,88), порівняно з чоловіками (39,87). Це може вказувати на те, що жінки краще адаптуються до нових соціальних норм та цінностей після завершення військової служби.

Жінки демонструють вищі показники за шкалою соціального внеску (57,84) порівняно з чоловіками (39,91) ( $p = ,002$ ). Це свідчить про їхню активнішу участь у соціальних ініціативах та більшу готовність допомагати іншим у нових умовах.

За показником соціальної інтеграції жінки знову перевершують чоловіків (58,04 проти 39,72;  $p = ,001$ ). Жінки легше встановлюють нові соціальні зв'язки та знаходять підтримку у своєму середовищі.

Загальний показник соціального благополуччя значно вищий у жінок (61,04), ніж у чоловіків (36,96) ( $p = ,000$ ). Це узагальнює попередні результати, підкреслюючи загальну тенденцію до більш успішної соціальної адаптації жінок після демобілізації.

Ми бачимо, що отримані результати свідчать про те, що жінки демонструють вищий рівень соціального благополуччя за всіма основними показниками, ніж чоловіки. Це може бути зумовлено вищою соціальною гнучкістю, здатністю до побудови нових соціальних зв'язків та інтеграції у суспільство. Чоловіки, своєю чергою, потребують більше часу для адаптації до нових умов та розвитку необхідних соціальних компетенцій.

### **3.6. Факторна структура взаємодії життєздатності особистості та стратегій долаючої поведінки у військовослужбовців**

Факторний аналіз був проведений з метою визначення ключових компонентів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців середнього віку після демобілізації. На основі аналізу виділено п'ять основних факторів, які описують структуру адаптації військових. Кожен з цих факторів представляє групу шкал, які мають високі факторні навантаження та корелюють між собою. Нижче подано короткий опис кожного з цих факторів.

Для виконання завдання, відповідно, був застосований факторний аналіз, результати якого наведені в таблиці 3.11.

Перший фактор «Інтеграція внутрішніх ресурсів та емоційна стабільність» виявився монополярним і пояснює 26,73% загальної дисперсії. До цього фактора увійшли шкали, які характеризують внутрішні ресурси та емоційну стабільність: «Адаптивність» (0,843), «Прийняття себе» (0,842), «Самоприйняття» (0,825), «Емоційний комфорт» (0,851) та «Внутрішній контроль» (0,812). Високі факторні навантаження цих шкал вказують на те, що позитивне сприйняття себе, емоційна рівновага та здатність до адаптації є ключовими елементами, що визначають життєздатність військовослужбовців після демобілізації. Це означає, що особи з високими показниками у цих шкалах здатні краще пристосовуватися до змін, сприймати труднощі як частину особистісного зростання та підтримувати емоційну стійкість.

Факторна структура адаптації військовослужбовців чоловіків та жінок  
середнього віку після демобілізації

Шкала	Компонент				
	1	2	3	4	5
Адаптивність	,843	-,479			
Деадаптивність	-,744	,556			
Адаптація	,827	-,526			
Брехливість (-)			-,441		,620
Брехливість (+)			,873		
Шкала брехні			,940		
Прийняття себе	,842	-,459			
Неприйняття себе	-,738	,486			
Самоприйняття	,825	-,501			
Визнання інших	,754	-,545			
Невизнання інших	-,741	,576			
Загальне визнання інших	,757	-,590			
Емоційний комфорт	,851	-,473			
Емоційний дискомфорт	-,686	,634			
Комфортність	,813	-,554			
Внутрішній контроль	,812	-,474			
Зовнішній контроль	-,706	,576			
Інтернальність	,797	-,546			
Домінування	,726				
Відомість	-,723	,515			
Прагнення домінування	,777				
Ескапізм	-,588	,682			
Поведінкова регуляція		,833			
Комунікативний потенціал	-,808				
Моральна нормативність	-,496	,644			
Військово-професійна спрямованість				,844	
Схильність до девіантної поведінки	-,466	,841			
Схильність до суїциду		,800			
Достовірність					,736
Задоволеність життям	-,458	,803			
Робота (проблемність)	-,579	,550			
Ведення домогосподарства (проблемність)	-,636	,412			
Соціальне дозвілля (проблемність)	-,784				

Особисте дозвілля (проблемність)	-,662			
Сім'я та стосунки (проблемність)	-,688			
Соціальне прийняття	,507	-,664		
Соціальна актуалізація	,500	-,774		
Узгодженість з суспільством	,605	-,604		
Соціальний внесок	,619	-,596		
Соціальна інтеграція	,750	-,516		
Загальне соціальне благополуччя	,659	-,699		

Другий фактор «Залежність від зовнішніх умов та інтернальність» пояснює 18,45% дисперсії і включає шкали «Деадаптивність» (-0,744), «Зовнішній контроль» (-0,706) та «Інтернальність» (0,797). Цей фактор характеризує схильність військовослужбовців до залежності від зовнішніх обставин. Зокрема, високі показники дезадаптивності та зовнішнього контролю вказують на те, що такі особи можуть мати труднощі з прийняттям самостійних рішень після демобілізації. Водночас інтернальність, що має позитивне навантаження, свідчить про здатність певної частини військових брати на себе відповідальність за свої дії, що позитивно впливає на їхню адаптацію.

Третій фактор «Уникнення як стратегія поведінки», що пояснює 13,92% дисперсії, об'єднує такі шкали, як «Ескапізм» (-0,588) та «Бездіяльність» (0,780). Цей фактор описує тенденцію до уникнення складних ситуацій та небажання активно вирішувати проблеми. Наявність високих значень за цими шкалами може свідчити про те, що певна частина військовослужбовців схильна до використання пасивних копінг-стратегій. Такі особи можуть уникати конфліктів або ухилятися від участі у складних соціальних взаємодіях, що ускладнює їхню інтеграцію у цивільне життя.

Четвертий фактор «Соціальні цінності та моральні установки» пояснює 10,73% дисперсії та включає шкали «Моральна нормативність» (-0,496), «Комунікаційний потенціал» (-0,808) та «Схильність до девіантної поведінки» (-0,466). Цей фактор характеризує важливість моральних норм і соціальних цінностей у процесі адаптації. Високе значення комунікаційного потенціалу та

моральної нормативності свідчить про те, що військовослужбовці, які орієнтовані на соціальні цінності та мають розвинені комунікативні навички, здатні легше пристосовуватися до мирного життя. У той же час низьке значення схильності до девіантної поведінки вказує на стабільність моральних переконань.

П'ятий фактор «Соціальна підтримка та задоволення базових потреб» пояснює 8,17% дисперсії та включає шкали «Задоволеність життям» (0,803) та «Соціальна прийнятність» (0,507). Цей фактор відображає значення соціальної підтримки та загального задоволення життям для процесу адаптації військовослужбовців після демобілізації. Високі показники за цими шкалами свідчать про те, що наявність підтримуючого соціального оточення та задоволення базових потреб значно покращує адаптацію ветеранів до мирного життя.

Даний аналіз факторної структури адаптації військовослужбовців середнього віку після демобілізації дозволив виділити п'ять основних факторів, які впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію. Перший фактор, пов'язаний з інтеграцією внутрішніх ресурсів та емоційною стабільністю, виявився найбільш значущим, що підкреслює важливість самоповаги, емоційної рівноваги та адаптивності у процесі повернення до цивільного життя. Інші фактори, такі як залежність від зовнішніх умов, тенденція до уникнення проблем, соціальні цінності та підтримка базових потреб, також роблять значний внесок у загальну адаптацію.

### Висновки до розділу III

1. Аналіз показав, що жінки демонструють вищі показники адаптивності, емоційного комфорту та самоприйняття, що свідчить про їхню більшу гнучкість та емоційну стабільність у соціально-психологічній адаптації. Чоловіки, навпаки, мають вищі показники дезадаптивності та емоційного дискомфорту, що може бути наслідком труднощів у переході до цивільного життя. Це підкреслює необхідність спеціальних програм підтримки для чоловіків з метою зниження їхньої емоційної напруги.

2. Результати свідчать про те, що чоловіки мають кращу поведінкову регуляцію та комунікативний потенціал, але жінки перевершують їх у військово-професійній спрямованості. Чоловіки також показують вищу схильність до девіантної поведінки та емоційних труднощів, зокрема до суїцидальних думок. Це свідчить про те, що жінки мають більш стійку соціальну інтеграцію, тоді як чоловіки потребують додаткової підтримки для зниження ризиків девіацій.

3. Показники задоволеності життям не продемонстрували статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками. Проте тенденція свідчить про те, що чоловіки частіше оцінюють своє життя більш позитивно. Жінки ж стикаються з більшими емоційними викликами, що вимагає розробки програм психологічної стабілізації для цієї групи.

4. Чоловіки показали більшу проблемність у сферах роботи, особистого дозвілля та сімейних стосунків. Жінки мають нижчі показники проблемності, що свідчить про їхню кращу інтеграцію у соціальне та професійне середовище. Отримані дані вказують на необхідність гендерно-орієнтованих підходів у наданні допомоги.

5. Жінки демонструють значно вищий рівень соціального благополуччя за всіма показниками, зокрема у сфері соціального прийняття, соціальної актуалізації та інтеграції. Це свідчить про їхню вищу здатність до встановлення нових соціальних зв'язків і інтеграції у соціум після

демобілізації. Чоловіки ж показують нижчий рівень соціального благополуччя, що потребує додаткової уваги до їхньої соціалізації.

6. Аналіз факторної структури адаптації показав, що у військовослужбовців після демобілізації існують значні гендерні відмінності у формуванні адаптаційних факторів. У чоловіків домінуючими виявились фактори, пов'язані з поведінковою регуляцією та схильністю до емоційного самоконтролю, тоді як у жінок більше представлені фактори соціальної інтеграції та професійної спрямованості.

Для чоловіків визначальними факторами в адаптаційному процесі є комунікативний потенціал і моральна нормативність, що свідчить про необхідність розвитку особистісних і комунікативних стратегій для забезпечення їхньої успішної адаптації. Водночас жінки демонструють вищий рівень соціального благополуччя і соціальної адаптації, що проявляється у більшій здатності інтегруватися в нове соціальне середовище та приймати нові соціальні ролі.

Загалом, результати факторного аналізу вказують на те, що чоловіки більше потребують цілеспрямованої психологічної підтримки для подолання труднощів, пов'язаних з емоційним самоконтролем і зниженням девіантних проявів, у той час як для жінок необхідно зосередитися на підтримці їхньої соціальної активності та професійної інтеграції.

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців чоловіків і жінок середнього віку було спрямоване на розкриття гендерних відмінностей у процесі адаптації, зокрема на основі концепції посттравматичного зростання (ПТЗ). Аналіз результатів підтвердив гіпотезу, що соціально-психологічна адаптація жінок відбувається швидше та ефективніше, ніж у чоловіків, що обумовлено як індивідуальними, так і соціально-культурними чинниками.

2. Посттравматичне зростання у військовослужбовців: Концепція ПТЗ слугувала одним з теоретичних підґрунть дослідження. Встановлено, що жінки частіше демонструють елементи посттравматичного зростання, такі як формування нових цінностей, покращення стосунків із близькими та підвищення життєстійкості. Військовослужбовці-жінки здатні трансформувати травматичний досвід у нові можливості для особистісного розвитку, тоді як чоловіки частіше зосереджуються на подоланні симптомів травми, що уповільнює процес адаптації.

3. Роль посттравматичного зростання у процесі адаптації: Концепція посттравматичного зростання стала ключовим елементом у розумінні гендерних аспектів адаптації. Жінки частіше демонструють позитивні зміни після пережитого травматичного досвіду, такі як формування нових цінностей, покращення міжособистісних стосунків та підвищення впевненості у своїх силах. Для чоловіків цей процес ускладнюється, оскільки вони більше зосереджені на подоланні негативних наслідків травми, а не на її перетворенні у джерело особистісного розвитку.

4. Рівень соціальної підтримки: Жінки мають більш розвинену соціальну мережу підтримки, що є ключовим фактором посттравматичного зростання. Вони частіше звертаються до сім'ї, друзів та спеціалізованих організацій, що сприяє швидшій інтеграції у цивільне життя. Чоловіки, навпаки, демонструють нижчу залученість до соціальних контактів, що уповільнює їхнє повернення до стабільного соціального функціонування.

5. Травматичний досвід та його обробка: Чоловіки частіше стикаються із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у формі агресії та емоційної відчуженості, що негативно впливає на їхню здатність до інтеграції у цивільне життя. У жінок, хоча ПТСР також поширений, він частіше проявляється через тривожні та депресивні стани, які легше піддаються корекції завдяки соціальній підтримці та зверненню до психологічної допомоги. Ця різниця підкреслює необхідність розробки гендерно-чутливих підходів до реабілітації.

6. Отримані результати підтвердили важливість диференційованого підходу до реабілітації військовослужбовців залежно від статі. Для чоловіків необхідно розробляти програми, спрямовані на роботу з військовою ідентичністю, посилення соціальних зв'язків та розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Для жінок доцільно враховувати їхні соціальні та емоційні потреби, зокрема створення програм, що сприяють професійній та соціальній інтеграції, а також подоланню гендерних викликів. Усі програми мають базуватися на концепції посттравматичного зростання, щоб допомогти ветеранам перетворювати травматичний досвід у джерело особистісного розвитку та внутрішньої сили.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу та демонструють, що соціально-психологічна адаптація демобілізованих військовослужбовців залежить від їхньої здатності до посттравматичного зростання, використання ефективних копінг-стратегій та соціальної підтримки. Жінки демонструють більшу схильність до посттравматичного зростання, що забезпечує їхню швидшу адаптацію до нових умов. Натомість адаптація чоловіків ускладнюється через жорсткість військової ідентичності та меншу емоційну відкритість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шестопалова Л.Ф., Кожевнікова В.А., Бородавко О.О., Особливості психологічної адаптації цивільних осіб, тимчасово переміщених із зони бойових дій. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 426-427.
2. Антонович М., Аралова О., Барінов С. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 6-15.
3. Джакомуцці С., Кловз Д., Varinova N., Рабе М., Тітов І., Кохан М., Жигало Н., Сєдих К., Кочарян О., Керчур Р., Гарбер К., Стікс Р., Ертл М. Поствоєнна Україна: психологічні та психотерапевтичні персеکتиви. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 21-27.
4. Джакомуцці С., Кочарян О., Барінова Н. Що кожному психологу потрібно знати про р – значення: Що означає та що не означає евристичний підхід. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. № 15. С. 57-61.
5. Харченко А. Етапні особливості соціально-психологічної адаптації у українців, які емігрують до Китаю. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 17. С. 28-35.
6. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 58. С. 67-79.
7. Харченко А., Гулий Ю., Научитель О. Особливості мотивації навчальної діяльності в учнів середніх класів закладів з різними системами

- навчання. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 28-33.
8. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. - Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. № 1 (6). С. 476-486.
  9. Джакомуцці С., Кочарян О., Барінова Н., Барінов С. Переживання та як впоратися з травмою на війні та у військових конфліктах. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. № 16. С. 40-44.
  10. Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.
  11. Кочарян О., Барінова Н., Джакомуцці С., Барінов С. Техніка метафори: психотерапевтична казуїстика. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 17. С. 6-11.
  12. Кочарян О., Барінова Н., Барінов С.А. Можливості сучасної клієнт-центрованої та еспірієнтальної психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2023. № 20. С. 6-13.
  13. Кочарян О.С., Барінова Н.В. Трансформація структури сім'ї і системи цінностей: аналіз випадку казуїстичної нав'язливості. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2020. № 7 (1). С. 46-52.
  14. Кочарян О.С., Смахтіна Н.О. Сексуальність у структурі жіночої реалізації. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 3(27). Ч.2. С. 42–47.
  15. Медична психологія. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименка. Том 1. Авторський колектив: Кочарян О.С. спільно з Баріновою Н.В. і Баріновим С.А. - підрозділ 2.1.7. Рекомендовано до видання Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН

- України (протокол №3 від 27.02.2023 р.). Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 512 с.
16. Терещенко Н. М. Особливості синдрому «емоційного холоду» в подружніх стосунках (на прикладах із консультативної практики). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. Вип. 58, 1. С. 107-111.
  17. Терещенко Н.М. Спотворення образу партнера при синдромі «емоційного холоду» (на прикладах із консультативної практики). *Психологічне консультування і психотерапія*. 2018. 1. № 1-2 (2). С. 105-111.
  18. Харченко А. Етапні особливості соціально-психологічної адаптації у українців, які емігрують до Китаю. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 17. С. 28-35.
  19. Харченко А., Гулий Ю., Научитель О. Особливості мотивації навчальної діяльності в учнів середніх класів закладів з різними системами навчання. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 28-33.
  20. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford: Stanford University Press, 1957. 291 с.
  21. Antonovych M.O. Features of Narcissistic Regulation of Drug Abuse Personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2021. № 14. С. 81-85.
  22. Kharchenko A.O. Complex of Suggestions on Improving the Psychological Correction and Diagnostics of Traumatic Emotional Experience Among Military Servants with Post-Stress Psychological Dysaptation. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2020. № 13. С. 62-67.
  23. Kocharian A.S. Process in the client-centered psychotherapy. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2018. № 9. С. 16-22.
  24. Kocharyan O.S., Barinova N.V., Kharchenko A.O. Peculiarity of the infantrated traumatic experience structure in demobilized participants of

- malaysia actions in ukraine with poststress psychological dezadaptation. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2018. № 9. С. 34-41.
25. Lisenaya A.M., Liseniy E.V. Symbols and Images in the Modality of Systemic Family Psychotherapy. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2020. № 12. С. 6-12.
26. Котова А. Ю. Теоретичні аспекти міжособистісних стосунків. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць Суми Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 119-122.
27. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості. 1997. 447 с.
28. Мері Роуч., Вояки. Цікава наука про людей на війні : Видавництво Фабула, 2018. 304 с
29. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис канд. психол. наук. Київ, 2019.
30. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 104–120. URL: [https://www.researchgate.net/publication/376340007\\_SUCASNA\\_MILITARIA\\_PSIHOLOGIA\\_RIZNOVEKTORNIST\\_DOSLIDZEN](https://www.researchgate.net/publication/376340007_SUCASNA_MILITARIA_PSIHOLOGIA_RIZNOVEKTORNIST_DOSLIDZEN)
31. Василенко С. В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнар. наук. конф. 2019. С. 40–42. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3)
32. Вінтоняк В. Ф. Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнар. наук. конф. 2016. С. 33–35.

33. Лазарус Р. Психологічний стрес і процес копіngu / переклад з англ. — Нью-Йорк: Springer, 1991. — 282 с.
34. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості.
35. Збірник наукових праць Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка / ред.: С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. No42. 2018. С. 211–232. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13)
36. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 6. С. 267–273. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf>
37. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копіng-стратегій учасників бойових дій у зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. No 2(10).Ч.2. С. 136–145. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6567/1/Turetska.pdf>
38. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копіng – стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2011. No 981, вип. 47. С. 168–172. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38)
39. Артеменко, А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. – Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. – 192
40. Підчасов Є.В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків 2012. 412 с.
41. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах // Scientific Collection «InterConf». 2022. No 1. С. 184–187.
42. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія.

- Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
43. Титаренко Т.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Київ. 2017. 78 с.
44. Кінг, Д. В., Кінг, Л. А., Фой, Д. В., Кін, Т. М., Фейрбенк, Дж. А. Посттравматичний стресовий розлад у національній вибірці ветеранів В'єтнаму: фактори ризику, стресори зони бойових дій та змінні відновлення-резилієнтності // Журнал аномальної психології. — 1998. — Т. 107, № 1. — С. 164–170.
45. Тедеші Р. Г., Калхун Л. Г. Інвентар посттравматичного зростання: вимірювання позитивної спадщини травми // Журнал травматичного стресу. 1996. Т. 9, №3. С. 455–471. DOI: 10.1002/jts.2490090305. [Доступно за посиланням: [https://www.researchgate.net/profile/Richard-Tedeschi/publication/49740666\\_Can\\_We\\_Facilitate\\_Posttraumatic\\_Growth\\_in\\_Combat\\_Veterans/links/02e7e51c8e52b91075000000/Can-We-Facilitate-Posttraumatic-Growth-in-Combat-Veterans.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Richard-Tedeschi/publication/49740666_Can_We_Facilitate_Posttraumatic_Growth_in_Combat_Veterans/links/02e7e51c8e52b91075000000/Can-We-Facilitate-Posttraumatic-Growth-in-Combat-Veterans.pdf) ]
46. U.S. Department of Veterans Affairs. (2020). 2020 National Veteran Suicide Prevention Annual Report. VA Office of Mental Health and Suicide Prevention. [Доступно за посиланням: <https://www.mentalhealth.va.gov>]
47. Murphy, D., & Turgoose, D. (2019). Mental health challenges among UK veterans: The prevalence of PTSD and adaptation to civilian life. *Journal of Military Psychology*, 31(2), 115–128. [Доступно за посиланням: <https://doi.org>]
48. Магуен, С., Рен, Л., Бош, Дж., Мармар, К. Р., Сіл, К. Х., та Нейлан, Т. К. (2010). Гендерні відмінності в симптомах посттравматичного стресового розладу серед ветеранів Іраку та Афганістану: Роль типу травми та бойового досвіду. *Журнал психіатричних досліджень*, 44(5), 311–317. [Доступно за посиланням: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.08.013>]

49. Магуен, С., Рен, Л., Бош, Дж., Мармар, К. Р., та Сіл, К. Х. (2010). Гендерні відмінності у діагнозах психічного здоров'я серед ветеранів Іраку та Афганістану, зареєстрованих у системі охорони здоров'я для ветеранів. *Американський журнал громадського здоров'я*, 100(12), 2450–2456. [Доступно за посиланням: <https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2009.166165> ]
50. Вайс К., Рен Л., Бош Дж., Мармар К.Р., Сіл К.Г. Гендерні відмінності у психічних діагнозах серед ветеранів Іраку та Афганістану, які користуються послугами охорони здоров'я для ветеранів. // *Американський журнал громадського здоров'я*. – 2010. – Т. 100, №12. – С. 2450–2456.
51. Берлінська, М. (2015). Невидимий батальйон: Виклики жінок-військовослужбовців у зоні АТО. Київ: Центр гендерних досліджень. [Доступно за посиланням: <https://invisiblebattalion.org/> ]
52. International Alert. (2019). Ветерани в Україні: що далі? Аналітичний звіт про реінтеграцію військовослужбовців. Київ: International Alert.
53. Міжнародна організація з міграції (МОМ). (2022). Реінтеграція ветеранів в Україні: Результати національного опитування. Київ: МОМ.
54. Український соціум. (2021). Вплив мілітарної ідентичності на соціальну адаптацію українських ветеранів. Київ: Інститут соціології НАН України. [Доступно за посиланням: <https://ukr-socium.org.ua/> ]
55. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 4. С. 7-17.
56. Антонович М., Аралова О., Барінов С. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 6-15.

57. Балабушка Є.В, Зик Г.С. Психологічні особливості управлінських навичок офіцерів у бойовій обстановці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. т. 72, вип. 2. С. 5-11.
58. Гончар Ю. О. Різні підходи до вивчення емоційної сфери та особливості емоційного розвитку дітей. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2015. № 4. С. 51-56.
59. Гошовська Д. Т. Гошовський Я. О. Емоційне вигорання особистості в контексті депривованої психогенези. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 70-82.
60. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2017. 37. С. 66-75.
61. Гуляєва О.В., Гуляєва Ю.О. Особливості емоційного компоненту психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. № 63. С. 39-42.
62. Джакомуці С., Кловз Д., Varinova N., Рабе М., Тітов І., Кохан М., Жигало Н., Сєдих К., Кочарян О., Керчур Р., Гарбер К., Стікс Р., Ертл М. Поствоєнна Україна: психологічні та психотерапевтичні персекутиви. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 18. С. 21-27.
63. Джакомуці С., Кочарян О., Барінова Н. Що кожному психологу потрібно знати про р – значення: Що означає та що не означає евристичний підхід. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. № 15. С. 57-61.
64. Джакомуці С., Кочарян О., Барінова Н., Барінов С. Переживання та як впоратися з травмою на війні та у військових конфліктах. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2021. № 16. С. 40-44.

65. Джеджера О. В. Емоції та емоційні переживання як предмет наукового дослідження: історичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. 2. С. 63-67.
66. Журавльова Л.П., Кротюк К.М. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. Вип. 10. С. 26-36.
67. Іванова О. А. Стиллові особливості механізмів регуляції поведінки жінок-військовослужбовців. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 83-90.
68. Історія психології : від античності до початку ХХ століття : навч. посібник / Авт.-уклад. О. П. Коханова, 2016. НВП «Інтерсервіс». 235 с.
69. Кириленко Т.С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. Вип. 1 №8. С. 26-30.
70. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
71. Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.
72. Кочарян О. С., Півень М. А. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. № 1110, Вип. 55. С. 27-31.
73. Кочарян О., Барінова Н., Джіакомуцці С., Барінов С. Техніка метафори: психотерапевтична казуїстика. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 17. С. 6-11.

74. Кочарян О., Барінова Н., БаріновС.А. Можливості сучасної клієнт-цетрованої та еспірієнтальної психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2023. № 20. С. 6-13.
75. Кочарян О.С., Барінова Н.В. Трансформація структури сім'ї і системи цінностей: аналіз випадку казуїстичної нав'язливості. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2020. № 7 (1). С. 46-52.
76. Кочарян О.С., Смахтіна Н.О. Сексуальність у структурі жіночої реалізації. *Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2021. № 3(27). Ч.2. С. 42–47.
77. Крейдун Н.П., Харченко А.О., Наливайко О.О., Севост'янов П.О., Зотова Л.М, Невоєнна О.А, Яворовська Л.М., Лук'янова В.В. Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2022. № 72. С. 52-58.
78. Кряж І.В., Левенець Н.В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. № 64. С. 26-32.
79. Кузнецов М. А. Емоційна пам'ять людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2010. № 913, Вип. 44. С. 93-98.
80. Кузнецов М. А. Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 61-70.
81. Кузнецов М.А. Роль цінностей особистості у виникненні почуття заздрості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 19. Харків: ХНПУ, 2006. С. 62-77.

82. Лазуренко О. О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24, ч. 5. С. 83-93.
83. Макота Т. В. Емоційне вигорання як наслідок емоційної нестійкості особового складу підрозділів спеціального призначення. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 216-220.
84. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання - актуальна проблема медицини сьогодення. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27-31.
85. Мась Н. М. Показники морально-психологічного стану особового складу військових підрозділів. *Системи обробки інформації*. 2017. Вип. 3. С. 143-145.
86. Медична психологія. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименка. Том 1. Авторський колектив: Кочарян О.С. спільно з Баріною Н.В. і Баріновим С.А. - підрозділ 2.1.7. Рекомендовано до видання Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол №3 від 27.02.2023 р.). Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 512 с.
87. Невоєнна О. А., Ярош Н. С. Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у "гарячих точках світу". *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 37-42.
88. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 217-231.
89. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд - Філософія - Релігія*. 2014. Вип. 7. С. 51-61.

90. Пашковський С. М. Особливості змін психофізіологічних якостей у військових льотчиків. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2017. № 2. С. 12-21.
91. Погрібна А. О. До питання про емоційне вигорання в професіях суб'єкт-суб'єктного типу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1). С. 76-80.
92. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 104-108.
93. Психологічна підготовка : Довідковий матеріал командирам підрозділів (військовослужбовцям). Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2019. 30 с.
94. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса: Хорс, 1995. 334 с.
95. Семененко О., Дейнега О., Воронченко І., Борисюк С., Митченко С., Таран О. Щодо трансформації форм та способів воєнних дій в умовах ведення гібридних війн. *Journal of Scientific Papers "Social development and Security"*. 2021. Т. 11 (2). С. 256-271.
96. Терешук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. 11(15). С. 526–534.
97. Токарева Н. М. Історія психології: від витоків до епохи Просвітництва : підручник для здобувачів освіти ступеня бакалавра освітньо-професійної програми 053 Психологія. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2022. Частина I. 384 с.
98. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70, вип. 6. С. 182-189.

99. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 58. С. 67-79.
100. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. - Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. № 1 (6). С. 476-486.
101. Horowitz M. J., Wilner N., Kaltreider N., Alvarez, W. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of general psychiatry*. 1980. 37(1). P. 85-92.
102. Izard C. E. *The face of emotion (Century psychology series)*. Irvington Pub, 1993. 468 p.
103. James W. *The principles of psychology, Vol. 1*. Henry Holt and Co, 1890. 1393 p.
104. Javidi H., Yadollahie M. Post-traumatic Stress Disorder. *The international journal of occupational and environmental medicine*. 2012. 3(1). P. 2-9.
105. Oden K.B., Lohani M., Mccooy M., Crutchfield J., Rivers S.E. Embedding Emotional Intelligence into Military Training Contexts. *Procedia Manufacturing*. 2015. 3. P. 4052-4059.

## АНОТАЦІЯ

Беляєва Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації після демобілізації у військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку: кваліфікаційна робота магістра / Ю. Ю Беляєва. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2024. – 90 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців чоловіків та жінок зрілого віку. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також містить 12 таблиць, список використаних джерел, що включає 105 найменувань.

У першому розділі виконано теоретичний аналіз концепцій соціально-психологічної адаптації, особливостей адаптаційних процесів у військовослужбовців, а також гендерних аспектів адаптації після демобілізації. Другий розділ містить методологію дослідження, що включає план дослідження, характеристику вибірки та опис використаних психодіагностичних методик. Вибірка включала 99 військовослужбовців військовослужбовців чоловіків та жінок віком від 30 до 55 років, які брали участь у бойових зіткненнях на передовій та на момент проведення дослідження були безпосередньо після демобілізації Третій розділ присвячений аналізу результатів емпіричного дослідження, яке охоплювало вивчення впливу гендерних, психологічних та соціальних чинників на процес адаптації демобілізованих військових.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, демобілізовані військовослужбовці, гендерні аспекти, копінг-стратегії, психологічні чинники, реінтеграція, зрілий вік.

## ANNOTATION

Yu. Byelyayeva. Specifics of Socio-Psychological Adaptation Post-Demobilization in Mature Age Male and Female Soldiers / Yu. Byelyayeva. – Kharkiv: V. N. Karazin Kharkiv National University, 2024. – 90 p.

The qualification thesis is devoted to the study of socio-psychological adaptation of demobilized male and female military personnel of mature age. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, and includes 12 tables and a reference list containing 105 sources.

The first chapter presents a theoretical analysis of the concepts of socio-psychological adaptation, the specifics of adaptation processes in military personnel, and the gender aspects of adaptation after demobilization. The second chapter outlines the research methodology, including the research plan, sample description, and details of the psychodiagnostic methods used. The sample included 99 male and female military personnel aged 30 to 55 who had participated in frontline combat operations and were recently demobilized at the time of the study. The third chapter is dedicated to analyzing the results of the empirical study, which examined the impact of gender, psychological, and social factors on the adaptation process of demobilized military personnel.

Keywords: socio-psychological adaptation, demobilized military personnel, gender aspects, coping strategies, psychological factors, reintegration, mature age.









































