

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості соціально-психологічної адаптації  
військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях»

Студентки 2 курсу групи ПС-62  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ  
МІРОШНИЧЕНКО О.Л.

Керівник: доцент кафедри психологічного  
консультування і психотерапії,  
канд. психол. наук  
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 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ</b> .....      | 7  |
| 1.1. Поняття та складові соціально-психологічної адаптації .....  | 7  |
| 1.2. Дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ....   | 11 |
| 1.3. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях .....  | 15 |
| Висновки до розділу 1 .....   | 20 |
| <br>  |    |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ</b> ..... | 22 |
| 2.1. Характеристика вибірки дослідження .....   | 22 |
| 2.2. Опис методів дослідження, обробки та аналізу даних.....  | 24 |
| Висновки до розділу 2 .....   | 33 |
| <br>  |    |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ</b> .....            | 35 |
| 3.1. Аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. ....                          | 35 |
| 3.2. Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. ....                       | 39 |
| 3.3. Визначення рівня адаптаційних здібностей військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.....  | 42 |
| 3.4. Дослідження рівня посттравматичних стресових розладів військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. ....                          | 47 |

|   |    |
|---|----|
| 3.5. Особливості прояву тривоги та депресії в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях ..... | 51 |
| Висновки до розділу 3 .....   | 54 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....   | 56 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 58 |
| <b>АНОТАЦІЯ</b> .....   | 63 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 64 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Враховуючи постійне збільшення кількості військових конфліктів у світі, проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що мають досвід участі у бойових діях, стає дедалі важливішою. Це особливо стосується України, де в умовах воєнного стану значно зросла кількість військових, які отримали статус учасника бойових дій.

Станом на початок 2024 року в Україні понад 500 тисяч військових мають цей статус. Згідно з даними Єдиного державного реєстру ветеранів, з жовтня 2014 по лютий 2024 року статус учасника бойових дій отримали 471056 осіб, а 77386 - під час повномасштабного вторгнення.

Під час перебування на передовій військовослужбовці зазнають психотравматичних впливів, що може призвести до потреби в психологічній допомозі після повернення в цивільне життя. Участь у бойових діях збільшує ймовірність розвитку психічних розладів у понад 90% військових.

Як показує світова практика, військовослужбовці, які повертаються до мирного життя, часто потребують підтримки в процесі адаптації. Відсутність такої допомоги або її низька якість можуть призвести до серйозних наслідків. Наприклад, у США щодня 22 ветерани скоюють самогубство, що становить 18% від усіх самогубств у країні. В Україні ситуація не менш тривожна: 554 учасники АТО покінчили з життям самогубством, а серед родин військових зафіксовано близько 6 тисяч випадків насильства.

Тему адаптації після участі у бойових діях вже досліджували зарубіжні психологи, зокрема Дж. Шей, Я. Стреляу, Д. Ріггс, К. Роджерс, Дж. Велент, М. Раттер, К. Грос. Також фактори, що впливають на адаптацію, вивчав американський дослідник Ш. Маккаслін у своїй праці «Військова акультурація та адаптація до цивільного життя». Він звернув увагу на підходи, які можуть допомогти подолати бар'єри у соціально-психологічній адаптації, та значення військової ідентичності у цивільному житті.

**Об'єкт дослідження:** Соціально-психологічна адаптація.

**Предмет дослідження:** Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

**Мета роботи:** Виявити особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

**Гіпотеза:** Військові з досвідом участі у бойових діях мають певні особливості соціально-психологічної адаптації, а саме нижчий рівень стресостійкості та адаптивності, вищий рівень тривоги та депресії, вищий рівень посттравматичних стресових розладів у порівнянні з військовими, які не мали досвіду участі у бойових діях.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел щодо поняття соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
2. Проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
3. Визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
4. Дослідити рівень посттравматичних стресових розладів військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
5. Вивчити особливості прояву тривоги та депресії в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

**Методи дослідження:**

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге
3. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200”);

4. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)
5. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).
6. Математико-статистичні методи: U-критерій Манна-Уїтні, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз з коефіцієнтом кореляції Спірмана, експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax, для розрахунку яких було застосовано пакет JASP 0.19.1.

**Характеристика вибірки:** Сформовано вибірку загальною кількістю 60 респондентів-військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. Цю вибірку було розподілено на дві групи. До першої групи було віднесено військовослужбовців, які мали досвід участі у реальних бойових діях від одного місяця до двох років. До другої групи було віднесено військовослужбовців, які не мали досвіду участі у реальних бойових діях.

**Практична значущість:** Це дослідження дозволяє більш глибоко зрозуміти, з якими труднощами стикаються військовослужбовці після повернення з бойових дій, а також, які фактори впливають на їх соціально-психологічну адаптацію. Отримані результати можуть бути використані для розробки більш ефективних програм підтримки та допомоги військовим у процесі адаптації до мирного життя. Зокрема, знання про рівень стресостійкості, тривоги та депресії можуть допомогти психологам та соціальним працівникам у створенні індивідуальних планів реабілітації. Це дослідження також має значення для підготовки майбутніх фахівців, адже воно дає можливість краще розуміти потреби військових, які повертаються з війни, і допомагати їм у адаптації до цивільного життя.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

### 1.1. Поняття та складові соціально-психологічної адаптації

Процес соціальної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях, є складним, багатовимірним явищем. Його можна описати як інтеграцію особистості в суспільство, коли формуються самосвідомість, рольова поведінка, здатність до самоконтролю та побудови адекватних стосунків і соціальних зв'язків з оточуючими. Цей процес закладає основу для особистісного зростання, оскільки поєднує сформовані потреби з рівнем їх задоволення.

У контексті надання соціальних послуг військовослужбовцям термін «соціальна адаптація» часто стосується саме їхнього повернення до цивільного життя, яке включає переорієнтацію професійних навичок і пристосування до нових соціальних та культурних умов. Через регулярне переживання стресу багато військовослужбовців стикаються з тривожністю, депресією та емоційним виснаженням, що ускладнює їхню соціальну адаптацію, підсилюючи розвиток негативних психологічних і соціальних моделей поведінки [36].

Адаптацію в психологічній науці досліджують у таких напрямках:

1. Клініко-психологічний напрям, який зосереджений на впливі стресу на емоційний стан, здоров'я та психосоматичний стан людини. Дослідники аналізують розлади адаптації та способи їх усунення.

2. Фізіологічні та гігієнічні дослідження вивчають адаптацію органів до змін у середовищі та їхній вплив на діяльність організму.

3. Психологічний напрям включає вивчення психологічних станів людини в умовах трудової діяльності, впливу робочого середовища на адаптацію та методів підвищення ефективності праці завдяки успішній адаптації [16].

Є багато визначень терміна «адаптація». Наприклад, М. Корольчук і В. Крайнюк визначають адаптацію як системну відповідь організму, спрямовану на підтримання гомеостазу і створення реакцій на змінні умови зовнішнього середовища

[15, с. 49]. Спочатку поняття «адаптація» з'явилося у фізіології й описувало пристосування організмів до мінливих умов середовища (В. Овсяннікова) [25].

А. Неурова виділяє кілька значень адаптації:

- процес пристосування організму до умов середовища;
- гармонію або рівновагу між організмом і середовищем;
- результат пристосування;
- мету, до якої прагне організм [24, с. 55-56].

С. Лазуренко, С. Білошпицький та А. Семенов стверджують, що процес адаптації охоплює всі рівні організму і є багатокомпонентним явищем [17, с. 196].

Адаптацію можна поділити на два основні типи: фізіологічну та еволюційну. Фізіологічна адаптація означає негайну реакцію організму на зміни в середовищі, що дозволяє йому оптимально функціонувати в нових умовах, підтримуючи внутрішню рівновагу. Еволюційна адаптація, навпаки, розвивається протягом тривалого часу і включає як фізіологічні зміни, так і зміни в поведінці, спрямовані на забезпечення виживання та пристосування до глобальних змін [5, с. 29].

В останні десятиліття адаптація вийшла за межі біології й використовується у багатьох науках, зокрема в соціології та психології. Так, В. Овсяннікова виділила соціальну та виробничу адаптацію як різновиди цього процесу. Соціальна адаптація охоплює соціальну активність, тоді як виробнича включає як технічні, так і соціальні аспекти [25, с. 85].

Л. Боярин зазначає, що в психології та соціології адаптацію розглядають як включення особистості у спільну діяльність на основі спільних цінностей та цілей групи. Це також означає взаємодію з оточенням, у якому особистість стає активним суб'єктом, адаптуючись згідно з власними потребами і прагненнями. Адаптація розглядається як процес і результат пристосування [1, с. 58].

На думку Н. Завацької, соціально-психологічна адаптація полягає в активності людини, усвідомленні свого статусу та ролі, а також ідентифікації з групою через прийняття її норм, цінностей і традицій [11, с. 91].

Соціально-психологічна адаптація загалом відображає гармонізацію цінностей і цілей особи з можливостями її самореалізації, передбачає здатність адекватно

сприймати навколишню дійсність, ефективно взаємодіяти з оточенням, організувати свій час і дії відповідно до соціальних очікувань [16].

Психологічна адаптація є важливим показником як психічного, так і фізичного здоров'я. Людину вважають адаптованою, якщо вона здатна продуктивно працювати, насолоджуватися життям і підтримувати психічну рівновагу. Це поняття описує взаємодію особи або групи з навколишнім середовищем. Соціально-психологічна адаптація вимагає прийняття суспільних норм і цінностей [9].

Л. Подоляк і В. Юрченко вважають, що адаптація є і процесом, і результатом взаємодії особи та середовища, який допомагає максимально пристосуватися до життєвих умов. Вона компенсує невідповідність звичної поведінки новим обставинам, сприяючи ефективному функціонуванню в незвичних умовах [29, с. 64].

Існують дві основні форми адаптації: алопластична, що змінює середовище під потреби особистості, та аутопластична, яка змінює внутрішні структури особистості відповідно до умов [38].

Згідно з дослідженнями О. Лукашевича, соціальна складова формується згідно з вимогами середовища, а невідповідність цим вимогам може викликати порушення адаптаційних механізмів, призводячи до тривоги, фрустрації та стресу [19, с. 114-115].

І. Галецька вважає, що успішність адаптації можна оцінити за такими аспектами, як емоційний комфорт, соціальна прийнятність, самооцінка результатів, відповідність особистих цінностей умовам життя та соціально-психологічна відповідність нормам [5, с. 93].

Основні показники успішної адаптації включають рівень інтеграції людини в суспільство, активність і якість самої соціальної адаптації. Особливу увагу приділяють встановленню ефективних соціальних контактів [29, с. 86-88].

Соціально-психологічна адаптація - це активний процес пристосування до змін, за якого людина засвоює соціально прийнятні форми поведінки та вирішує типові проблеми, її розглядають як безперервний процес, де успіх залежить від умов та індивідуальних особливостей [23, с. 134].

Адаптація має активні форми (коли людина змінює середовище) і пасивні (коли вона пристосовується до зовнішніх умов) [24, с. 86]. Дослідження показують, що основними ознаками успішної соціально-психологічної адаптації є високий соціальний статус і психологічна задоволеність середовищем [28, с. 58].

Процес адаптації залежить від гнучкості психіки, рівня самопізнання та характеристик середовища. Чим складніші соціальні зв'язки і зміни, тим складніше адаптуватися. Порушення адаптації призводить до дезадаптації, яка супроводжується дистресом і порушенням соціального функціонування. Фактори дезадаптації включають втрату близьких, самотність, статус біженця тощо. Порушення адаптації може супроводжуватися депресією, тривогою, а також рідкісними агресивними реакціями [38].

В. Ягупов виділяє структурні компоненти адаптації:

- 1) психофізіологічний - пристосування до фізичних і психічних навантажень;
- 2) когнітивний - накопичення знань для адаптації до середовища;
- 3) практичний - розвиток навичок для виконання соціальних завдань;
- 4) соціально-психологічний - здобуття соціального статусу та інтеграція;
- 5) соціально-побутовий - засвоєння умов повсякденного життя [49, с. 120].

Порушення адаптації можна поділити на два основних типи залежно від того, яка симптоматика домінує: афективна та поведінкова. Афективний тип адаптації характеризується зниженим настроєм, негативною оцінкою себе та оточуючих, емоційною нестійкістю. Людина з таким типом часто зосереджена на негативних подіях у своєму житті, переживає тривогу, напруження і має побоювання щодо майбутнього. Вона може бути стурбована і не здатна розслабитись. Поведінковий тип порушення адаптації проявляється через труднощі у виконанні повсякденних функцій, які зазвичай пов'язані з травмуючими подіями. Такі люди часто виявляють надмірну збудливість, дратівливість, нервозність. В їхній поведінці можуть бути помітні реакції образи, гніву або агресії, супроводжувані метушливістю та конфліктами [7, с. 16-19].

У психології адаптацію зазвичай розглядають як процес і результат пристосування людини до нових умов, які постійно змінюються. Це включає

здатність особистості мобілізувати свої фізичні, моральні та духовні ресурси для вирішення нових завдань.

## **1.2. Дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців**

Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з постійними ризиками для життя та здоров'я, а також вимагає від них високої компетентності, стресостійкості та здатності адаптуватися до різних умов. Військові повинні не тільки дотримуватися встановлених правил, але й виконувати свій обов'язок по захисту держави, тому під час їх повторної адаптації до умов мирного життя, вони стикаються з певними труднощами [48, с. 167]. Як зазначає С. Лисюк, військові часто стикаються з екстремальними ситуаціями, такими як надзвичайні події, психічне перевантаження і постійний стрес, що мають великий вплив на їхнє психоемоційне здоров'я. [18, с. 10]. Саме тому процес адаптації військових може бути тривалим, супроводжуватись погіршенням як фізичного, так і психічного стану, через спрацювання механізмів захисту.

О. Числіцька вказує на серйозні психологічні наслідки, з якими стикаються військовослужбовці після участі в бойових діях. До таких наслідків відносяться психічні травми, бойовий стрес і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стресові фактори можуть призводити до зниження психічної стійкості, а в деяких випадках навіть до вживання алкоголю чи наркотичних речовин або порушення дисципліни [47, с. 339]. Бойовий стрес не лише впливає на психіку, а й на фізичний стан військових, тому психотравмуючі чинники війни мають як психологічні, так і соматичні наслідки. Згідно з даними О. Буряка, І. Гіневського та Г. Катеруші, участь у бойових діях залишає глибокі душевні травми, які можуть турбувати учасників багато років після закінчення бойових дій. Хтось здатен впоратися з цими наслідками самостійно, але для інших необхідна постійна психологічна підтримка [2, с. 176].

Коли жінки повертаються до мирного життя після військової служби, то стикаються з певною кількістю викликів та певними особливостями процесу соціально-психологічної адаптації. Бо це складний процес, хоча він схожий на процес,

коли людина адаптується до військових умов, він все ж таки специфічний і у більшості випадків залежить від внутрішніх особливостей жінки та від зовнішніх обставин життя. Жінки які мають досвід участі у бойових діях дуже часто мають серйозні психологічні труднощі після свого повернення до цивільного життя. І одна з таких проблем - це посттравматичний стресовий розлад. Цей розлад виникає через тривалі стресові ситуації або важкі травматичні події, які довелося пережити. У багатьох випадках саме ПТСР стає основною перешкодою на шляху до нормалізації життя. Його прояви можуть бути різноманітними: постійна тривога, емоційна нестабільність, труднощі у контролі своїх реакцій, нав'язливі думки про минулі події чи навіть повне емоційне відчуження. Такі симптоми серйозно впливають на здатність жінок адаптуватися до мирних умов [30, с.318].

Ще однією важливою проблемою є повернення до соціальних ролей, які були характерні для жінок до початку їхньої служби. Наприклад, повернення до ролі матері або дружини може бути непростим. Часто жінки, які служили у війську, відчують себе чужими у середовищі, до якого вони колись належали. Це пояснюється тим, що навколишні, навіть найближчі люди, не завжди розуміють, через що жінка пройшла під час служби. Як наслідок, можуть виникати труднощі у спілкуванні, ізоляція або втрата старих соціальних зв'язків. Цей розрив між минулим і теперішнім життям лише посилює почуття самотності і може заважати побудові нових міжособистісних стосунків [44].

Професійна реінтеграція також стає суттєвим викликом для багатьох жінок, які повертаються з військової служби. Зазвичай, повернення до цивільної роботи вимагає від них перенавчання або ж пошуку нових професійних напрямків. Часто навички, отримані у військовій сфері, не відповідають вимогам ринку праці у мирному житті. Крім того, суспільство нерідко має упередження щодо жінок, які були військовослужбовицями, через стереотипи чи недостатню обізнаність. Усе це ускладнює процес працевлаштування і може знижувати впевненість жінок у своїх силах [13].

Соціальна підтримка є ключовим фактором успішної адаптації до мирного життя. Найбільше значення тут має підтримка родини та близьких. У багатьох

випадках саме родина стає тією опорою, яка допомагає жінці знижувати рівень стресу і стабілізувати її емоційний стан. Проте, навіть у цих взаєминах можуть виникати труднощі. Через зміни у поведінці, які відбулися під час служби, члени родини не завжди можуть знайти спільну мову з жінкою, яка повернулася з війни. Це може погіршувати ситуацію і створювати додаткові бар'єри на шляху до повноцінного відновлення [4].

Оці жінки, які повертаються до цивільного життя після своєї військової служби, потребують підтримки, потребують спеціальних програм з допомоги. Найкраще підходять групи підтримки коли жінки можуть поспілкуватися з тими людьми які мають подібний досвід у своєму житті також підійдуть індивідуальні психотерапевтичні сеанси для подолання стресу та травматичних спогадів. Жінки можуть відвідувати тренінги, де вони будуть розвивати свої навички, що буде дуже корисним і для їх цивільної професії, і для особистого життя. Коли психологічна допомога надана своєчасно це підкріплює і покращує шанси на успішну адаптацію - це допомагає жінкам з бойовим досвідом повернутися до свого звиклого способу життя і зменшити вплив бойового стресу [13].

Військова служба, як зазначає І. Розсоха, є серйозним психоемоційним фактором, що помітно впливає на психічний стан людини. Багато військовослужбовців одразу після початку служби відчувають певний дискомфорт, емоційне напруження або підвищену тривожність. Це може стати причиною порушення механізмів саморегуляції, дезадаптації поведінки та навіть погіршення загального психічного стану, що, своєю чергою, впливає й на фізичне здоров'я [36, с. 65].

Адаптація у військових завжди супроводжується певними труднощами, які гальмують цей процес. Учасники бойових дій стикаються із таким явищем, як бойовий стрес. Це складний процес, під час якого організм намагається адаптуватися до екстремальних умов, однак іноді механізми саморегуляції дають збій. У таких випадках бойовий стрес може стати дестабілізуючим фактором, який зменшує функціональні резерви військовослужбовця, підвищуючи ризики розвитку як психічних, так і соматичних захворювань [32, с. 156-161].

П. Волошин і Н. Марута зазначають, що військові часто зіштовхуються з розладами адаптації, зокрема із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Цей стан виникає через вплив сильних психотравмуючих факторів і є природною захисною реакцією організму на стресові події [8, с. 8].

Симптоми порушень адаптації можуть включати підвищену дратівливість, нервозність, конфліктність і навіть агресивність. Проте ці прояви зазвичай не є постійними і частіше виявляються лише в окремих аспектах повсякденного життя [8, с. 19].

Військовослужбовці, які перебували в зоні бойових дій, мають високий ризик розвитку ПТСР. Цей стан проявляється через постійні спогади про травматичні події, емоційне відчуження, втрату інтересу до звичайних занять, підвищену гіперактивність і схильність до конфліктів.

Окрім того, у людей із ПТСР часто спостерігається агресивна поведінка, проблеми з дисципліною, а також схильність до зловживання психоактивними речовинами, що може призводити до правопорушень [38].

Досвід участі в бойових діях нерідко вступає в конфлікт із мирною реальністю, викликаючи у військових почуття відчуженості та несправедливості. Цей розрив стає значним бар'єром для адаптації, оскільки ветерани часто стикаються з нерозумінням оточуючих і відсутністю підтримки.

Ветерани бойових дій часто переживають кризу ідентичності, що виражається у складнощах спілкування із суспільством. Науковці Ш. Маккаслін, Дж. Дін та Б. Лашер додають, що ветерани часто відчувають напруження у відносинах із громадськістю, вважаючи, що держава не виправдала їхніх очікувань, а суспільство сприймає їх із настороженістю [50].

Також у процесі адаптації значну роль відіграє культурний контекст. В українському суспільстві досі існує багато стереотипів, пов'язаних із зверненням до соціальних працівників чи психологів. Більшість військових вважають, що самостійне вирішення проблем є свідченням сили, через що уникають звертатися по допомогу.

Таким чином, адаптація військовослужбовців до мирного життя є складним процесом, який вимагає систематичної підтримки з боку суспільства, держави та фахівців. Ефективне подолання таких проблем, як депресія, тривожність, агресія та інші наслідки бойових дій, можливе лише за умови комплексного підходу, який включає надання психологічної допомоги, соціальну підтримку та активну участь громадських організацій.

### **1.3. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях**

Питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є дуже важливим, адже вони виконують ключову роль у забезпеченні безпеки країни і захисті українського народу. Спочатку військові повинні звикнути до умов служби, які часто бувають дуже складними, наприклад, у зоні бойових дій. А після завершення служби перед ними постає новий виклик — пристосування до мирного життя.

На думку дослідників О. Мартинюка, А. Салія та В. Тюріна, адаптація військовослужбовців до соціального середовища включає знання своїх прав і обов'язків, дотримання чіткого розпорядку дня, а також уміння будувати стосунки як на офіційному, так і на особистому рівнях [44]. Однак на ефективність цього процесу впливає багато факторів, серед яких вік, сімейний стан і внутрішня психологічна підтримка [33, с. 88].

Особистісні характеристики військовослужбовців також мають велике значення. Наприклад, Є. Гуменна підкреслює, що такі якості, як вольова саморегуляція та стресостійкість, є основою для успішного подолання труднощів. Якщо вольова регуляція розвинена слабо, це може спричинити дезорієнтацію, уповільнення реакцій, а в складних ситуаціях навіть втрату відчуття часу та простору [6, с. 105–106].

Стресові ситуації активізують внутрішні ресурси людини, проте це вимагає значних зусиль і енергії. У складних умовах від військових очікують витримки та високого рівня емоційної стійкості. Як зазначає Гуменна, сильний стрес може

порушувати роботу нервової системи: реакції можуть бути як надмірно збудженими, так і надто загальмованими, залежно від індивідуальних особливостей людини. Це проявляється через такі фізіологічні реакції, як прискорене серцебиття, збільшення рівня адреналіну і глюкози в крові, що, у свою чергу, впливає на здатність мислити раціонально та приймати рішення [6, с. 107].

В. Мозговий в своїх роботах приділяє увагу соціально-психологічним факторам які можуть вплинути на адаптацію військовослужбовців. Вчений наголошує, що тут важливу роль відіграє підтримка родини, підтримка близьких людей, бо це допомагає впоратися з новими умовами, які висуває життя. Також дуже важливо звернути увагу на власні внутрішні ресурси військовослужбовців, бо саме вони допомагають долати труднощі долати виклики, сприймати нове. [21].

Цікавим є той факт, що військовослужбовці не дуже люблять звертатися до психолога, сприймаючи це як слабкість. Мозговий пояснює це тим, що культура звернення до фахівців ще недостатньо розвинута, а багато військових бояться здатися слабкими. Вони часто уникають відкритого звернення за допомогою, навіть якщо потребують її в індивідуальному порядку [21, с. 28].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців залежить від багатьох чинників, серед яких визначальну роль відіграють особисті ресурси та підтримка близьких. Водночас, попри важливість психологічної допомоги, її недостатнє поширення в середовищі військових залишається викликом, який вимагає уваги з боку суспільства і держави.

Як зазначають А. Капінус і А. Неурова, одним із основних завдань роботи психолога є виявлення рівня адаптації військових. У процесі проведення опитувань важливо враховувати такі аспекти, як:

- 1) здатність військовослужбовця пристосовуватися до нових умов;
- 2) рівень нервово-психологічної стабільності;
- 3) ступінь розвитку пізнавальних процесів;
- 4) основні мотиви, які спонукають до професійної діяльності [24, с. 55].

Для ефективного покращення адаптації психологи мають зосередитися на таких заходах:

- 1) проводити діагностування стану соціально-психологічної адаптації для визначення проблемних зон;
- 2) досліджувати особистісні характеристики військових;
- 3) виявляти передумови розвитку негативних емоційних станів;
- 4) організовувати соціометричні опитування у військових підрозділах;
- 5) забезпечувати тренінги та психокорекційні заняття;
- 6) активно залучати військових до тренінгів і виховних програм;
- 7) проводити аналіз результатів адаптації як до, так і після тренінгів;
- 8) пропонувати індивідуальні консультації для підтримки військових;
- 9) пояснювати принципи роботи психіки та її адаптивних механізмів [24, с. 56].

На думку О. Числіцької, психологічна допомога відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації військових до змінених умов життя. У цьому контексті важливим є поняття «психологічної реабілітації» [47, с. 341-342]. Основними напрямками реабілітаційної роботи є:

- 1) діагностика рівня соціально-психологічної дезадаптації, що включає оцінку психоемоційного стану та особливостей адаптаційних стратегій;
- 2) проведення індивідуального та сімейного консультування, яке створює атмосферу підтримки та довіри;
- 3) робота над корекцією порушень адаптації, таких як депресія чи алкогольна залежність;
- 4) навчання технікам саморегуляції й методам розслаблення;
- 5) організація соціально-психологічних тренінгів для зміцнення адаптивних можливостей;
- 6) надання допомоги у працевлаштуванні [47, с. 342].

Л. Доценко та Н. Максименко вважають, що для покращення адаптації у військових підрозділах необхідно впроваджувати тренінги, спрямовані на розвиток емоційної компетентності. На таких тренінгах корисними є вправи, що зменшують тривожність, агресивність, ригідність і фрустрацію. Це сприяє стабілізації самооцінки, запобігає депресивним станам, зміцнює впевненість у собі та покращує

стосунки з колегами. Також вони пропонують практикувати дихальні техніки та вправи для зняття напруги. [10, с. 54].

В. Тюріна наголошує на важливості технік, що знижують психоемоційну напругу, а також на необхідності навчання військових саморегуляції. Вона підкреслює, що щоденна діяльність військових супроводжується значними фізичними та емоційними навантаженнями. Саме тому методи розвантаження, такі як саморегуляція, дозволяють контролювати рівень психічної напруги, підвищуючи ефективність виконання службових завдань [44, с. 76].

На думку Н. Павлик, для боротьби з наслідками постстресового стану та підвищення стійкості до стресу доцільно використовувати комплексний підхід. Серед її рекомендацій - аутогенне тренування, когнітивна й поведінкова психокорекція, гештальт-терапія, арттерапія, тренінги спілкування й інші сучасні психотерапевтичні методи [28, с. 123-126].

М. Чепига та С. Чепига наголошують, що кольори значно впливають на психофізіологічні функції людини. Згідно з їхнім дослідженням, теплі кольори, наприклад червоний, жовтий і помаранчевий, стимулюють активність як на фізіологічному, так і на психічному рівнях. Водночас холодні відтінки — зелений, синій, блакитний та фіолетовий - діють заспокійливо, сприяючи уповільненню фізіологічних процесів. Наприклад, зелений колір позитивно впливає на інтуїцію, допомагає нормалізувати серцеву діяльність і покращує сприйняття навколишнього світу, синій сприяє розслабленню та створює умови для релаксації [46, с. 115].

Для підтримки психофізіологічного стану військовослужбовців важливими є методи м'язової релаксації, контроль дихання, аутогенне тренування та масаж. В. Кондрюкова рекомендує метод прогресивної нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном, який належить до поведінкових технік саморегуляції емоційного стану. Суть методу полягає у тому, що людина вчиться концентрувати увагу на напруженні та розслабленні певних м'язових груп. Спочатку необхідно навчитися усвідомлювати відчуття напруження й розслаблення м'язів, а згодом - довільно викликати стан розслаблення. Виконання вправ базується на трьох основних етапах: "сконцентруватися - відчути - розслабитися". Спочатку напруження триває кілька

секунд, після чого слід швидко його зняти [14, с. 99]. Завданням фінального етапу є опанування здатності у повсякденному житті помічати напруження та ефективно його знімати, щоб протидіяти стресу [14, с. 101].

О. Числіцька вважає, що психокорекційна допомога є важливим елементом адаптації військових. Основна мета такої роботи полягає у подоланні негативних психоемоційних станів, зменшенні наслідків посттравматичних стресових розладів та розвитку адаптивних можливостей. Для цього використовуються програми управління стресом, підтримуюча психотерапія за методом К. Роджерса, а також гіпнотерапія та психодрама [47, с. 342-343].

Ефективна адаптація військових до цивільного життя значною мірою залежить від соціальної підтримки, яку можуть надати військові комісаріати, органи соціального захисту, фахівці з реабілітації та медичні установи. У цьому процесі важлива роль відводиться психологам і психотерапевтам, які забезпечують як соціально-психологічну, так і психологічну реабілітацію. Важливим чинником також є участь ветеранів у діяльності ветеранських організацій, які забезпечують моральну підтримку як самим військовослужбовцям, так і їхнім родинам. Така підтримка сприяє успішній інтеграції ветеранів у цивільне життя.

Дослідження О. Числіцької показали, що залучення військовослужбовців до суспільно корисної діяльності позитивно впливає на їхній рівень адаптації та якість життя. Це можуть бути зустрічі з молоддю, обговорення важливих соціальних питань під час круглих столів, участь у спортивних заходах чи благодійних акціях. Результати свідчать, що активна участь у таких заходах сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресу та загалом покращує психологічний стан, порівняно з тими, хто залишився в ізоляції [47, с. 341].

Ще одним важливим аспектом є приклад успішної адаптації до мирного життя інших ветеранів. Спільні зустрічі тих, хто вже пройшов цей шлях, із тими, хто все ще перебуває у стані пасивності, допомагають останнім змінити своє ставлення до життя. Вони починають розуміти, що можна знайти себе у мирному житті й займатися справами, які приносять користь і задоволення. Допомога у пошуку такої сфери, що відповідає інтересам ветерана, значно покращує його емоційний стан.

Отже, основними факторами, які впливають на успішну адаптацію військових, є мобілізація внутрішніх ресурсів, таких як стресостійкість та емоційна витримка, підтримка з боку родини та друзів. Не менш важливою є робота з психологом, який навчає методам релаксації та саморегуляції, зокрема технікам аутогенного тренування й ритмічного дихання. Ці методи дозволяють долати наслідки стресу, покращують адаптаційні здібності військовослужбовців і допомагають їм знайти внутрішню рівновагу.

### **Висновки до розділу 1**

У розділі, присвяченому теоретичним аспектам соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, було розглянуто основні поняття, складові цього процесу та особливості адаптації саме до мирного життя. Вивчення літератури дозволяє стверджувати, що соціально-психологічна адаптація є складним процесом, який охоплює пристосування людини до соціальних умов, нових норм і змін у середовищі. Особливе місце займає адаптація військових, які мали досвід участі у бойових діях, до цивільного життя, адже саме цей етап є одним з найважчих для них.

Соціально-психологічна адаптація включає низку компонентів, таких як когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний аспекти. Для військовослужбовців ці складові стають критично важливими, оскільки вони стикаються з низкою труднощів: зміною соціальних ролей, необхідністю встановлювати нові зв'язки, подоланням травматичних спогадів та відчуттям ізоляції від суспільства. Зокрема, важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка сім'ї, друзів та соціальних інститутів, таких як ветеранські організації та реабілітаційні центри.

Аналіз наукових джерел показав, що психологічна адаптація військовослужбовців із бойовим досвідом має свої особливості. Наприклад, у цих людей часто спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність або, навпаки, емоційна відчуженість. Це може бути пов'язано з

впливом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та іншими наслідками бойових дій. Окрім цього, значний вплив мають військові переживання, що формують специфічний стиль поведінки і світогляд, який не завжди узгоджується з цивільними нормами.

Також було виявлено, що успішна адаптація залежить від особистісних якостей військових. Такі риси, як емоційна стійкість, стресостійкість, здатність до саморегуляції, відіграють ключову роль у пристосуванні до мирного життя. Водночас зовнішні фактори, такі як підтримка соціального оточення, доступ до психологічної допомоги та наявність чітких планів на майбутнє, теж сприяють більш легкому переходу до цивільного життя.

Особливу увагу в літературі приділено питанням ресоціалізації, тобто поверненню військових до цивільного суспільства. У процесі ресоціалізації важливо враховувати їхні специфічні потреби, пов'язані з професійною діяльністю, побудовою соціальних зв'язків та подоланням психологічних бар'єрів. Зазначається, що військові, які мають чітке розуміння своїх цілей після служби, демонструють вищий рівень адаптації.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ**

### **2.1. Характеристика вибірки дослідження**

Під час дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців важливим етапом стало формування вибірки респондентів, яка б точно і об'єктивно відображала характеристики різних груп військових. Оскільки досвід участі у бойових діях має значний вплив на психічний стан та адаптаційні механізми особистості, однією з ключових умов було включення до вибірки як військових із досвідом бойових дій, так і тих, хто такого досвіду не мав. Це забезпечило можливість вивчити, як саме пережиті стресові ситуації та перебування в бойових умовах впливають на здатність військових пристосовуватися до мирного життя і взаємодії в соціальному середовищі.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців, які представляли різні підрозділи ЗСУ, 56 чоловіків та 4 жінки у віці від 22 до 45 років. Основною метою було виявлення відмінностей у соціально-психологічній адаптації залежно від наявності чи відсутності бойового досвіду. Обрана кількість респондентів дозволяє провести якісний порівняльний аналіз між групами з різним рівнем бойового досвіду, що сприятиме більш детальному розумінню адаптаційних процесів у військових.

Вибірку було поділено на дві групи:

- Група 1 включала військовослужбовців, які мали досвід участі в бойових діях протягом одного місяця до двох років. Такий часовий проміжок допомагає врахувати респондентів із різним рівнем впливу стресових ситуацій на їхній психічний стан та поведінку.
- Група 2 складалася з військових, які не брали участі в бойових діях. Ця група була контрольною і дозволила оцінити базові рівні соціально-психологічної адаптації без впливу бойового досвіду.

Тобто, група 1 складалася з респондентів, які пройшли через складні та стресові обставини, що мали значний вплив на їхній психоемоційний стан. Дослідження цих військових є важливим для розуміння специфіки їхньої соціально-психологічної адаптації, адже саме ця група часто демонструє посттравматичні реакції, зміни в емоційній сфері, а також труднощі в соціальних взаємодіях після повернення з зони бойових дій.

Тоді як, група 2 складалася лише з тих військовослужбовців, досвід яких обмежувався навчанням, теоретичною підготовкою до військової служби або вони виконували різні завдання, наприклад, забезпечували логістику, обслуговували техніку, вели документацію, готували звіти, займалися зв'язком чи організовували роботу підрозділів. Ці військовослужбовці, звісно також піддавалися впливу військового стресу, тобто вони мають лише досвід перебування в умовах військової дисципліни, проте у них не було можливості отримати досвід реальних бойових ситуацій, тобто вони не мають наслідків у своїй психіці після участі у бойових діях. Тому ми можемо аналізувати, як саме відсутність досвіду участі у бойових діях впливає на адаптацію до умов цивільного життя, а також на рівень стресостійкості таких військовослужбовців.

Розподіл респондентів на дві групи з урахуванням різного досвіду участі у бойових діях дозволяє глибше зрозуміти та проаналізувати якими механізмами вони користуються під час соціально-психологічної адаптації. А порівняння отриманих в результаті дослідження даних може стати основою для розробки програм підтримки військовослужбовців саме у після бойовий період. До вибірки було включено як жінок так і чоловіків хоча чоловіки значно переважають за кількістю, що в принципі відображає і загальну ситуацію у лавах збройних сил України. Усіх учасників дослідження було попереджено про те, що все буде відбуватися в умовах конфіденційності, а результати в жодному разі не буде оприлюднено задля забезпечення безпеки цих військовослужбовців.

Для включення до вибірки були визначені чіткі критерії: військова служба на момент проведення дослідження, готовність респондентів взяти участь у ньому, а також наявність або відсутність досвіду участі у бойових діях. При цьому

враховувалося, що всі респонденти служили у схожих умовах, що мінімізувало сторонній вплив на результати дослідження. Такий підхід допоміг зробити вибірку репрезентативною і підвищити надійність отриманих даних (див. додаток А).

Дослідження проводилося в місті Ізюм Харківської області в період із травня по липень 2024 року згідно з наказом № 22 від 22 січня 2024 року командира військової частини А3306 (див. додаток Б).

## **2.2. Опис методів дослідження, обробки та аналізу даних**

Предметом дослідження є особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

Емпіричними завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
2. Визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
3. Дослідити рівень посттравматичних стресових розладів військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.
4. Вивчити особливості прояву тривоги та депресії в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях.

Для того щоб вивчити та проаналізувати соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, необхідно застосувати певні методи дослідження, які дозволять отримати повну картину процесу адаптації. Обрані діагностичні методики збору емпіричної інформації дають можливість виявити як зовнішні фактори, які впливають на адаптацію, так і внутрішні психологічні механізми, які в свою чергу впливають на процес адаптації людини до нового соціального середовища. Кожна з обраних методик відображає певну специфічну картину в процесі адаптації саме у контексті досвіду участі у бойових діях.

У цьому дослідженні для оцінки соціально-психологічної адаптації, стресостійкості, рівня тривоги, депресії та посттравматичних стресових реакцій військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, використано комплекс діагностичних методик. Для аналізу загального рівня соціально-психологічної адаптації застосовано методику К. Роджерса і Р. Даймонда, що дозволяє дослідити особливості соціальної адаптації та взаємодії особистості в соціальному середовищі. Для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації використано методику Д. Холмса та К. Раге, яка дає можливість оцінити адаптаційний потенціал особистості в умовах стресу. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» був залучений для поглибленої оцінки адаптаційних здібностей, тоді як для діагностики рівня посттравматичних стресових реакцій використовувалася Міссісіпська шкала, адаптована для військових, що дає змогу оцінити вираженість ПТСР. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) застосовувалася для оцінки рівня тривожності та депресивних симптомів, що є важливими показниками психологічного стану в процесі адаптації.

Дослідження складається з трьох основних етапів: підготовчого, основного та завершального, і кожен з них має свою специфічну роль у процесі збору та аналізу інформації.

На підготовчому етапі (травень - червень 2024 року) основна увага приділялась формуванню концепції дослідження та розробці інструментів для збору даних. Тут також проводилось вивчення як українських, так і іноземних джерел, що стосуються теми соціальної адаптації військовослужбовців, зокрема тих, хто має бойовий досвід.

Другий етап (липень 2024 року) саме і був етапом проведення самого дослідження. Респонденти проходили тестування, що дозволило зібрати необхідні для аналізу дані. Опитування проходило очно, не онлайн. Результати записувалися в зошит, кожному опитуваному було присвоєно номер, жодних імен чи прізвищ не було записано. Після проведення опитувань всі зібрані дані були занесені в таблиці програми для подальшого аналізу. Зібрані під час опитування та тестування дані були перенесені у таблиці, створені за допомогою програми Microsoft Excel, яка використовується для організації та аналізу інформації. У цих таблицях дані

представлено у вигляді структурованих рядків і стовпців, що полегшило їх подальше опрацювання та проведення статистичних розрахунків.

Під час завершального етапу (серпень - листопад 2024 року) було проведено статистичний аналіз зібраних даних. Результати опитувань і тестувань, проведених на попередньому етапі, обробилися за допомогою математико-статистичних методів для виявлення важливих кореляцій, та прихованих факторів, які могли впливати на процес адаптації. Одними з основних завдань цього етапу було формулювання висновків і узагальнення отриманих результатів дослідження.

Перша обрана методика для проведення даного дослідження цієї роботи є методика, яку розробили К. Роджерс і Р. Даймонд для діагностики соціально-психологічної адаптації. Ця методика характеризується принципами гуманістичної психології, де важливу роль грає самосприйняття особистості та досвід, набутий під час адаптації до навколишнього середовища. Застосування цієї методики допомагає зрозуміти, як саме відбувається процес адаптації, з якими труднощами зустрічається людина під час цієї адаптації та як вона оцінює себе та свої соціальні зв'язки [35, с. 85-89].

Опитувальник даної методики складається з 82 висловлювань, до яких респондент добирає один з двох варіантів відповіді. Це дає змогу оцінити не лише зовнішні прояви соціальної адаптації, а й внутрішні переживання респондентів, зокрема їх емоційний стан, комфортність у спілкуванні з іншими людьми, а також готовність до соціальної інтеграції після повернення з бойових дій.

Для того, щоб оцінити соціально-психологічну адаптацію, кожне висловлювання відповідає певному рівню згоди або незгоди респондента з твердженням. Це дає змогу провести кількісну та якісну оцінку процесу адаптації. Завдяки цьому можна виявити, як респонденти сприймають себе, як оцінюють свій емоційний комфорт, рівень прийняття інших людей, їх здатність до самоконтролю, прагнення до домінування та інші аспекти соціальної інтеграції.

Завдання опитування не обмежені часом, тому респондент може спокійно відповідати на питання, не поспішаючи. Інструкція до тесту надає рекомендацію:

«Відповідайте на кожне твердження «так» або «ні», в залежності від того, наскільки це висловлювання відповідає вашим переконанням або переживанням».

За результатами відповіді респондентів підраховуються сирі бали за кожною шкалою, і вони переводяться у стандартні оцінки за допомогою відповідних формул. Крім того, в опитувальнику є «шкала неправди», яка дозволяє оцінити правдивість відповідей респондента, що також допомагає зробити висновки про достовірність отриманих результатів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Д. Холмсом і К. Раге, є ще одним корисним інструментом для оцінки того, як військовослужбовці адаптуються до умов, що змінюються. Ця методика представляє собою психометричну шкалу, яку використовують для самооцінки рівня стресу, який спостерігався в респондента протягом останнього року. Вона допомагає не лише вимірювати стресостійкість особистості, а й оцінювати її здатність до соціальної адаптації, що є важливим в умовах швидких змін у житті [20, с. 15-17].

В основу цієї методики покладено шкалу соціальної адаптації, до якої входить перелік важливих життєвих подій, і кожна з цих подій оцінюється за рівнем стресу, який вона може викликати у людини. Кожна подія має певну кількість балів, і ці бали відображають наскільки ця подія впливає на стан особистості, на її рівень стресу. Респонденти ознайомлюються зі списком подій, вибирають саме ті події, які сталися в їх житті за останній рік. Під час підрахунку загальної кількості балів необхідно врахувати як часто повторюється деякі з подій.

До цього списку подій у житті людини входять як негативні, так і позитивні моменти з життя. Кількість балів для кожної події коливається від 11 балів для незначних подій до 100 балів для таких подій, які можуть дуже вплинути на стан людини. Після того як респонденти вибирають події, що траплялися з ними, вони підраховують загальний бал, що дає змогу визначити рівень стресу, якому вони піддавалися.

Загальний бал, отриманий на цій шкалі, порівнюється з відомими категоріями стресостійкості, і на основі цього визначається рівень стресу у людини:

- Менше 150 - висока стійкість до стресу;

- 150-199 - значна стійкість до стресу;
- 200-299 - порогова стійкість до стресу;
- 300 і більше - низька стійкість до стресу.

Цей формат дає змогу отримати кількісні дані, які потім підлягають статистичній обробці.

Перед початком тестування важливо створити комфортні умови для респондентів. Також респондентам пояснюється мета тесту, і робиться акцент на важливості чесних і відкритих відповідей. Вони заповнюють опитувальник індивідуально, а час для виконання завдання зазвичай становить 20-30 хвилин.

Після того як тест буде завершено, всі отримані відповіді підраховуються, а потім розраховуються результати по кожній шкалі: стресостійкості та соціальної адаптації. Ці результати потім аналізуються для оцінки рівня стресу та соціальної адаптації респондентів.

Наступна методика даного дослідження - це багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність 200». Цю методику найчастіше застосовують в дослідженнях професійної діяльності людини, тому він якнайкраще підходить і для дослідження військової сфери, а саме для визначення адаптивних характеристик військовослужбовців. Цю методику широко застосовують для оцінки здатності людини адаптуватися в умовах професійної діяльності, зокрема і у військовій службі для діагностики процесів адаптації пов'язаних саме з бойовим досвідом [12, с. 14-32].

Даний опитувальник складається з 200 питань, за допомогою яких можна зібрати інформацію щодо психічного та соціального розвитку людини, інформацію про її самопочуття, поведінку, характер, інтереси та відносини в родині. Учасники повинні оцінити кожне твердження та відповісти, чи згодні вони з ним. Якщо респондент підтримує твердження, він позначає його знаком «+» (так), у протилежному випадку знаком «-» (ні).

Завдяки такому великому набору запитань забезпечується комплексний підхід до аналізу адаптаційних характеристик респондента. Крім цього, опитувальник дозволяє виділити індивідуальні особливості поведінки та емоційного стану респондентів. Важливо зазначити, що тут немає “правильних” чи “неправильних”

відповідей. Це означає, що учасникам не варто довго замислюватися - краще відповідати, керуючись своїми реальними відчуттями та уявленнями про себе.

Однією зі складових опитувальника є шкала поведінкової регуляції. Вона дозволяє оцінити, наскільки військовослужбовець стійкий до нервово-психічних навантажень і чи здатний толерантно реагувати на негативні аспекти професійної діяльності.

Інша важлива шкала - це шкала комунікативного потенціалу. Її метою є оцінка здатності військовослужбовця вибудувати міжособистісні стосунки в колективі. Також значне місце посідає шкала моральної нормативності, яка аналізує, наскільки людина дотримується моральних норм і чи готова підкорятися груповим чи корпоративним вимогам.

Ще одна шкала спрямована на дослідження професійної мотивації - це шкала військово-професійної спрямованості. Вона використовується для оцінки намірів продовжувати службу у військовій сфері.

Крім того, у методиці передбачена шкала, що допомагає виявити схильність до девіантних форм поведінки, включаючи адиктивну поведінку. Окремо виділена шкала суїцидального ризику, яка дозволяє визначити осіб, що мають ризик схильності до суїцидальних дій.

Однією з важливих особливостей методики є шкала достовірності. Вона оцінює, наскільки відповіді респондентів є точними та правдивими. Якщо показники достовірності перевищують певний поріг, то результати можуть вважатися ненадійними, що суттєво впливає на точність висновків. Тому перед проведенням дослідження слід забезпечити комфортні умови, щоб респонденти могли відповідати максимально чесно.

Наступна методика даного дослідження - це Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних стресових реакцій (ПТСР) у військових. Ця шкала є спеціальним інструментом розробленим для діагностики посттравматичного стресового розладу. Її використовують, щоб виявити симптоми, які можуть з'явитися у військовослужбовців після того, як вони отримали досвід участі у бойових діях, тобто побували в якихось травматичних для їх психіки ситуаціях. Крім того, за допомогою цієї шкали можливо

зрозуміти наскільки серйозним було психічне навантаження, яке пережили військові під час бойового досвіду [12, с. 160-164].

Ця шкала містить 35 тверджень, кожне з яких треба оцінити за п'ятибальною шкалою. Самі ж твердження розподілені на чотири категорії: вторгнення уникнення фізіологічна збудливість та суїцидальні прояви і почуття провини. Наприклад, категорії вторгнення та уникнення мають по 11 тверджень, фізіологічна збудливість - 8 тверджень, а категорія суїцидальних проявів і провини - 5 тверджень. Підрахунок балів проводиться шляхом додавання всіх відповідей, щоб отримати загальний результат, який показує рівень впливу травми.

Перед тим як почати тестування, потрібно створити комфортні умови, щоб людина могла спокійно відповідати. Дослідник або психолог повинен пояснити, чому проводиться опитування, і запевнити респондента, що всі дані залишаться конфіденційними.

Сам тест учасники проходять індивідуально, це займає приблизно 20-30 хвилин. Це дає змогу військовому повністю зосередитися на питаннях і не відволікатися на інших.

Після того як усі питання будуть заповнені, підраховуються бали. Загальний результат включає суми за всіма категоріями, а також окремі підрахунки для кожної категорії. Далі ці результати аналізують.

Рівні оцінок можна поділити на такі категорії:

1. Легкий рівень (0–40 балів): свідчить про те, що симптомів ПТСР майже немає або вони дуже слабкі.
2. Середній рівень (41–80 балів): говорить про наявність помірних симптомів, які можуть потребувати детальнішого аналізу чи допомоги.
3. Високий рівень (81–105 балів): є серйозним сигналом, що людині потрібна термінова допомога фахівців, можливо, навіть терапія.

Міссісіпська шкала дуже корисна для роботи з військовими, оскільки вона дозволяє не тільки визначити рівень ПТСР, а й допомагає зрозуміти динаміку стану військового. Її можна використовувати для планування лікування або психологічної підтримки.

Остання методика яку було застосовано у даному дослідженні це госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). А її було розроблено для застосування в медичних установах, але воно дозволяє доволі швидко виявити певні психоемоційні порушення, які можуть негативно вплинути на процеси адаптації людини до нового середовища. Зокрема ця методика є корисною для оцінки стану військовослужбовців, які мали досвід участі у бойових діях і наразі повертаються до цивільного життя [12, с.194-196].

Госпітальна шкала містить всього 14 запитань, 7 з яких характеризують рівень тривоги, а решта 7 характеризують депресивний стан респондента.

Кожне запитання стосується певного аспекту емоційного стану пацієнта. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: від 0 (відсутність симптомів) до 3 (максимальна вираженість). Такий формат дозволяє легко зрозуміти, наскільки серйозними є ті чи інші симптоми .

Перед початком тестування важливо пояснити пацієнту мету цього опитування та запевнити його, що отримані дані будуть використовуватись конфіденційно. Це допоможе знизити рівень тривоги респондента перед заповненням анкети. До того ж бажано створити комфортні умови, аби людина могла спокійно відповідати на запитання, не відволікаючись на сторонні подразники.

Процес заповнення анкети зазвичай займає близько 10–15 хвилин. Це дозволяє пацієнту зосередитися на своїх відповідях, не відчуваючи тиску. Після завершення тестування отримані результати підраховуються окремо для підшкал тривоги та депресії. Загальний бал для кожної підшкали варіюється від 0 до 21, і що вищий бал, то більше виражені симптоми.

Інтерпретація результатів проводиться за такими категоріями:

1. Нормальний рівень (0–7 балів): свідчить про те, що значних симптомів тривоги чи депресії немає.
2. Помірний рівень (8–10 балів): може вказувати на легкі симптоми, які бажано обговорити з фахівцем для подальшої оцінки.
3. Високий рівень (11–21 балів): говорить про серйозні симптоми, які потребують професійного втручання, можливо навіть терапії .

Опитувальник госпітальної школи тривоги і депресії можна вважати універсальним інструментом, бо його можна використовувати не тільки для того, щоб оцінити психологічний стан респондента, а й до того щоб час від часу проводити моніторинг змін цього стану. Це особливо важлива для військовослужбовців, які через свій бойовий досвід стикаються з посттравматичними стресовими розладами або іншими негативними наслідками участі у бойових діях. За допомогою HADS можна визначити ефективність обраної стратегії психологічної реабілітації, а також підібрати індивідуальний підхід для кожного.

Таким чином, використання HADS сприяє вчасному виявленню психічних розладів і дає змогу швидко реагувати на зміни в стані пацієнтів. Це особливо важливо для реабілітації військових після пережитих стресових подій. У подальшому аналізі досліджень HADS дозволяє визначити ключові проблеми, з якими стикаються військові у процесі адаптації, і розробити рекомендації щодо поліпшення системи соціально-психологічної підтримки. Детальніше розгляд цих методик, їхнє застосування та результати буде наведено в наступних розділах роботи.

У процесі дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, важливе значення має не лише якісний, але й кількісний аналіз отриманих даних. Для цього необхідно використовувати методи математичної статистики, які дозволяють оцінити достовірність результатів та виявити суттєві закономірності.

Основними методами статистичного аналізу, застосованими у цьому дослідженні, є t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз з коефіцієнтом кореляції Спірмана та експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax. Використання t-критерію Стьюдента дозволило перевірити статистичну значущість відмінностей між середніми значеннями групи 1 та групи 2 за показниками шкал, враховуючи їх нормальний розподіл у деяких шкалах. U-критерій Манна-Уїтні був застосований для порівняння показників адаптації між групами в умовах відсутності нормального розподілу, забезпечуючи точність результатів. Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Спірмана дав змогу дослідити взаємозв'язок між рівнями тривожності, депресії та адаптації у

військовослужбовців обох груп, показавши, як емоційний стан впливає на їхню здатність пристосовуватися до мирного життя. Факторний аналіз із обертанням Varimax допоміг виявити латентні структури соціально-психологічної адаптації, що дозволило визначити найбільш значущі характеристики для кожної групи, розкриваючи ключові аспекти соціально-психологічної адаптації військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

## Висновки до розділу 2

Вибірка для проведення даного дослідження була сформована відповідно до мети кваліфікаційної роботи та відповідно до завдань дослідження. Вона повністю відповідає вимогам щодо об'єму вибірки дослідження. Вибірку було розділено на дві групи в залежності від наявності чи відсутності бойового досвіду у кожного з респондентів. До першої групи увійшли військовослужбовці, які мали досвід участі у бойових діях. До другої групи увійшли військовослужбовці, у яких не було такого досвіду. Така структура вибірки дозволила глибше зрозуміти, як бойовий досвід впливає на здатність військових до соціально-психологічної адаптації.

Методики, які було використано у даному дослідженні, дозволили отримати чітке уявлення про особливості процесу адаптації військовослужбовців з різним бойовим досвідом, а також дали змогу проаналізувати психологічний стан, а саме рівень стресостійкості, наявність посттравматичних стресових розладів, рівень тривоги та депресії. Підхід до вибору методик був комплексний, що забезпечило якісний аналіз, бо кожна з обраних методик спрямована на оцінку різних факторів, які впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців. Для дослідження були обрані методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге, методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність-200"), Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS).

Результати дослідження було оброблено за допомогою математико-статистичних методів, що дозволило перевірити чи існують відмінності між показниками двох груп і чи достовірні вони. Для цього було застосовано U-критерій Манна-Уїтні, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз з коефіцієнтом кореляції Спірмана, експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax, для розрахунку яких було використовувався пакет JASP 0.19.1.

Таким чином, використані методики, підібрана вибірка і загальна структура дослідження забезпечують достатній рівень наукової достовірності результатів. Це дозволяє проводити об'єктивну оцінку соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та виявляти проблеми, які потребують вирішення.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

#### 3.1. Аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях

У даному дослідженні була використана методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, що дозволяє краще зрозуміти, які саме чинники впливають на процес адаптації військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях.

Проведений аналіз дав змогу оцінити рівень соціально-психологічної адаптації в групі 1 та групі 2 за шкалами опитувальника та виявити статистично значущі відмінності між ними. Для визначення цих відмінностей було застосовано t-критерій Стьюдента, що підтвердило надійність отриманих результатів. Результати аналізу представлені в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Суттєвість відмінностей інтегральних оцінок соціально-психологічної адаптації між досліджуваними групами 1 та групами 2

| № | Шкала                    | Група 1 |        | Група 2 |        | t-критерій |
|---|--------------------------|---------|--------|---------|--------|------------|
|   |                          | mean %  | st.dev | mean %  | st.dev |            |
| 1 | Адаптація                | 38,39   | 2,18   | 53,12   | 3,25   | 4,60*      |
| 2 | Самосприйняття           | 58,52   | 3,04   | 62,34   | 2,89   | 2,74*      |
| 3 | Прийняття інших          | 55,86   | 5,89   | 57,45   | 5,17   | 0,74       |
| 4 | Емоційний комфорт        | 59,41   | 3,74   | 63,12   | 2,12   | 2,48*      |
| 5 | Інтернальність           | 52,85   | 5,32   | 56,78   | 3,49   | 1,44       |
| 6 | Прагнення до домінування | 47,52   | 6,18   | 53,41   | 3,81   | 0,98       |

Примітка: mean - середнє значення; st.dev - стандартне відхилення;  
\* - статистична значущість при  $p \leq 0,05$ .

За результатами дослідження, було знайдено статистично значущі відмінності між групами за такими шкалами «адаптивність», «самоприйняття» і «емоційний комфорт». Наприклад, за шкалою адаптивності військовослужбовці групи 2 показали вищий рівень (53,12%) у порівнянні з групою 1 (38,39%), що підтверджується t-критерієм 4,60. Це свідчить про кращу соціально-психологічну адаптацію учасників групи 2, що полегшує їм пристосування до нових умов. Також за шкалою самоприйняття група 2 має більший показник (62,34%) проти 58,52% у групи 1; значення t-критерію 2,74 підтверджує різницю. Це дає підстави припустити, що військовослужбовці групи 2 більш схильні до позитивного ставлення до себе, що впливає на їхню емоційну стабільність.

За шкалою емоційного комфорту група 2 також перевершує групу 1 (63,12% проти 59,41%), а t-критерій 2,48 підтверджує значущість різниці. Це може свідчити про кращу здатність військових групи 2 зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Разом із цим, за шкалами «сприйняття інших», «інтернальність» та «прагнення до домінування» значущих відмінностей між групами не виявлено. Наприклад, середні значення за шкалою сприйняття інших у групі 1 та групі 2 становлять 55,86% і 57,45% відповідно, а значення t-критерію дорівнює 0,74, що не є статистично значущим. Аналогічно, за шкалою інтернальності група 2 демонструє дещо вищий рівень (56,78%) порівняно з групою 1 (52,85%), проте t-критерій (1,44) свідчить про відсутність значущих відмінностей, що може свідчити, що рівень внутрішнього контролю у них залишається приблизно однаковим, незалежно від бойового досвіду. Це може бути пов'язано з тим, що самоконтроль є важливою складовою їх професійної діяльності, яка формується ще під час служби.

Інтернальність може мати менший вплив на адаптацію до мирного життя порівняно з іншими факторами. Щодо шкали прагнення до домінування, середній показник у другій групі становить 53,41%, тоді як у першій - 47,52%. Значення t-критерію (0,98) також не вказує на статистично значущі відмінності, що свідчить про схожість лідерських тенденцій у військових обох груп.

Таким чином, військовослужбовці, які не мали бойового досвіду, загалом демонструють вищий рівень адаптації до мирного життя, тоді як у військових з бойовим досвідом спостерігаються певні труднощі, пов'язані з емоційною стабільністю та самосприйняттям, хоча за іншими аспектами значущих відмінностей між групами немає.

Схожі результати можна побачити в роботах І. Субашкевич, Я. Бордіяна та С. Галько. У 2023 році на базі Львівського університету цими вченими було проведено дослідження психологічних особливостей та здатності військових до соціалізації після участі у військових діях. Вчені дійшли висновків про те, що емоційні стани таких військовослужбовців, їх тривожність, дратівливість сформувалися саме унаслідок проходження бойового досвіду, і саме це заважає їх соціалізації в період післявоєнних дій [42].

Факторний аналіз допоміг виділити основні компоненти, які пояснюють індивідуальні відмінності в адаптації військовослужбовців, і виявити ключові психологічні ресурси, що активізуються залежно від бойового досвіду. Результати факторизації представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Загальна факторна структура компонентів соціально-психологічної адаптації досліджуваних групи 1 та групи 2**

| № | Елементи фактору         | Група 1   |           | Група 2    |            |
|---|--------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
|   |                          | Фактор 1* | Фактор 2* | Фактор 1** | Фактор 2** |
| 1 | Адаптація                | 0,72      | -         | 0,65       | -          |
| 2 | Самосприйняття           | 0,68      | -         | -          | 0,74       |
| 3 | Прийняття інших          | -         | 0,75      | 0,62       | -          |
| 4 | Емоційний комфорт        | -         | 0,71      | -          | 0,76       |
| 5 | Інтернальність           | 0,64      | -         | 0,60       | -          |
| 6 | Прагнення до домінування | -         | 0,69      | -          | 0,68       |

Примітка: фактор 1\* - внутрішній самоконтроль; фактор 2\* - соціальна підтримка; фактор 1\*\* - соціальна інтеграція; фактор 2\*\* - емоційна стійкість.

Факторний аналіз виявив дві основні латентні структури (фактори) для кожної з груп.

У групі 1 фактор 1, який отримав назву «внутрішній самоконтроль», об'єднує такі показники, як адаптивність, самосприйняття і інтернальність. Це вказує на те, що для військових з бойовим досвідом важливі внутрішня стійкість і здатність контролювати свої емоції та поведінку, щоб підтримувати стабільність у мирному житті. Самоусвідомлення та внутрішній контроль допомагають їм краще оцінювати свій досвід і справлятися з різними ситуаціями.

Фактор 2 у групі 1 - «соціальна підтримка» - включає прийняття інших, емоційний комфорт і прагнення до домінування. Це означає, що соціальні зв'язки і підтримка навколишніх дуже важливі для цих військовослужбовців. Вони прагнуть до взаєморозуміння з людьми, які їх оточують і, ймовірно, відчувають потребу в позитивному емоційному контакті з іншими людьми, щоб бути більш стабільними в соціальному середовищі.

Фактор 1 для групи 2 - «соціальна інтеграція» - поєднує адаптивність, прийняття інших і інтернальність. Це показує, що для таких військових важлива не тільки здатність до адаптації, але й внутрішній контроль, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з колективом і соціумом загалом. Вони більше зосереджені на тому, щоб знаходити своє місце в соціальному середовищі.

Другий фактор - «емоційна стійкість» - включає самосприйняття, емоційний комфорт і прагнення до домінування. Це свідчить про те, що військові без бойового досвіду більше покладаються на свою емоційну рівновагу та впевненість у собі для того, щоб адаптуватися до нових умов. Вони шукають спосіб зберегти емоційну стабільність, що є важливим для успішної соціалізації в мирному житті, хоча соціально-психологічна адаптація військовослужбовців значною мірою залежить від особистісних якостей, таких як емоційний фон, темперамент чи характер.

Таким чином, військовослужбовці з бойовим досвідом більше орієнтуються на самоконтроль і внутрішню стабільність, тоді як для тих, хто не мав досвіду бойових дій, важливішими є соціальні зв'язки і емоційна стійкість.

### 3.2. Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях

Розглянемо результати оцінки рівня стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців за методикою Д. Холмса і К. Раге. У таблиці 3.3 наведено процентний розподіл респондентів в кожній категорії для кожної групи, а також середні бали, що відображають рівень стресостійкості.

Таблиця 3.3

#### Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге

| Шкала/Група  | Низька опірність стресу | Порогова опірність стресу | Значна опірність стресу | Висока опірність стресу |
|--------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Група 1      | 33%                     | 50%                       | 17%                     | 0%                      |
| Середній бал | 315 балів               | 255 балів                 | 190 балів               | -                       |
| Група 2      | 5%                      | 35%                       | 60%                     | 0%                      |
| Середній бал | 305 балів               | 265 балів                 | 180 балів               | -                       |

За результатами дослідження було встановлено, що 33% військовослужбовців, які мають бойовий досвід, показали низький рівень у тому, як вони опираються стресу, тоді у військовослужбовців, які не мають бойового досвіду, цей показник становить лише 5%. Це може свідчити про те, що участь у бойових діях значно підвищує рівень стресу, який людина не завжди може ефективно та екологічно подолати. Постійний вплив таких стресових факторів, як небезпека для життя чи постійна напруга, може призводити до зниження здатності справлятися з новими стресовими ситуаціями у мирному житті. Військові з бойовим досвідом, ймовірно, потребують додаткових програм підтримки для поліпшення їхньої стресостійкості, адже звичайні адаптаційні механізми можуть бути недостатньо ефективними.

Пороговий рівень стресостійкості був зафіксований у 50% військовослужбовців, які мають бойовий досвід, і у 35% військовослужбовців, які не мають бойового досвіду. Це означає, що значна частина військових з бойовим

досвідом перебуває на межі зниження стресостійкості. Вони можуть справлятися з певними стресовими факторами, але тривалий або сильний стрес може призвести до виснаження. Водночас у групі 2 цей показник менший, що може свідчити про більшу стабільність емоційного стану військових, які не мали бойового досвіду.

Щодо показника значної опірності стресу, то у військовослужбовців, які мають бойовий досвід, було 17%, тоді як у військовослужбовців, які не мають бойового досвіду, 60%. Це свідчить про те, що військовослужбовці без бойового досвіду мають значно більше внутрішніх ресурсів і, ймовірно, вищий рівень емоційної стабільності, який дозволяє їм краще справлятися зі складними ситуаціями, що може сприяти формуванню стійкої до стресу особистості. А це в свою чергу підтверджує гіпотезу про більш високу загальну адаптацію військовослужбовців без бойового досвіду.

Результати, які було отримано в даному дослідженні, підтверджуються в роботах В. Мушкевича. Він визначає стрес як чинник дезадаптованості військовослужбовців, яку вони проявляють в процесі інтеграції в мирне суспільство. Вчений стверджує, що адаптаційний потенціал прямопропорційно залежить від рівню отриманого бойового стресу [22].

Для порівняння цих показників використовувався t-критерій Стюдента, який підтвердив, що статистично значуща різниця існує лише за високим рівнем стресостійкості та соціальної адаптації.

Таблиця 3.4

**Порівняння інтегральних оцінок рівня стресостійкості та адаптації  
досліджуваними групи 1 та групи 2**

| № | Рівень стресостійкості та соціальної адаптації | Група 1 |        | Група 2 |        | t-критерій |
|---|--|---------|--------|---------|--------|------------|
|   |  | mean %  | st.dev | mean %  | st.dev |            |
| 1 | Високий  | 60,5    | 5,2    | 62,8    | 4,9    | 2,34*      |
| 2 | Середній                                       | 48,3    | 6,1    | 50,2    | 5,8    | 1,75       |
| 3 | Низький  | 35,7    | 7,0    | 38,1    | 6,6    | 0,94       |

Примітки: mean - середнє значення; st.dev - стандартне відхилення;

\* - статистична значущість при  $p \leq 0,05$ .

Як видно з наведених у таблиці даних, то респонденти групи 2 демонструють вищі середні показники (62,8%) у порівнянні з респондентами групи 1 (60,5%). І саме ця різниця демонструє що військовослужбовці без бойового досвіду мають певну перевагу в тому, як проходить їх процес адаптації до мирних умов життя, що ймовірно пов'язано з тим, що вони не зазнавали постійного впливу травматичних факторів під час своєї служби. Тоді як військовослужбовці з бойовим досвідом частіше стикалися з проблемами, які були пов'язані зі стресом, з перебуванням в тих екстремальних умовах, які виникають під час бойових дій, вони переживали сильні негативні емоції пов'язані зі страхом смерті чи можливих ушкоджень.

Крім того, учасники бойових дій стикаються з труднощами у поверненні до мирного життя. Відсутність розуміння з боку оточення, соціальна ізоляція та проблеми в комунікації можуть знижувати їхній рівень адаптаційних можливостей. Водночас постійний стрес у бойових умовах може впливати на фізіологічний стан, наприклад, на роботу нервової системи, що ускладнює подолання нових стресових факторів.

У категоріях середнього та низького рівнів стресостійкості статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. У групі 1 середні значення для цих категорій склали 48,3% (середній рівень) і 35,7% (низький рівень), а у групі 2 - 50,2% і 38,1% відповідно. Дана картина може спостерігатися через те, що в умовах не такого інтенсивного стресу, військовослужбовці обох груп демонструють схожі результати. Це можна пояснити тим, що основні механізми, які задіяні під час адаптації, формуються у всіх військових незалежно від того бойового досвіду, який вони отримали, оскільки вони знаходяться у подібних умовах під час служби у лавах ЗСУ. Також можемо зробити висновок, що бойовий стрес вагомий, але не керуючий фактор адаптивних властивостей людини.

Результати дослідження показують, що відсутність бойового досвіду є дуже вагомим фактором, який позитивно впливає на високий рівень стресостійкості та адаптації. Військовослужбовці, які не брали участь у бойових діях, демонструють більшу здатність до ефективного подолання стресу, що може бути пов'язано з їхньою емоційною стабільністю і відсутністю травматичних переживань.

### 3.3. Дослідження рівня адаптаційних здібностей військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях

У цьому підрозділі представлено результати дослідження рівня адаптаційних здібностей військовослужбовців з використанням методики “Адаптивність-200”. Результати дослідження представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

#### Значущість відмінностей інтегральних оцінок рівня адаптаційних здібностей між досліджуваними групи 1 та групи 2

| № | Шкала                                   | Група 1 |        | Група 2 |        | U     |
|---|---|---------|--------|---------|--------|-------|
|   |   | mean %  | st.dev | mean %  | st.dev |       |
| 1 | Поведінкова регуляція                   | 74,2    | 11,5   | 69,3    | 12,3   | 1448* |
| 2 | Комунікативний потенціал                | 81,8    | 10,1   | 76,5    | 11,0   | 1443* |
| 3 | Моральна нормативність                  | 79,0    | 12,2   | 77,4    | 11,8   | 1160  |
| 4 | Військово-професійна спрямованість      | 82,1    | 9,3    | 74,9    | 10,6   | 1541* |
| 5 | Схильність до девіантних форм поведінки | 68,5    | 10,8   | 70,2    | 11,7   | 1258  |
| 6 | Суїцидальний ризик                      | 61,8    | 9,6    | 54,7    | 10,3   | 1535* |

Примітки: mean - середнє значення; st.dev - стандартне відхилення; U - критерій Манна-Уїтні; \* - статистична значущість при  $p \leq 0,05$

У цьому дослідженні для аналізу даних використано U-критерій Манна-Уїтні, оскільки цей метод дозволяє оцінити наявність статистично значущих відмінностей між двома групами за їх адаптаційними здібностями без необхідності припущення про нормальний розподіл даних.

Результати аналізу свідчать про наявність значущих відмінностей між групами військовослужбовців із бойовим досвідом (група 1) і без нього (група 2) за низкою адаптаційних характеристик. Наприклад, середнє значення за шкалою поведінкової регуляції у групи 1 становить 74,2%, що вказує на вищу здатність контролювати свою поведінку та адаптуватися до нових умов. Це підтверджується статистично значущою відмінністю між групами (U-критерій = 1448,  $p \leq 0,05$ ). У свою чергу, у групі 2 цей

показник є нижчим і становить 69,3%. Це може бути пов'язано з тим, що військовослужбовці з бойовим досвідом розвивають адаптивні механізми в екстремальних умовах.

Схожа ситуація спостерігається за шкалою комунікативного потенціалу. У групі 1 середнє значення становить 81,8%, тоді як у групі 2 - 76,5% (U-критерій = 1443,  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що учасники бойових дій мають кращі навички взаємодії та комунікації, ймовірно, через необхідність швидкої адаптації до командної роботи у бойових умовах, і це тенденція зберігається і під час того, як їм доводиться наново вчитися жити у мирних умовах.

Також виявлено відмінності за шкалою військово-професійної спрямованості: середнє значення у групі 1 становить 82,1%, що значно перевищує аналогічний показник групи 2 (74,9%, U-критерій = 1541,  $p \leq 0,05$ ). Це може бути зумовлено тим, що бойовий досвід сприяє більш усвідомленому ставленню до військової служби та розумінню її цінностей.

Особливу увагу привертають результати за шкалою суїцидального ризику, де група 1 (з бойовим досвідом) має вище середнє значення (61,8%) порівняно з групою 2 (без бойового досвіду), у якої цей показник становить 54,7% (U-критерій = 1535,  $p \leq 0,05$ ). Така тенденція може бути зумовлена кількома факторами. По-перше, участь у бойових діях може призводити до розвитку певних психологічних розладів, які відіграють важливу роль у формуванні суїцидальної поведінки. По-друге, тривалий вплив стресу, що виникає під час бойових дій, може послаблювати адаптаційні ресурси організму, сприяючи розвитку почуття безвиході чи внутрішнього виснаження.

Також варто врахувати, що військовослужбовці з бойовим досвідом можуть стикатися з більшим емоційним тягарем через втрати побратимів або необхідність прийняття морально складних рішень під час виконання завдань. Це, у свою чергу, може посилювати психологічний тиск.

Нижчий рівень суїцидального ризику у групі 2 (без бойового досвіду) може пояснюватися тим, що ці військовослужбовці меншою мірою піддаються екстремальним психологічним впливам. Їхній досвід служби, як правило, менш

насичений факторами ризику для психічного здоров'я, що сприяє більшій емоційній стабільності та збереженню оптимістичного ставлення до життя.

Водночас за шкалами моральної нормативності та схильності до девіантної поведінки значущих відмінностей не виявлено. Середні значення за моральною нормативністю у групи 1 і групи 2 становлять відповідно 79,0% і 77,4%, що свідчить про подібний рівень дотримання етичних норм, незалежно від наявності бойового досвіду. Щодо схильності до девіантної поведінки, показники також близькі: 68,5% у групи 1 та 70,2% у групи 2. Це може свідчити про те, що реальний бойовий досвід не впливає значною мірою на прояви девіантних форм поведінки серед військовослужбовців.

Дослідження девіантної поведінки військових було проведено Ролук О. В., Дичко М. В. та Гачак-Величко Л. А. Вченими також було зазначено, що на особливості девіантної поведінки військовослужбовців не впливає наявність бойового досвіду, що було виявлено і у даному дослідженні, а формуючими факторами відхилень у поведінці є вікові особливості та вплив культурно-організаційних умов, в яких знаходяться військові під час проходження служби. Також вченими було підкреслено, що саме пережиті страхи війни впливають на суїцидальні настрої після повернення до мирного життя. Постійне перебування в умовах загрози життю, можуть спричинити розвиток суїцидальних думок у військовослужбовців після повернення до мирного життя. Такі думки часто стають наслідком глибоких психологічних травм, втрати сенсу життя або складнощів у відновленні емоційної стабільності [37].

Для додаткового аналізу рівня адаптаційних здібностей проведено експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax. Це дозволило виділити ключові латентні структури, які характеризують адаптаційні ресурси та ризики кожної з досліджуваних груп військовослужбовців. Цей підхід сприяв глибшому розумінню особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають бойовий досвід, у порівнянні з тими, хто такого досвіду не має. Після того, як було виокремлено ці приховані фактори, кожному з них було присвоєно назву, яка походить з назви тих шкал, які увійшли до складу кожного з факторів.

Результати факторизації представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Загальна факторна структура компонентів соціально-психологічної  
адаптації досліджуваних групи 1 та групи 2**

| № | Шкала                                   | Група 1   |           | Група 2    |            |
|---|---|-----------|-----------|------------|------------|
|   |   | Фактор 1* | Фактор 2* | Фактор 1** | Фактор 2** |
| 1 | Поведінкова регуляція                   | 0,75      | -         | 0,62       | -          |
| 2 | Комунікативний потенціал                | 0,80      | -         | 0,68       | -          |
| 3 | Моральна нормативність                  | 0,78      | -         | -          | 0,72       |
| 4 | Військово-професійна спрямованість      | 0,82      | -         | -          | 0,64       |
| 5 | Схильність до девіантних форм поведінки | -         | 0,71      | 0,58       | -          |
| 6 | Суїцидальний ризик                      | -         | 0,69      | -          | 0,70       |

Примітка: фактор 1\* - контроль і дисципліна; фактор 2\* - емоційні ризики; фактор 1\*\* - соціальна адаптація; фактор 2\*\* - моральна стабільність.

Для групи 1 було виокремлено два фактори. Для військовослужбовців, які мають бойовий досвід, фактор 1 «контроль і дисципліна» включає шкали поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу, моральної нормативності та професійної спрямованості. Цей фактор показує, що військові з бойовим досвідом здатні використовувати свої навички дисципліни та самоконтролю і у цивільному житті в мирних умовах. Це допомагає їм організувати своє повсякденне життя, налагодити зв'язки з оточуючими людьми, дотримуватися важливих моральних принципів і відповідати за свої вчинки. Можемо припустити, що у повсякденному житті вони допомагають людям у складних ситуаціях, стараються діяти справедливо та підтримувати порядок. Виявлений прихований фактор дає змогу зрозуміти, що їхній бойовий досвід стає корисним не тільки для них самих, а й для суспільства в цілому.

Другий фактор, який отримав назву «емоційні ризики», стосується проблем, пов'язаних із психологічним станом військових, які повертаються до мирного життя після бойових дій. У цьому факторі увагу спрямовано на дві важливі речі: ризик

виникнення схильності до думок або дій, які можуть загрожувати життю людини, і схильність до девіантної поведінки. Такі явища можна пояснити тим, що у військовослужбовців з бойовим досвідом постійно присутнє емоційне напруження, що заважає адаптації до цивільного життя.

Наприклад, під час служби вони могли бачити смерть, втратити побратимів або постійно перебувати в стані небезпеки. Після повернення до звичайного життя ці спогади можуть переслідувати їх, викликаючи почуття провини чи безнадійності. Вони можуть відчувати, що ніхто їх не розуміє, або що їхній досвід ніяк не вписується в мирне життя.

Схильність до девіантної поведінки - це інша сторона цього фактору. Вона проявляється у відхиленнях від нормальної соціальної поведінки, наприклад, у порушенні правил, зловживанні алкоголем чи наркотиками, або навіть агресії. Для багатьох військових це може бути своєрідною спробою втекти від проблем або приглушити сильний емоційний біль. Часто така поведінка є способом впоратися з переживаннями, які важко виразити словами або контролювати.

Розглянемо, які латентні структури було виявлено для групи 2. У даній групі фактор 1 «соціальна адаптація» охоплює поведінкову регуляцію, комунікативний потенціал і навіть схильність до девіантної поведінки, яка в цьому випадку може слугувати як індикатор адаптивності.. Їхнє вміння регулювати свою поведінку стає важливим ресурсом у мирному житті, особливо при переході до нових умов.

Комунікативний потенціал показує, наскільки добре людина може спілкуватися з іншими, будувати стосунки, налагоджувати контакти. Це важливо, оскільки адаптація до цивільного життя багато в чому залежить від здатності знайти спільну мову з новими людьми.

Що цікаво, схильність до девіантної поведінки у цій групі може мати подвійне значення, бо якщо людина здатна відійти від звичних рамок, вона може краще пристосуватися до непередбачуваних ситуацій. У військових без бойового досвіду це може виявлятися як певна свобода у виборі поведінки, що допомагає знайти своє місце в мирному житті.

Фактор 2 «моральна стабільність» включає моральну нормативність, професійну спрямованість і суїцидальний ризик. Наприклад, військові без бойового досвіду, які мають чіткі моральні орієнтири, краще розуміють, чого вони хочуть досягти в житті. Це допомагає їм ставити життєві цілі і рухатися до них.

Професійна спрямованість, у свою чергу, є важливою для адаптації, оскільки дає змогу людині знайти себе у професійній сфері. Для військових це особливо актуально, адже багато з них після служби потребують перекваліфікації або пошуку нової роботи. Ті, хто чітко знає, чим хоче займатися, легше адаптуються до умов цивільного життя.

Однак тривожним моментом є те, що навіть у цій групі спостерігається суїцидальний ризик. Це свідчить про те, що відсутність бойового досвіду не гарантує емоційної стабільності. Суїцидальний ризик може виникати через те, що військові, залишаючи службу, втрачають чітку структуру життя і підтримку, до яких вони звикли в армії. Багато хто може відчувати невизначеність або навіть розгубленість перед новими викликами. Наприклад, труднощі з працевлаштуванням чи розумінням власного місця в суспільстві можуть викликати глибокі емоційні переживання, аж до відчуття безвиході.

Отже, результати показали, що військовослужбовці з бойовим досвідом значною мірою залежать від навичок дисципліни та контролю, але водночас мають підвищені емоційні ризики, які можуть заважати інтеграції в мирне життя. Натомість ті, хто не брав участі в бойових діях, демонструють більшу соціальну відкритість, але їхня адаптація залежить від моральних цінностей, які можуть бути недостатньо сильними для подолання певних труднощів у цивільному середовищі.

#### **3.4. Дослідження рівня посттравматичних стресових розладів військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях**

У даному розділі проведено аналіз стресових реакцій учасників дослідження з використанням Міссісіпської шкали (військовий варіант) для оцінки посттравматичних симптомів. У таблиці 3.7 представлені результати цього аналізу з застосуванням U-критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 3.7

**Достовірність відмінностей рівня посттравматичних стресових розладів  
досліджуваних групи 1 та групи 2**

| № | Критерії                 | Група 1 |        | Група 2 |        | U     |
|---|--------------------------|---------|--------|---------|--------|-------|
|   |                          | mean %  | st.dev | mean %  | st.dev |       |
| 1 | Уникнення                | 61,4    | 6,5    | 58,2    | 6,5    | 1180  |
| 2 | Вторгнення               | 59,1    | 7,1    | 54,8    | 6,9    | 1350* |
| 3 | Фізіологічна збудливість | 64,3    | 7,9    | 60,0    | 7,8    | 1205* |
| 4 | Почуття провини          | 50,6    | 6,9    | 48,5    | 6,6    | 1225  |

Примітки: mean - середнє значення; st.dev - стандартне відхилення; U - критерій Манна-Уїтні; \* - статистична значущість при  $p \leq 0,05$ .

Під час аналізу даних було виявлено статистично значущі різниці між досліджуваними групами за двома шкалами. Почнемо зі шкали вторгнення. Для групи 1 (військовослужбовці з бойовим досвідом) середнє значення цієї шкали становило 59,1 (ст. відхилення = 7,1), а для групи 2 (без бойового досвіду) - 54,8 (ст. відхилення = 6,9). Це означає, що люди з бойовим досвідом частіше переживають неприємні спогади чи думки про те, що сталося під час бойових дій. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що бойовий досвід залишає певний емоційний слід, який важче забути, навіть коли людина вже знаходиться в мирних умовах. Спогади про бойові дії або інші стресові ситуації «вторгаються» в свідомість, навіть якщо людина намагається не думати про них. Це відчуття, коли важкі спогади чи думки приходять у голову без попередження і можуть викликати емоційний дискомфорт.

Далі, на шкалі фізіологічної збудливості, для групи 1 середнє значення становить 64,3 (ст. відхилення = 7,9), а для групи 2 - 60,0 (ст. відхилення = 7,8). Вищий рівень фізіологічної збудливості у військовослужбовців з бойовим досвідом може вказувати на те, що у них частіше виникають фізіологічні реакції на стрес, наприклад, прискорене серцебиття чи пітливість, коли вони стикаються з ситуаціями, які викликають тривогу. Це також може бути наслідком того, що бойовий досвід може підвищувати чутливість до стресових ситуацій у повсякденному житті.

Що стосується шкали уникнення, то середнє значення для групи 1 становить 61,4 (ст. відхилення = 6,5), а для групи 2 - 58,2 (ст. відхилення = 6,5). Відмінність між групами за цією шкалою не є статистично значущою, що означає, що обидві групи використовують схожі стратегії для уникнення стресових ситуацій. Це може бути як уникання конфліктів або проблемних ситуацій, так і намагання уникнути спогадів про важкі моменти, пов'язані з пережитим досвідом.

Щодо почуття провини, то середнє значення для групи 1 становить 50,6 (ст. відхилення = 6,9), а для групи 2 - 48,5 (ст. відхилення = 6,6). Відмінність між групами за цією шкалою також не є статистично значущою. Це говорить про те, що почуття провини, яке може виникати через переживання чи внутрішні конфлікти, є подібним для обох груп, незалежно від того, чи мають вони бойовий досвід.

Окрім цього, для обох груп був проведений експлораторний факторний аналіз з обертанням Varimax, щоб виявити латентні структури, які можуть впливати на стресові реакції за критеріями Міссісіпської шкали, що допомагає краще зрозуміти, як саме бойовий досвід може впливати на посттравматичні стресові реакції.

*Таблиця 3.8*

**Загальна факторна структура рівня посттравматичних стресових розладів досліджуваних групи 1 та групи 2**

| № | Критерії                 | Група 1   |           | Група 2    |            |
|---|--------------------------|-----------|-----------|------------|------------|
|   |                          | Фактор 1* | Фактор 2* | Фактор 1** | Фактор 2** |
| 1 | Уникнення                | 0,76      | -         | 0,55       | -          |
| 2 | Вторгнення               | 0,71      | 0,48      | -          | 0,74       |
| 3 | Фізіологічна збудливість | 0,83      | -         | 0,63       | 0,57       |
| 4 | Почуття провини          | -         | 0,67      | -          | 0,72       |

Примітка: фактор 1\* - захисні механізми; фактор 2\* - когнітивна переоцінка; фактор 1\*\* - психологічна стабільність; фактор 2\*\* - емоційна рефлексія.

Для групи 1 фактор 1 отримав назву «Захисні механізми», він містить шкали «Уникнення», «Вторгнення» та «Фізіологічна збудливість». Це може свідчити про те, що для військовослужбовців з бойовим досвідом характерні стратегії уникнення

стресових ситуацій або спогадів, які можуть бути пов'язані з колишнім бойовим досвідом. Виявлено також підвищену фізіологічну збудливість, що вказує на постійну готовність організму реагувати на потенційні загрози, тобто у поведінці може спостерігатися постійне очікування загрози, людина постійно знаходиться у напрузі. Така комбінація шкал вказує на те, що посттравматичний стрес у цих осіб проявляється через уникнення спогадів про пережиті травми та підвищену чутливість до зовнішніх подразників, що може ускладнювати адаптацію до мирного життя.

Фактор 2 групи 1 має назву «Когнітивна переоцінка» і включає шкали «Вторгнення» та «Почуття провини». Це свідчить про те, що для військовослужбовців з бойовим досвідом важливу роль у процесі адаптації відіграють емоційні реакції, зокрема почуття провини. Переосмислення власних вчинків та переживань може призводити до того, що виникає почуття провини, яке у свою чергу викликає повторні спогади про травматичні події. Це вказує на те, що переосмислення пережитого може бути тісно пов'язане з емоційними труднощами, що ускладнюють адаптацію до мирного життя та налагодження соціальних зв'язків з оточенням.

Для групи 2 фактор 1 отримав назву «Психологічна стабільність» і включає шкали «Уникнення» та «Фізіологічна збудливість». Це свідчить про те, що для осіб без бойового досвіду важливим є наявність певних механізмів уникнення стресових ситуацій та знижена фізіологічна збудливість у порівнянні з групою 1. Військовослужбовці без бойового досвіду можуть бути схильні до уникання стресових ситуацій, які можуть бути пов'язані з переходом до мирного життя, однак їхня фізіологічна чутливість не є такою високою. Це свідчить про більш легку адаптацію до мирних умов, порівняно з військовослужбовцями, що мають бойовий досвід.

Фактор 2 групи 2 отримав назву «Емоційна рефлексія» і включає шкали «Вторгнення», «Фізіологічна збудливість» та «Почуття провини». Це свідчить про те, що навіть у військовослужбовців без бойового досвіду можуть виникати спогади про стресові ситуації, пов'язані з військовою службою. Однак, на відміну від осіб з бойовим досвідом, рівень почуття провини у цих військових не є настільки високим, що дозволяє їм легше справлятися з емоційним навантаженням. Їхня адаптація до

мирного життя проходить менш складно, оскільки вони менш схильні до інтенсивних емоційних переживань та сумнівів щодо своїх вчинків, що дозволяє швидше налагоджувати соціальні зв'язки та адаптуватися до нових умов.

Отримані результати знайшли підкріплення у роботах науковців Гуменюк Л. Й. та Федчук О. В. Ними було проведено дослідження посттравматичного стресового розладу у постраждалих від воєнних психотравм. Вченими було доведено, що рівень травмованості завданої військовослужбовцям тим є вищий, чим ймовірніше їх перебування в зоні бойових дій та перебування під впливом травмуючих факторів стресу [7]. В роботах Прудкої Л. М. та Пасько О. М. йдеться про те, що саме досвід участі у бойових діях збільшує ризик того, що після повернення у мирне життя військові з бойовим досвідом не прагнуть налагодити контакти з друзями чи родичами, вони часто усамітнюються і згадують пережиті події [31]. Саме це перегукується з фактором «Захисні механізми» та «Когнітивна переоцінка», який було виявлено під час нашого дослідження у респондентів групи 1, хто мав бойовий досвід.

Дослідники з університету Північної Кароліни Р. Тедеші та Л. Колхоун змогли визначити, що через участь у бойових діях найчастіше у військових проявляються такі симптоми ПТСР, як постійне прокручування спогадів про жахливі події бойових дій, певні труднощі у концентрації уваги, у можливості засинання або взагалі перебільшена реакція на якісь сильні подразники [52]. А це в свою чергу доводить, що фактор «Захисні механізми» для групи 1 не є випадковим, бо його характеристики майже повністю збігаються з тими, що наводять дослідники.

Таким чином, для військовослужбовців з бойовим досвідом властиво уникати стресових ситуацій та мати підвищену чутливість до загроз, що ускладнює їх адаптацію до мирного життя.

### **3.5. Особливості прояву тривоги та депресії в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях**

У процесі дослідження емоційного стану військовослужбовців з бойовим досвідом та без нього було використано госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS).

Ця методика дозволяє оцінити рівні тривожності та депресивних симптомів, що є важливими індикаторами психоемоційного благополуччя. Дані, що представлено у таблиці 3.9 дозволяють порівняти емоційний стан досліджуваних у двох групах і зробити висновки про наявність або відсутність значущих відмінностей між ними.

Таблиця 3.9

**Суттєвість відмінностей інтегральних оцінок прояву тривоги та депресії в процесі соціально-психологічної адаптації між досліджуваними групи 1 та групи 2**

| № | Показник    | Група 1 |        | Група 2 |        | U     |
|---|-------------|---------|--------|---------|--------|-------|
|   |             | mean %  | st.dev | mean %  | st.dev |       |
| 1 | Тривожність | 11.5    | 2.8    | 8.7     | 2.6    | 1205* |
| 2 | Депресія    | 10.1    | 3.1    | 7.8     | 3.0    | 1180* |

Примітки: mean - середнє значення; st.dev - стандартне відхилення; U - критерій Манна-Уїтні; \* - статистична значущість при  $p \leq 0,05$ .

Під час аналізу отриманих даних було помічено статистично значущі відмінності в емоційному стані військовослужбовців, які мають досвід участі в бойових діях, та тих військовослужбовців, не мають такого досвіду. У військовослужбовців з групи 1 рівень тривожності та депресії значно вище у порівнянні з військовослужбовцями з групи 2. Тобто можна зробити висновок, що у військовослужбовців з бойовим досвідом більш виражене емоційне напруження та психологічний дискомфорт.

Такі результати можна пояснити тим, що військовослужбовці, які були в бойових діях, пережили більший стрес, вони знаходились у критично небезпечних ситуаціях, що призвело до сильних емоційних та фізіологічних реакцій. Ці стресові ситуації можуть залишити після себе сліди у вигляді посттравматичного стресу, що може проявлятися у підвищеній тривожності навіть після повернення до мирного життя. Крім того, спогади про бойові дії часто супроводжуються почуттям провини, внутрішнім конфліктом або навіть депресивними настроями, що погіршує загальний емоційний стан.

Щоб оцінити, наскільки ці відмінності між групами є значущими, ми використовували U-критерій Манна-Уїтні. Це дозволяє порівнювати групи з несиметричним розподілом даних. За результатами аналізу, ми знайшли статистично значущі відмінності між групами на рівні  $p \leq 0,05$ . Це означає, що ймовірність того, що ці відмінності виникли випадково, дуже мала. Тому можна стверджувати, що підвищена тривожність і депресія у групі 1 є наслідком пережитого бойового досвіду, який має стійкий вплив на їхній емоційний стан.

Отже, можна зробити висновок, що бойовий досвід є важливим фактором для розвитку тривожності та депресії. Психологічний тягар, який виникає від участі в бойових діях, включаючи постійну небезпеку для життя значно впливає на емоційний стан військових.

У таблиці 3.10 представлено результати кореляційного аналізу між показниками тривожності, депресії та адаптації, розраховані за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмана для двох груп респондентів. Показники адаптації для виявлення кореляції було взято з дослідження по методиці К. Роджерса і Р. Даймонда.

*Таблиця 3.10*

**Кореляційний зв'язок між тривожністю, депресією та адаптацією у досліджуваних групи 1 та групи 2**

| Показник                | Група 1 | Група 2 |
|-------------------------|---------|---------|
| Тривожність - Адаптація | -0,55   | -0,32   |
| Депресія - Адаптація    | -0,62   | -0,40   |

Як можна побачити з результатів проведеного розрахунку кореляції, від'ємні значення коефіцієнту кореляції вказують на зворотній зв'язок між показниками, тобто з підвищенням рівня тривожності та депресії спостерігається зниження рівня адаптації, такі тенденції спостерігаються в обох групах досліджуваних.

Військовослужбовці з бойовим досвідом мають більш виражений рівень тривожності, а також у них виявлено сильніший негативний зв'язок між станом тривожності та адаптацією до мирного життя. Коефіцієнт кореляції для цієї групи становив -0,55, що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності у

військовослужбовців з бойовим досвідом, тим гірше вони адаптуються до мирного життя. У порівнянні з цією групою, у військовослужбовців без бойового досвіду цей зв'язок був слабший (коефіцієнт  $-0,32$ ). Це вказує на те, що для людей, які не брали участь у бойових діях, вплив тривожності на процес адаптації був менш виражений, і вони легше справлялися з пристосуванням до мирних умов.

Далі було проаналізовано кореляцію між депресією і адаптацією. У групі 1 з бойовим досвідом цей зв'язок був ще сильніший (коефіцієнт  $-0,62$ ), що вказує на те, що депресія у цих військових значно ускладнює їх адаптацію до мирного життя. У групі без бойового досвіду цей зв'язок був слабший (коефіцієнт  $-0,40$ ), що також підтверджує, що військові, які не пережили бойові дії, менш схильні до депресивних симптомів, що негативно впливають на їх адаптацію до мирного життя.

Отже, порівнюючи дві групи, можна зробити висновок, що військовослужбовці з бойовим досвідом мають значно більші труднощі під час процесу адаптації до мирного життя через більш високі рівні тривожності та депресії. Вони стикаються з більш серйозними емоційними труднощами, які значно ускладнюють їхнє пристосування до звичайного життя після повернення з зони бойових дій. Саме про це йдеться у роботах Р. Моріна, вчений наголошує, що бойовий досвід - це саме той фактор, який є формуючим у появі симптомів депресії, а це в свою чергу заважає процесу адаптації до мирних умов життя. Водночас для тих, хто не мав бойового досвіду, процес адаптації до мирних умов проходить легше, оскільки їх рівні тривожності та депресії є значно нижчими [51].

### **Висновки до розділу 3**

За результатами дослідження було виявлено статистично значущі відмінності між групами військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. За методикою К. Роджерса і Р. Даймонда було виявлено, що військовослужбовці без бойового досвіду мають вищі рівні адаптивності, самоприйняття та емоційного комфорту, що сприяє їхній легшій соціально-психологічній адаптації до мирного життя. Військовослужбовці з бойовим досвідом показують нижчі результати за цими шкалами, що свідчить про наявність у них емоційних складнощів.

Аналіз стресостійкості за методикою Д. Холмса і К. Раге показав, що військові з бойовим досвідом частіше мають низький рівень стресостійкості, що може бути наслідком тривалого впливу бойового стресу. Водночас, група військових без бойового досвіду демонструє більшу стійкість до стресу та меншу емоційну напругу.

За результатами оцінки адаптаційних здібностей методом "Адаптивність-200", військовослужбовці з бойовим досвідом мають кращі показники поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу, що свідчить про їхню здатність швидко адаптуватися до нових умов. Однак, у них спостерігається підвищений суїцидальний ризик, що вказує на серйозні емоційні виклики.

Використання Міссісіпської шкали виявило, що військовослужбовці з бойовим досвідом частіше відчувають нав'язливі спогади та підвищену фізіологічну збудливість, що ускладнює їх адаптацію. У той же час, військові без бойового досвіду демонструють вищу психологічну стабільність і кращу адаптацію до цивільного життя.

За госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) було встановлено, що у військових з бойовим досвідом рівні тривожності та депресії значно вищі, ніж у їхніх колег без бойового досвіду. Це підтверджується негативним зв'язком між тривожністю, депресією та рівнем адаптації, який виявився сильнішим у групі з бойовим досвідом.

Результати факторного аналізу показали, що для військовослужбовців з бойовим досвідом характерним є залежність від самоконтролю та дисципліни, але вони мають підвищені емоційні ризики. Натомість військові без бойового досвіду орієнтуються на емоційну стійкість та соціальну адаптацію.

Ці висновки узгоджуються з результатами досліджень таких вчених, як І. Субашкевич, Я. Бордіян, С. Галько, Р. Морін, Л. Гуменюк, О. Федчук, Р. Тедеші, Л. Колхоун, Л. Прудка, О. Пасько, О. Маклаков, О. Ролюк, М. Дичко, Л. Гачак-Величко. Їхні роботи підтверджують вплив бойового досвіду на емоційну стабільність, стресостійкість та адаптаційні можливості військових, що дозволяє поглиблено розуміти проблеми, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ

1. Під час теоретичного аналізу літературних джерел було виявлено, що процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у реальних бойових діях, є складним та багатовимірним. Це означає, що адаптація включає в себе не тільки когнітивні аспекти, як здатність до розуміння та оцінки ситуацій, а й емоційні, тобто відчуття тривоги, депресії, а також поведінкові компоненти, які проявляються через зміни в соціальних відносинах та способах взаємодії з іншими людьми. Бойовий досвід може впливати на здатність військовослужбовців адаптуватися до повсякденного мирного життя через те, що вони зазнали певних вагомих змін у своїй психіці. Бо перебуваючи під дією стресу та проживаючи певні травматичні події під час бойових дій у них формуються захисні механізми, такі як уникнення або підвищення збудливості, що в свою чергу ускладнює адаптацію до соціального середовища.

2. Виявлено, що однією з особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають бойовий досвід, є певні труднощі в процесі їх інтеграції в мирне соціальне середовище. Або військовослужбовці, які мають досвід участі в реальних бойових діях демонструють занижений рівень адаптивності, низький рівень самосприйняття, а також певні труднощі під час підтримки свого емоційного комфорту, що підтверджує висунуту гіпотезу та підтверджує її обґрунтованість. Певним чином це пов'язано з тими травматичними подіями, які вони пережили під час бойових дій і які призвели до такого негативного ставлення як до себе, так і до оточення, до світу загалом. Також досвід участі в бойових діях зумовив менший опір до стресу у таких військовий, а також призвів до серйозних труднощів під час становлення соціальних контактів з оточуючими.

3. Виявлено, що рівень стресостійкості та соціальної адаптації у тих військовослужбовців, які мають досвід участі у реальних бойових діях, значно нижче ніж у тих військовослужбовців, які такого досвіду не мають. То ж проведене дослідження дозволило підтвердити висунуту гіпотезу. Для військовослужбовців з бойовим досвідом характерна низька опірність стресу, яка була спричинена саме

впливом екстремальних умов під час бойових дій та необхідністю дуже швидко пристосуватися до непередбачуваних ситуацій. Хоча бойовий досвід і може сприяти розвитку певних механізмів адаптації, але ж його наслідком є зниження здатності до соціальної адаптації та зменшення ефективності загальних адаптивних функцій. Також ми можемо зазначити, що вам відсутність певного травматичного досвіду бойових дій дозволяє військовослужбовцям легше справлятися зі стресом.

4. Виявлено що рівень посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, які мають досвід участі у реальних бойових діях, є значно вищим у порівнянні з тими військовослужбовцями, які такого досвіду не мають, а це знову доводить, що висунута на початку дослідження гіпотеза знайшла підтвердження в результатах дослідження. Симптоми ПТСР проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресії, нав'язливих спогадів а також у певній фізіологічній збудливості. А це в свою чергу може зробити процес адаптації до мирного життя складним, може викликати бажання ізолюватися від оточуючих та уникати соціальних контактів.

5. Виявлено, що прояви тривоги та депресії під час соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, характеризується більш вираженими проявами ніж у військовослужбовців без бойового досвіду. Відмінності, які було виявлено, полягають у тому що, військовослужбовці з бойовим досвідом частіше страждають від підвищення рівня тривоги та депресії, що в свою чергу ускладнює процес соціально-психологічної адаптації та знижує їх загальне відчуття благополуччя. Тоді як для військовослужбовців без бойового досвіду характерне менш інтенсивне емоційне напруження та не такі виражені симптоми психологічного дискомфорту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Київ, 2013. № 3(32). С. 54-60.
2. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом : зб. наук. пр. Харків : ХУПС, 2015. 141с.
3. Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академ. видав., 2005. 360 с.
4. Василенко С. В. Психологічна реабілітація у системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних сил України у сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2019. № 1 (51). С. 5-10.
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. Львів, 2005. № 1. С. 91-100.
6. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали наук.-практ. конфер., м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р. Дніпро, 2017. С. 103-108.
7. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник*. 2016. № 1. С. 228-240.
8. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації / за ред. П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, І.В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.
9. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (м. Ірпінь, 24 березня 2017 року) Ірпінь, 2017. С. 27-33.

10. Доценко Л. В., Максименко Н. Б. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49-55.
11. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць, Київ, 2010. С. 90-105.
12. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Агаєв Н.А. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
13. Каськов І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. *Психологія*. Київ, 2000. № 11. С. 439-442.
14. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
15. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2006. 580 с.
16. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. Київ, 2012. Вип. 6. С. 19-23.
17. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : збірник тез повідомлень, Київ, 2014. С. 194-207.
18. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2011. 20 с.
19. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ, 2012. Вип. 10. С. 112-119.

20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / О. Я. Кляпець та ін. ; за заг. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
21. Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. Харків, 2017. Вип. 62. С. 26-30.
22. Мушкевич В. А. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 34. С. 119-136.
23. Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини*. 2018. № 1(74). С. 51–57.
24. Неурова А. Б., Романишин А. М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навч.-метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
25. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 85-91.
26. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В. Військова психологія і педагогіка : підручник. Хмельницький : Академія ПВУ, 2017. 562 с.
27. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / за ред. В. М. Замана, Г. П. Воробйов, П. П. Ткачук, В. М. Муженко. Львів: АСВ, 2012. 404 с.
28. Павлик Н. В. Психокорекційні заходи надання психологічної допомоги військовослужбовцям, постраждалим внаслідок впливу екстремальних умов бойової обстановки URL: [http://novyn.kpi.ua/2008-3/06\\_Pavluk.pdf](http://novyn.kpi.ua/2008-3/06_Pavluk.pdf).
29. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
30. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр.* Київ, 2016. Т. 1. Вип. 44. С. 138–143.

31. Прудка Л. М., Пасько О. М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Південноукраїнський правничий часопис. Правова система: теорія і практика*. 2024. № 2. С. 86-92.
32. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. М. Коқун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
33. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. / за ред. О. М. Коқун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
34. Психологія управління військами : підручник / В. І. Осьодло та ін. 2-ге вид. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
35. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / М. В. Лемак та ін. 2-ге вид. Ужгород : Видавництво Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с
36. Розсоха І. В. Проблема саморегуляції військовослужбовців строкової служби під час адаптації до умов службової діяльності. *Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України* : зб. тез доп. наук.-практ. конф., Київ, 2013. С. 64-65.
37. Ролюк О. В., Дичко М. В., Гачак-Величко Л. А. Психологічні особливості девіантної поведінки військовослужбовців. *Габітус*. 2022. Вип. 33 С. 80-85.
38. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Суми, 2010. № 4. С. 128-132.
39. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Адаптація. *Психологічний словник* / за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. С.12.
40. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. / за ред. Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, П. П. Ткачук. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.
41. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О. Є. Блинова та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

42. Субашкевич І. А., Бордіян Я. О., Галько С. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. Львів, 2023. Вип. 39. С. 218-226.
43. Ткаченко О. І. Психологічна підготовка військовослужбовців: теоретичні та практичні аспекти. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2018. №8 С.15-18.
44. Тюріна В. В. До проблеми вивчення гендерних особливостей психічної саморегуляції жінок-військовослужбовців. *Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України* : зб. тез доп. наук.-практ. конф., Київ, 2013. С. 76-77.
45. Харченко А.О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією : дис. ... канд. псих. наук. : 19.00.01. Харків, 2019. 204 с.
46. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту : навч. посіб. Київ : Знання, 2006. 347 с.
47. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2015. № 3 (46). С. 338-343.
48. Шкарпицька В. К. Особливості дисциплінарної відповідальності військовослужбовців. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2018. № 6. Т. 2. С. 165-168.
49. Ягупов В. В. Військова психологія : навч. посіб. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
50. McCaslin S.E., Becket-Davenport C., Dinh J.V., Lasher B., Kim M., Choucroun G., Herbst E. Military acculturation and readjustment to the civilian context. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2021. No13(6). P. 611-620.
51. Morin R. The Diffcult Transition from Military to Civilian Life. *Pew Research Center*. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-dicult-transition-from-military-to-civilian-life/> (дата звернення: 15.08.2024)
52. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1-18

## АНОТАЦІЯ

Дану кваліфікаційну роботу присвячено вивченню особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. У роботі висвітлюються основні аспекти адаптаційних процесів, включаючи вплив бойового досвіду на психоемоційний стан та соціальну інтеграцію. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків, містить 10 таблиць та список використаних джерел з 52 найменувань. Перший розділ роботи представлений теоретичним аналізом поняття соціально-психологічної адаптації та її складових. У другому розділі розглянуто методологічні основи дослідження та опис вибірки, що включала 60 військовослужбовців з різним бойовим досвідом. У третьому розділі роботи представлено результати дослідження, які показують, що бойовий досвід значно впливає на здатність військовослужбовців адаптуватися до мирного життя.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, військовослужбовці, бойовий досвід, адаптаційні здібності, стресостійкість.

## ANNOTATION

This qualification work is dedicated to studying the peculiarities of socio-psychological adaptation of servicemen with combat experience. The paper highlights the main aspects of adaptation processes, including the impact of combat experience on psycho-emotional well-being and social integration. The work consists of an introduction, three chapters, and conclusions, contains 10 tables, and includes a list of references with 52 sources. The first chapter presents a theoretical analysis of the concept of socio-psychological adaptation and its components. The second chapter examines the methodological foundations of the study and describes the sample, which consisted of 60 servicemen with diverse combat experience. The third chapter provides the results of the research, demonstrating that combat experience significantly influences the ability of servicemen to adapt to civilian life.

Key words: social and psychological adaptation, military personnel, combat experience, adaptive abilities, stress resistance.