

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**САВЧУК ВЕРОНІКА БОГДАНІВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА
кандидат психологічних наук доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології та
психодіагностики від _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____ Магдисюк Л.І.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ	13
1.1. Адаптація як психологічне та соціальне явище: сутність, типи та чинники впливу	13
1.2. Поняття та класифікація захисних механізмів у психології	18
1.3. Основні труднощі адаптації військовослужбовців після демобілізації	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ...	28
2.1. Мета, завдання та організація дослідження	28
2.2. Характеристика та обґрунтування застосованих методик	30
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	33
3.1. Аналіз результатів дослідження механізмів адаптації у досліджуваній вибірці	33
3.2. Визначення провідних стратегій адаптації та поширених психологічних захистів	40
3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки адаптаційних процесів військовослужбовців	43
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	49
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Поняття адаптації виникло в біології і трактується як процес зміни будови або функціонування організму чи окремих органів відповідно до змін навколишнього середовища. Адаптація може забезпечувати виживання, стійкість до впливу чинників абіотичного та біотичного характеру, успіх у конкуренції з іншими видами, популяціями, особинами. Адаптивні можливості людини закладаються ще у дитинстві, зокрема, у процесі формування її особистості, у спілкуванні з різними людьми і групами, під час набуття досвіду успішної/неуспішної поведінки в незвичних обставинах.

Захисна поведінка стає ключовим фактором не лише збереження психічного здоров'я, а й конструктивної адаптації до нових життєвих умов. Актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння психологічних механізмів формування цієї поведінки, зокрема в молодіжному середовищі, яке є особливо вразливим, але водночас потенційно адаптивним сегментом суспільства.

Об'єктом дослідження є процес адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Предметом дослідження виступають психологічні механізми, стратегії та захисні реакції, що реалізуються у процесі адаптації демобілізованих військовослужбовців.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до цивільного життя та розробка практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки в період після демобілізації.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

- розкрити теоретичні підходи до поняття адаптації та захисних механізмів у психології;
- проаналізувати основні труднощі, з якими військовослужбовці стикаються після демобілізації;
- провести емпіричне дослідження адаптаційних стратегій і захисних механізмів у вибірці демобілізованих військових;

– сформулювати практичні рекомендації щодо удосконалення психологічної підтримки процесу адаптації.

Теоретико-методологічною базою дослідження стали положення про психологічну адаптацію, розроблені у працях таких науковців, як Дж. Мід, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, М. Епштейн, О. Чиханцова, І. Дмитрієва, Н. Польська, які досліджували механізми подолання стресу, копінг-стратегії та захисні механізми. Методологічну основу становлять принципи системного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного та контекстного підходів у психології.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація, методи психодіагностики (опитувальник копінг-стратегій CSI, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник стилів копіngu Р. Лазаруса), методи математичної статистики (середні значення, стандартне відхилення, кореляційний аналіз).

База дослідження. Базою емпіричного дослідження стали демобілізовані військовослужбовці віком від 28 до 40 років, у кількості 30 осіб, які перебували на психологічному супроводі у закладі післядемобілізаційної адаптації в м. Луцьку.

Наукова новизна дослідження. Новизна дослідження полягає в цілісному розгляді психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до цивільного життя через призму копінг-стратегій та рівня тривожності, що дозволило виявити специфіку дезадаптаційних ризиків та запропонувати цілеспрямовані рекомендації з психологічної підтримки.

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, працівниками центрів реадaptaції та реабілітації у створенні програм психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців, а також у профілактиці дезадаптації після повернення до мирного життя.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок друкованого тексту, з яких 6 сторінок займають додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1. Адаптація як психологічне та соціальне явище: сутність, типи та чинники впливу

Адаптація в контексті психології розглядається як динамічний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, що охоплює як фізіологічні, так і психічні аспекти [8, с. 47]. Це поняття у психологічній науці включає широкий спектр явищ, пов'язаних із здатністю індивіда не лише реагувати на зовнішні зміни, а й активно впливати на середовище, зберігаючи внутрішню стійкість і цілісність особистості. Успішна адаптація передбачає розвиток необхідних ресурсів, зокрема сформованість навичок спілкування, здатність до самоконтролю та мотиваційну готовність до освоєння нових видів діяльності [13].

Розглядаючи адаптацію як багатовимірне явище, дослідники [3; 10; 17] акцентують увагу на її структурних компонентах, кожен із яких виконує специфічну функцію в процесі пристосування. Особливої уваги заслуговує когнітивний аспект, який охоплює здатність особистості формувати, засвоювати та застосовувати нові знання, уміння й навички. До когнітивної складової належать базові психічні процеси – пам'ять, увага, мислення, здатність до аналізу та синтезу інформації. Саме ці процеси забезпечують можливість адекватного сприйняття ситуацій, прийняття рішень, виконання завдань і ефективного функціонування в новому середовищі [5, с. 63].

На сьогоднішній день проблема психологічної адаптації є надзвичайно актуальною, що зумовлено глобальними викликами останніх десятиліть – зокрема, стихійними лихами, техногенними катастрофами та соціальними катаклізмами. Ці події значною мірою дестабілізують процеси пристосування та призводять до масових випадків психологічної дезадаптації.

Життєвий шлях людини від початку й до кінця можна розглядати як постійний процес адаптації до змін у зовнішньому середовищі. У цьому контексті соціальна адаптація постає як інтеграція особистості у суспільство, що супроводжується формуванням самосвідомості, рольової поведінки, здатності до самоконтролю та побудови адекватних взаємин. Психологічна адаптація ж передбачає активне пристосування особи до соціального середовища шляхом узгодження індивідуальних цінностей та переконань із суспільними нормами.

Загалом психологічна адаптація розглядається як активний, багаторівневий процес збереження й формування оптимального балансу між внутрішнім станом особистості та вимогами зовнішнього середовища – як у теперішньому, так і з перспективою на майбутнє [10, с. 114]. Її успішність залежить не стільки від об'єктивних характеристик ситуації, скільки від наявності індивідуальних ресурсів та ефективності їх використання. Це поєднання вроджених адаптаційних інстинктів із набутими соціальними навичками.

Процес адаптації здійснюється як через неусвідомлюване, так і через свідоме моделювання власної поведінки. Особа формує власну адаптаційну стратегію й тактику відповідно до ситуації, орієнтуючись на досягнення бажаного результату. При цьому визначення цілей і способів їх реалізації значною мірою залежить від дії як внутрішніх, так і зовнішніх соціальних регуляторів.

Зовнішні психологічні регулятори представлені нормами поведінки, правилами, вимогами, а також очікуваннями щодо соціально прийнятної поведінки особистості. Вони задають рамки взаємодії з оточенням та окреслюють межі допустимого. Водночас внутрішні соціальні регулятори включають інтереси, потреби, цінності та сенсожиттєві орієнтації особистості. Саме комбінація зовнішніх і внутрішніх регуляторів визначає життєві цілі індивіда, критерії ефективної адаптації та прийнятні для нього способи й форми психологічного пристосування.

До основних психологічних факторів, що впливають на специфіку адаптаційного процесу, належать індивідуальні психологічні властивості, когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії, а також способи й тенденції емоційно-поведінкової реакції, які варіюються залежно від рівня сформованості психологічної адаптації [13].

Процес психологічної адаптації є певною послідовністю внутрішніх психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що виявляються через поведінку, спрямовану на вирішення конкретного адаптаційного завдання [4, с. 396]. Водночас встановити універсальні критерії успішної адаптації – досить складне завдання. Адаптованість особистості проявляється не лише у зовнішньо діагностованій рівновазі та суб'єктивному відчутті задоволеності, але також передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових і особистісних наслідків у майбутньому, а також сприяє індивідуальному розвитку.

Недостатньо дослідженим залишається і механізм психологічної адаптації. Загалом цей процес є складною системою, яка складається з взаємопов'язаних підсистем, що функціонують у режимі реципрокних зв'язків. Зміни в будь-якому з компонентів системи неминуче впливають на інші її складові, що, своєю чергою, позначається на характері й ефективності адаптації – як у позитивному, так і в негативному або нейтральному сенсі [2, с. 3].

Серед основних показників успішності психологічної адаптації виділяють суб'єктивне самооцінювання рівня адаптованості, позитивний емоційний стан, наявність перспектив подальшого розвитку, а також позитивне ретроспективне оцінювання ситуації через певний час.

Для глибшого розуміння та точнішого моделювання специфіки адаптаційних реакцій доцільно, як зазначає В. Мішел, аналізувати поведінку не лише через призму стабільних індивідуальних рис, а шляхом вивчення таких компонентів [6, с. 36]:

- 1) когнітивна компетентність;
- 2) стратегії опрацювання інформації;
- 3) стратегії постановки та досягнення цілей;

- 4) суб'єктивні очікування;
- 5) поведінкові стратегії;
- 6) досвід, набутий у процесі соціального навчання.

Принцип суб'єктивної інтерпретації, який досліджували такі науковці, як Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол, підкреслює ключове значення особистісного досвіду та когнітивних стратегій у процесі сприйняття й оцінки ситуацій. Саме крізь призму особистісного досвіду індивід визначає значущість подій, оцінює рівень необхідних зусиль та обирає ті шляхи адаптації, які вважає найбільш ефективними.

Ефективність адаптації, у свою чергу, значною мірою залежить від наявності й різноманітності адаптивних стратегій, здатності до їх використання, креативності при виборі відповідних поведінкових моделей, а також гнучкості при необхідності їх змінити. До важливих індивідуальних факторів психологічної адаптації належать: інтелект (особливо соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когеренції. Сукупність цих характеристик визначає потенційну здатність людини до адаптації, що виявляється в умінні, незалежно від об'єктивної складності ситуації чи її суб'єктивного значення, мобілізувати внутрішні ресурси, моделювати адекватні стратегії поведінки та адаптивно реагувати на зміни.

На думку В. Мішела, «адаптивність як індивідуальна характеристика виступає своєрідною буферною зоною, яка сприяє успішній психологічній адаптації, самореалізації та саморозвитку». В основі адаптації лежить процес регуляції взаємин із зовнішнім світом, що відбувається через механізми регуляції та саморегуляції, які формуються на базі індивідуального досвіду. Цей досвід включає набуті знання, уміння, навички, а також здатність інтерпретувати минулі й теперішні події у контексті власного життя та взаємодії з оточенням [6, с. 37].

Ключову роль у процесі адаптації відіграє когнітивна репрезентація – суб'єктивне сприйняття ситуації, що є відправною точкою адаптаційного процесу. Вона слугує як сигнал для початку адаптації та виконує функцію

акцептора результату дій упродовж усього адаптаційного циклу. Суб'єктивне оцінювання базується на особистісному інтерпретаційному комплексі – багатовимірній сукупності суджень, самооцінок, уявлень, стереотипів, сформованих у процесі життєвого досвіду [1, с. 84].

Відтак, психологічну адаптацію слід розглядати як динамічний системний процес, ефективність якого залежить від взаємодії між особистістю та ситуацією. Об'єктивні характеристики зовнішніх умов, безумовно, впливають на ефективність адаптації, але першочергове значення має саме суб'єктивна оцінка ситуації. Ця оцінка охоплює як аналіз самої ситуації та її значущості для індивіда, так і оцінку власних можливостей щодо її подолання. Хоча індивідуально-типологічні особливості впливають на здатність до адаптації, у дорослому віці цей вплив є опосередкованим і залежить від переконань і копінг-стратегій. Зокрема, віра у власну ефективність, впевненість у розумності світу та здатність впливати на події є тими психологічними ресурсами, які забезпечують успішну адаптацію.

У разі низького або високого рівня адаптивності факторна структура демонструє різницю у виборі стратегій поведінки. Створення позитивних переконань щодо власних можливостей і ресурсів загалом сприяє адаптації, хоча питання адекватності цих переконань потребує подальшого вивчення. Найбільш оптимальною є така особистісна позиція, яка базується на прийнятті себе й інших, поєднується з прагненням до самореалізації, вірою у свою ефективність та сенс життя.

У сучасному динамічному суспільстві, де знання швидко оновлюються, виробничі процеси ускладнюються, а інформатизація стає всеохопною, особливої ваги набуває здатність особистості не лише адаптуватися, а й активно орієнтуватися в соціальному середовищі. Це дозволяє реалізовувати внутрішній потенціал, приймати рішення й ефективно діяти в реальному світі [2, с. 5].

Таким чином, адаптація у психологічному вимірі постає як багатовимірний процес, що поєднує когнітивний (розуміння середовища), емоційний (реакція на ситуацію) та поведінковий (зовнішні дії) компоненти. Усвідомлення сутності

адаптаційних механізмів та вчасне застосування психолого-педагогічних засобів підтримки створюють умови, за яких особа не лише успішно інтегрується у нове середовище, а й розкриває свої можливості, отримує позитивний досвід соціальної взаємодії та набуває життєво важливих навичок для подальшого розвитку.

1.2. Поняття та класифікація захисних механізмів у психології

У сучасній українській психології поняття «копінг» (від англ. *coping* - подолання) трактується як опанувальна поведінка або психологічне подолання стресових ситуацій [3]. Тобто, копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб, за допомогою якого людина долає стрес, мобілізуючи свої когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Вітчизняні науковці наголошують, що копінг охоплює реакції не лише на екстремальні, але й на повсякденні стресові події. Незмінним залишається його зміст: «те, що робить людина, аби подолати стрес» [17, с. 368]. У цьому контексті копінг трактується як свідомо поведінкова активність, спрямована на подолання, оволодіння або пом'якшення впливу стресових обставин за рахунок наявних особистісних ресурсів та ресурсів середовища.

Поняття «захисна опанувальна поведінка» підкреслює функціональне призначення копіngu – захист психічної рівноваги особистості в умовах дії стресора. В науковій літературі здійснюється важливе розмежування між копіngом та механізмами психологічного захисту. Ще у 1980-х роках Р. Лазарус розглядав психологічний захист як пасивну форму копіngu. Захисні механізми, на відміну від копіng-стратегій, діють переважно неусвідомлено і мають короткотривалу егоцентричну спрямованість на зниження актуального дистресу. Натомість копіng-стратегії – це свідомі, соціально прийнятні способи адаптивної поведінки, що враховують реальність та можливі наслідки в майбутньому [5, с. 172]. Психологічний захист можна образно назвати «швидкою допомогою», яка забезпечує виживання тут і тепер, тоді як копіng є гнучкою формою поведінки, що сприяє довготривалій адаптації особистості [8, с. 124].

Таким чином, захисна опанувальна поведінка – це поєднання свідомих копінг-стратегій, які мають захисну функцію для психіки: вони знижують тривожність і стресове напруження, водночас сприяючи активному розв’язанню проблемної ситуації.

Копінг-стратегії – це конкретні способи опанувальної поведінки. Вони включають як когнітивні механізми (перегляд ситуації, пошук сенсу), так і емоційно-поведінкові реакції (пошук підтримки, активні дії або уникнення) [4, с. 397]. Класичними вважаються дослідження Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які виокремили вісім базових копінг-стратегій: конфронтація (протистояння проблемі), дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивне переосмислення та втеча-уникнення [14, с. 71]. Ці стратегії можуть групуватися у ширші стилі копінгу, зокрема: проблемно-орієнтований копінг (активне вирішення проблеми або звернення по допомогу) та емоційно-орієнтований копінг (регуляція емоцій, «вихід» емоцій, уникнення) [10, с. 216].

Окрім того, копінг-стратегії поділяються на адаптивні (конструктивні) та неадаптивні (малоефективні або деструктивні). До останніх належить, зокрема, копінг-стратегія уникнення, яку Н. Польська розглядає як одну з основних у формуванні дезадаптивної «псевдокопінг-поведінки», що лише тимчасово знижує дистрес, але не розв’язує проблемну ситуацію [9, с. 172].

У підсумку, опанувальна поведінка (копінг), як зазначається в психологічній літературі, є сукупністю когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які спрямовані на адаптацію до складних або стресогенних впливів середовища. Кожен із компонентів копінгу виконує свою специфічну функцію. Когнітивна складова забезпечує осмислення ситуації, аналіз її причин, вибір стратегії реагування. Емоційна – пов’язана з регуляцією почуттів і пошуком підтримки. Поведінкова – реалізує практичні дії, спрямовані на зміну або покращення ситуації [11, с. 78]. Саме завдяки цьому копінг-стратегії виступають важливим ресурсом для збереження психологічної стабільності та сприяють ефективній адаптації до змін і викликів.

У наукових публікаціях [3; 6; 8] часто подається класифікація копінг-стратегій, яка охоплює три основні типи: орієнтацію на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та стратегію уникання. Кожна з них має свою структуру та функціональне призначення. Стратегія, орієнтована на вирішення проблеми, передбачає активну дію, коли індивід задіює внутрішні ресурси для аналізу ситуації та реалізації конкретних кроків з її подолання. Така поведінка відображає відповідальне ставлення до труднощів, концентрацію на завданні та використання раціонального планування [8, с. 91].

Пошук соціальної підтримки як форма опанувальної поведінки також належить до активних стратегій, оскільки передбачає свідоме звернення до інших осіб (родичів, друзів, фахівців) за емоційною або практичною допомогою. Інакше функціонує стратегія уникання – це форма копіngu, при якій індивід намагається дистанціюватися від проблеми, знижуючи психологічне напруження через її ігнорування або витіснення. Такий підхід не сприяє розв'язанню ситуації, але може тимчасово зменшити рівень дистресу.

Г. Діденко уточнює, що до активного копіngu належать такі стратегії, як «розв'язання проблем», що охоплює різні форми поведінкової активності, спрямованої на усунення джерела стресу, а також «пошук соціальної підтримки», який базується на залученні зовнішніх ресурсів. Натомість пасивна копінг-поведінка асоціюється насамперед зі стратегією уникання як головним способом реагування на стрес. Водночас окремі емпіричні дослідження вказують, що деякі форми уникання можуть мати активний характер і реалізовуватися у формі цілеспрямованої дії [17, с. 372].

Таким чином, термін «захисна опанувальна поведінка» доцільно розуміти як свідому систему адаптивних дій особистості, спрямованих не лише на психологічний захист від впливу стресора, а й на конструктивне подолання ситуації. Така поведінка є багатокомпонентним феноменом, що залежить від низки внутрішніх ресурсів людини. І. Корнієнко у своїй монографії наголошує, що копінг-ресурси особистості – це стійкі індивідуальні якості, серед яких позитивна Я-концепція, внутрішній локус контролю, емпатія, здатність до

рефлексії, життєвий досвід тощо [5, с. 134]. Саме ці ресурси визначають вибір конкретної копінг-стратегії та успішність адаптації до стресу.

Формування копінг-поведінки є процесом, що визначається поєднанням особистісних та ситуаційних чинників. Вибір стратегії залежить як від внутрішніх психологічних характеристик індивіда, так і від впливу зовнішнього середовища. До основних копінг-ресурсів, що забезпечують ефективність опанування, належать позитивна самооцінка, почуття особистісної ефективності, оптимізм, інтернальний локус контролю, емоційна зрілість, емпатійність і рефлексивність [3]. Людина, яка впевнена у собі та здатна усвідомлювати власні емоції, зазвичай обирає адаптивні способи подолання труднощів. Натомість люди з високим рівнем тривожності або з акцентуаціями характеру (наприклад, схильністю до уникання) можуть частіше вдаватися до психологічного захисту або малоефективних копінг-стратегій.

Тривожність є одним з основних факторів, що ускладнює конструктивну адаптацію: високий базовий рівень тривоги призводить до надмірного емоційного виснаження, знижуючи здатність до ефективного реагування. У той же час емоційно стабільні особистості здатні краще зосереджуватись на вирішенні проблем, використовуючи копінг як адаптаційний інструмент, а не як форму психологічного захисту [16, с. 143].

Важливим чинником ефективної опанувальної поведінки є життєстійкість – здатність особистості зберігати рівновагу і цілеспрямованість у стресових умовах, а також швидко відновлювати ресурси після криз. Як показують дослідження, особи з високим рівнем життєстійкості краще справляються з труднощами, демонструють активні стратегії подолання і менше піддаються дистресу [5, с. 76]. К. Гавриловська та Ю. Дем'янчук підкреслюють, що життєстійкість особистості можна розвивати за допомогою спеціальних психологічних тренінгів, зокрема методами арт-коучингу. Це позитивно впливає на формування зрілих копінг-наставлень [1, с. 83-90]. Натомість низька життєстійкість часто супроводжується ригідністю копінг-репертуару та перевагою захисних, дезадаптивних реакцій.

О. Чиханцова у своїх працях показала, що життєстійкість безпосередньо пов'язана з ціннісно-мотиваційною сферою особистості та її самодетермінацією, які значною мірою визначають стиль поведінки в стресових умовах [14; 15; 16]. Відповідно, розвиток життєстійкості слід розглядати як один із провідних напрямів профілактики дезадаптивної копінг-поведінки.

Копінг-поведінка не є вродженою – вона формується та вдосконалюється протягом життя людини, починаючи з дитинства. Особливу роль у цьому процесі відіграє сімейне середовище. Моделі подолання труднощів, які дитина спостерігає у своїх батьків, часто інтеріоризуються (засвоюються) і стають базою для майбутніх опанувальних стратегій. Якщо в родині прийнято конструктивно вирішувати проблеми, відкрито обговорювати труднощі, підтримувати одне одного - ймовірність формування активних копінг-навичок зростає. Натомість у сім'ях, де проблеми замовчуються або у відповідь на стрес використовуються деструктивні реакції (наприклад, конфлікти, вживання алкоголю), у дітей може закріпитися неефективний стиль подолання життєвих труднощів [17, с. 374].

У цьому контексті особливого значення набуває цільова психопрофілактична робота – зокрема, тренінги з надання першої психологічної допомоги, навчання технік релаксації, моделювання поведінки в надзвичайних ситуаціях. Такі заходи суттєво підвищують готовність особистості до конструктивного реагування на стрес. Отже, поінформованість та підготовленість є важливими умовами формування ефективної захисної (опанувальної) поведінки.

Разом із внутрішніми особливостями людини (такими як темперамент, життєвий досвід, рівень тривожності) важливу роль у формуванні копіngu відіграють зовнішні чинники, зокрема ситуаційні параметри та характер соціального оточення. До таких ситуаційних факторів належать: раптовість, тривалість і масштаб загрози, наявність або відсутність часу на реагування, а також наявність соціальної підтримки. Наприклад, якщо людина стикається зі складною ситуацією не самотійно, а перебуваючи у групі, де присутній лідер або спеціаліст, який бере на себе ініціативу, її поведінка зазвичай є більш

організованою завдяки залученню механізмів соціального навчання і взаємопідтримки. Навпаки, соціальна ізоляція у стресовій ситуації підвищує ймовірність дезадаптивних реакцій [19].

Такі висновки підтверджуються, зокрема, дослідженням студентів-першокурсників, проведеним Н. Шеленковою [18], яке показало: відсутність належної соціально-психологічної підтримки під час адаптації до нових умов навчання спричиняє використання менш ефективних копінг-стратегій та виникнення труднощів у процесі адаптації. Авторка наголошує на важливості раннього виявлення дезадаптивних копінг-стратегій у молоді з метою їх корекції та попередження подальших ускладнень у навчанні й міжособистісній взаємодії [18, с. 73].

Загальне правило полягає в тому, що соціальне оточення може як сприяти формуванню конструктивної опанувальної поведінки, так і ускладнювати її. Підтримка з боку близьких, дружні поради, доступ до достовірної інформації – усе це полегшує використання активних копінг-стратегій, таких як пошук допомоги, планування дій, безпосереднє вирішення проблеми. Водночас негативне соціальне тло – наприклад, стигматизація («чоловіки не плачуть», «треба терпіти мовчки»), тиск з боку оточення або деструктивна поведінка групи (паніка, агресія, втеча) – можуть провокувати уникнення, емоційне відсторонення та інші неефективні копінг-реакції.

Ще одним значущим чинником, який впливає на особливості копінг-поведінки, є стать особистості. Дослідження показують, що жінки частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій, активно шукають соціальної підтримки. Чоловіки ж, як правило, тяжіють до проблемно-орієнтованого стилю або копінгів уникнення, таких як фізичне чи психологічне відволікання (наприклад, зловживання алкоголем як засобом подолання стресу) [17]. Вітчизняне дослідження І. Дмитрієвої підтвердило наявність гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій: у юнаків частіше виявляється стратегія прийняття відповідальності (48,5 %), а також самоконтроль. У дівчат переважають стратегії планування вирішення проблеми (52,8 %), активний

пошук підтримки (50,3 %) та також самоконтроль (47,6 %). Водночас обидві статі майже з однаковою частотою використовують таку захисну стратегію, як дистанціювання – емоційне відсторонення від проблеми (близько 46–49 %) [2, с. 6]. Це вказує на те, що деякі копінг-механізми, зокрема намагання «не думати про проблему» або психологічна втеча від неї, є універсальними для більшості людей у стресових умовах, хоча їхня ефективність залишається під питанням.

Гендерні відмінності в копінг-поведінці часто пояснюються особливостями соціалізації: дівчат з дитинства більше заохочують до емоційного вираження почуттів і звернення по допомогу, тоді як хлопців орієнтують на автономність, самоконтроль і стриманість. Саме ці засвоєні з раннього віку моделі поведінки й активізуються при зустрічі з життєвими труднощами [20, с. 63].

Отже, захисна опанувальна поведінка формується під впливом комплексу взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать індивідуальні психологічні особливості: рівень тривожності, життєстійкість, доступні копінг-ресурси, тип темпераменту, попередній досвід стресових ситуацій. Зовнішніми чинниками є параметри самої ситуації та соціальне оточення: наявність підтримки, культуральні норми реагування, навчений досвід інших. Усвідомлення цих чинників є необхідною умовою для ефективної розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток конструктивної копінг-поведінки. Це дозволяє психологам індивідуалізувати допомогу, підтримуючи людей у формуванні адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів.

1.3. Основні труднощі адаптації військовослужбовців після демобілізації

Після демобілізації військовослужбовці стикаються з численними соціально-психологічними труднощами, що виникають у процесі адаптації до

цивільного життя. Однією з найпоширеніших і найсерйозніших проблем є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), з яким часто мають справу ветерани бойових дій. Це захворювання проявляється у формі постійних спогадів про бойові ситуації, нав'язливих флешбеків, нічних кошмарів, дратівливості, відчуття тривоги та безпорадності. Для багатьох колишніх військових ПТСР стає серйозною перешкодою на шляху до повноцінної адаптації у мирному середовищі, оскільки постійна внутрішня напруга ускладнює спілкування з цивільними, родиною, а часто – і з самим собою [11, с. 78].

Ще однією важливою проблемою є втрата соціальних зв'язків і підтримки. У межах військової служби формується тісна спільнота, де панує дух товариства, взаєморозуміння й підтримки. Після повернення до цивільного життя ці зв'язки нерідко перериваються, що призводить до відчуття ізоляції та самотності. Демобілізовані військові часто мають труднощі у встановленні нових контактів із цивільними, адже між ними відсутній спільний досвід, що ускладнює взаєморозуміння.

Крім того, втрата чіткості ролі та ідентичності також серйозно впливає на адаптаційний процес. У військовій службі кожен має чітко визначені обов'язки, субординацію та структуру. У цивільному ж житті ці орієнтири часто відсутні, що викликає у військових відчуття розгубленості, безсилля й втрати сенсу. Невизначеність у новому соціальному контексті нерідко веде до депресивних станів і внутрішньої порожнечі [8, с. 104].

Не менш серйозною проблемою є працевлаштування та кар'єрна адаптація. Значна частина військовослужбовців не має достатнього досвіду роботи в цивільному секторі, а також не володіє навичками, які були б конкурентними на ринку праці. Це може спричинити почуття непотрібності, розчарування та фрустрацію, коли ветеран не бачить можливості реалізувати себе у нових умовах [14, с. 77].

До труднощів адаптації також належать проблеми у сімейних та особистих стосунках. Довготривала відсутність вдома призводить до змін у сімейній динаміці, і повернення до мирного життя не гарантує автоматичного відновлення

зв'язків. Військовим і членам їхніх родин часто потрібен час і зусилля, щоб наново налагодити взаєморозуміння. Це може супроводжуватися конфліктами, непорозуміннями й емоційним напруженням.

Фізичні травми, отримані під час служби, створюють окремий спектр труднощів. Особи, які зазнали поранень або інвалідності, можуть зіштовхнутися зі стигматизацією, відчуттям власної неповноцінності та труднощами у пристосуванні до нових фізичних обмежень. Це посилює емоційне навантаження та може спричинити ізоляцію або депресивні розлади.

Ще одним важливим аспектом є емоційне та психічне виснаження. Тривале перебування у бойових умовах призводить до накопичення стресу, з яким важко впоратися без належних механізмів психологічного відновлення. Демобілізовані військові нерідко переживають глибоку емоційну втому, що проявляється у вигляді тривожності, депресії або відчуття «вичерпаності», що ускладнює їхнє повернення до нормального життя.

Адаптація до цивільного життя супроводжується і практичними труднощами – зокрема, у сфері побуту та управління фінансами. Багато військовослужбовців не мали досвіду самостійного вирішення таких питань під час служби, і тому після повернення їм доводиться заново вчитись бюджетуванню, оформленню соціальних виплат і налагодженню щоденних справ [8, с. 117].

Крім цього, деякі демобілізовані військові відчувають втрату зв'язку з цивільною реальністю, особливо якщо вони тривалий час були відсутні в соціальному житті. Зміни у суспільстві, технологіях та навіть у стилі комунікації можуть здаватися їм чужими або складними для сприйняття, що поглиблює почуття відчуження.

Останньою, але не менш значущою проблемою є трансформація самооцінки та соціального статусу. Військові, які раніше займали значиму роль у структурі служби, після демобілізації можуть відчувати себе менш потрібними або взагалі зайвими. Втрата функціональної ролі й суспільного визнання

негативно впливає на їхнє відчуття цінності та впевненість у власних силах, що нерідко веде до соціальної маргіналізації [11, с. 79].

Усі ці соціально-психологічні труднощі є важливими для глибокого розуміння процесу адаптації військовослужбовців після демобілізації. Вони вимагають спеціалізованих програм підтримки, спрямованих на полегшення переходу до цивільного життя та забезпечення ефективної інтеграції ветеранів у сучасне суспільство.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Мета, завдання та організація дослідження

На основі аналізу науково-психологічної літератури нами було організоване емпіричне дослідження.

Дослідна робота проводилася у три етапи:

Перший етап: вивчення науково-психологічної літератури з проблеми адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя після демобілізації; аналіз змісту методичних посібників з метою визначення можливостей використання стратегій їх успішної адаптації до цивільного життя;

Другий етап: розробка комплексу емпіричних методик для вивчення емоційного стану військовослужбовців у процесі адаптації; проведення емпіричного етапу дослідження.

Третій етап: здійснення аналізу результатів дослідження механізмів адаптації у досліджуваних вибірці; визначення провідних стратегій адаптації та розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки військовослужбовців у процесі їх адаптації до цивільного життя.

Мета дослідження полягала в теоретичному узагальненні та систематизації психологічних особливостей процесу адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя після демобілізації, а також в емпіричній перевірці ефективності діагностичних методик для подальшого психосоціального супроводу ветеранів.

Дослідницька робота була спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення адаптації військовослужбовців до мирного життя, виокремити ключові психологічні чинники адаптаційного процесу.

2. Визначити основні емоційно-психологічні бар'єри, з якими стикаються демобілізовані військовослужбовці, зокрема прояви посттравматичного

стресового розладу, підвищеної тривожності, депресивних станів і соціальної ізоляції.

3. Обґрунтувати доцільність використання комплексу емпіричних методик (опитувальники, тести, інтерв'ю) для вивчення емоційного стану та копінг-стратегій у процесі адаптації.

4. Провести емпіричне дослідження на вибірці демобілізованих військовослужбовців, сформованій у контрольну та експериментальну групи, з метою вивчення адаптаційних особливостей.

5. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, виявити провідні чинники успішної або ускладненої адаптації до цивільного життя.

6. Розробити практико-орієнтовані рекомендації для фахівців з психологічної підтримки ветеранів, спрямовані на покращення адаптаційного процесу та зниження рівня психоемоційного дистресу.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що рівень успішності психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов цивільного життя зумовлюється характером застосовуваних копінг-стратегій та рівнем тривожності: зокрема, домінування адаптивних копінг-стратегій і низький рівень ситуативної й особистісної тривожності сприяють ефективній адаптації, тоді як неадаптивні копінг-стратегії у поєднанні з підвищеним рівнем тривожності істотно ускладнюють процес постслужбової інтеграції.

Виходячи з мети та завдань дослідження експериментальна вибірка була сформована з 30 осіб. Вік демобілізованих військовослужбовців – від 28 до 40 років ($M = 34,2$; $SD = 3,7$), які перебували на психологічному супроводі в центрі післядемобілізаційної адаптації у м. Луцьку.

Вибірка сформована методом цілеспрямованої добірки з урахуванням критерію мінімального досвіду служби в зоні бойових дій (не менше 6 місяців) та відсутності діагностованих психічних розладів, що могли б вплинути на результати опитування.

2.2. Характеристика та обґрунтування застосованих методик

В експериментальній групі нами було проведено дослідження за методиками, що були спрямовані на оцінку емоційного стану.

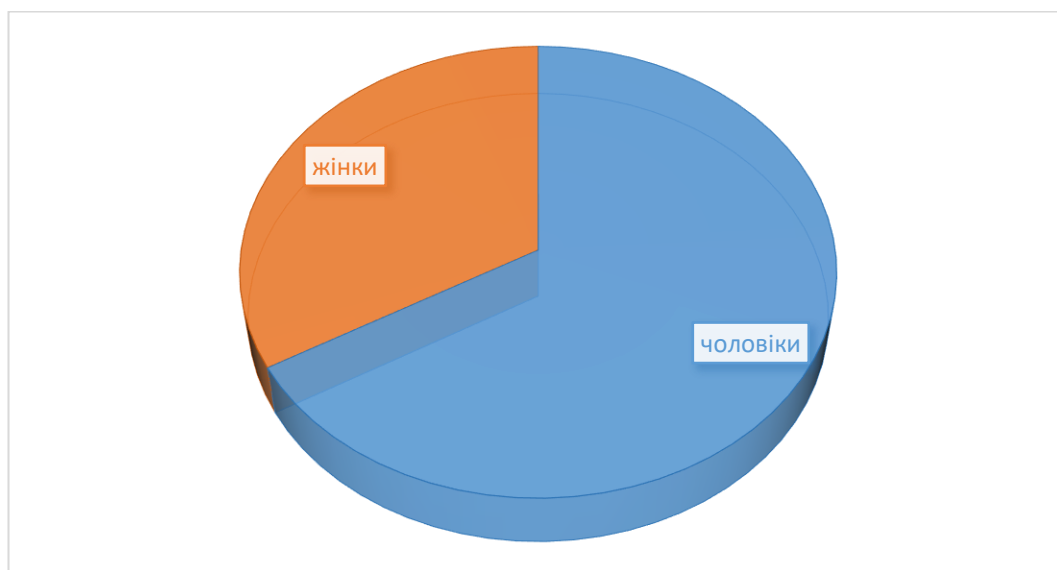


Рисунок 2.1. Діаграма розподіл респондентів

В роботі застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити як копінг-стратегії, так і рівень тривожності та деякі інші релевантні показники. Зокрема, опитувальник «Coping Strategies Inventory» (CSI) - коротка форма А. Тоуріса (Tobin et al., 1989) в українській адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника (Додаток А). Цей опитувальник призначений для оцінки різних стратегій подолання стресу і містить 32 твердження, що об'єднуються у 8 шкал (по 4 твердження на кожну стратегію).

Шкали CSI охоплюють як проблемно-зорієнтовані стратегії (наприклад, «Планування вирішення проблеми»), так і емоційно-зорієнтовані («Вивільнення емоцій») та стратегії уникнення («Уникання проблеми» тощо). Методика дозволяє визначити, які стилі копіngu – активне подолання чи психологічне уникнення - домінують у респондента.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно

стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Цей класичний тест (автори – Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна) широко використовується для вимірювання рівня тривожності як поточного стану і як стійкої властивості особистості (Додаток Б). У даному дослідженні було зроблено акцент на показнику особистісної тривожності, який відображає схильність людини реагувати тривогою в різних життєвих обставинах. Методика складається з двох субшкал по 20 тверджень, інструкція заповнення надана українською мовою (переклад здійснено кафедрою психології ВНУ). Шкала Спілбергера-Ханіна є надійним індикатором: високі бали (>45 за кожною субшкалою) свідчать про значну тривожність. Зауважимо, що тривожність ми розглядаємо як один із факторів, що впливає на захисну поведінку, відповідно дані цього тесту будуть співставлені з копінг-профілями учасників.

Опитувальник стилів копінгу Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire, адаптація під назвою «Засоби опановуючої поведінки») (Додаток В). Ця методика розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом для дослідження конкретних копінг-стратегій, які людина використовує у певній стресовій ситуації. На відміну від CSI, який оцінює загальні схильності до тих чи інших стратегій, опитувальник Лазаруса вимагає від респондента уявити конкретну проблему (в нашому випадку – надзвичайну ситуацію, наприклад, пожежу в гуртожитку або раптовий ракетний обстріл міста) і зазначити, як він діятиме. Опитувальник містить 50 тверджень, що об'єднуються у 8 шкал (перелічені вище конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, підтримка, відповідальність, втеча-уникнення, планування, переоцінка). Ми застосували цю методику для більш контекстного оцінювання копінг-стилю військослужбовців саме щодо ситуацій, наближених до реальних.

Опитувальні матеріали були структуровані у наступній послідовності: опитувальник Лазаруса (оцінка реагування на конкретну ситуацію), потім опитувальник CSI і, нарешті, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. Загальний час на проходження усіх методик складав приблизно 45–50 хвилин, що є комфортним для учасників онлайн-дослідження. Дані з усіх 30 заповнених протоколів були закодовані та піддані статистичній обробці: розраховано середні значення по шкалах, стандартні відхилення, а також проведено кореляційний аналіз Пірсона між показниками тривожності та основними копінг-показниками.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження механізмів адаптації у досліджуваних вибірці

Для комплексного оцінювання адаптаційного процесу були використані такі психодіагностичні методики:

1. Coping Strategies Inventory (CSI) – коротка форма опитувальника А. Тобіна та співавт. (Tobin et al., 1989) в українській адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника (Додаток А). Інструмент складається з 32 тверджень, що входять до восьми шкал (по 4 твердження на кожну стратегію):

- проблемно-орієнтовані стратегії (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки тощо);

- емоційно-орієнтовані стратегії (вивільнення емоцій, позитивне переосмислення тощо);

- стратегії уникнення (ухиляння від вирішення проблеми, відмовляння від реагування тощо). Результатами є профілі копінгу для кожного учасника: активні (активне вирішення проблеми, когнітивне переосмислення) та неадаптивні (уникнення, дистанціювання).

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (СХ) в українській адаптації (Додаток Б). Оцінює:

- особистісну тривожність – стійку схильність до переживань і емоційної напруги внаслідок стрес-факторів;

- реактивну тривожність – тимчасову тривогу, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію. Методика містить дві субшкали по 20 тверджень кожна; інструкція та формуляри подані українською мовою. Високий рівень (>45 балів) інтерпретується як значна тривожність.

2. Ways of Coping Questionnaire (засоби опануючої поведінки) Р. Лазаруса та С. Фолкмана (Додаток В). На відміну від CSI, цей опитувальник оцінює копінг-стратегії за контекстом уявної стресової ситуації (для учасників – надзвичайна ситуація: пожежа в гуртожитку або ракетний обстріл). Складається з 50 тверджень, які групуються в 8 шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування, позитивне переосмислення, втеча-уникнення.

Опитувальні матеріали подавалися у такому порядку:

1. Ways of Coping Questionnaire (контекстуальна оцінка реагування);
2. CSI;
3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.

Загальний час заповнення становив 45–50 хв. Усі 30 заповнених протоколів були закодовані та введені до статистичної програми SPSS. Для кількісного аналізу обчислено середні значення (M), стандартні відхилення (SD) за кожною шкалою, а також проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона для виявлення зв'язків між рівнем тривожності та домінантними копінг-стратегіями.

Цей підхід забезпечує комбіновану оцінку як загальних схильностей до копінгу (CSI), так і специфічних стратегій поведінки в контексті реальних стресорів (опитувальник Лазаруса), а також індивідуального рівня тривожності, що є ключовим фактором адаптації.

Результати опитування військовослужбовців після демобілізації за методикою CSI-SF наведено в Додатку Е. Результати дослідження за методикою CSI-SF:

1. Середній бал за опитувальником (з 160 можливих): 95,07.
2. Мінімум: 79.
3. Максимум: 106.
4. Діапазон балів: 27.
5. Медіана: 97.
6. Стандартне відхилення: приблизно 7,5.

Отримані результати свідчать про помірний рівень використання копінг-стратегій військовослужбовцями, без значних перекосів у бік занадто низьких або надвисоких результатів (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл результатів за методикою CSI-SF

Діапазон балів	Кількість осіб	Інтерпретація
75–85	5	Низький рівень копінгу
86–95	10	Помірно-низький рівень
96–105	13	Помірно-високий рівень
106 і більше	2	Високий рівень копінгу

Графічно отримані результати наведені на рис. 3.1.

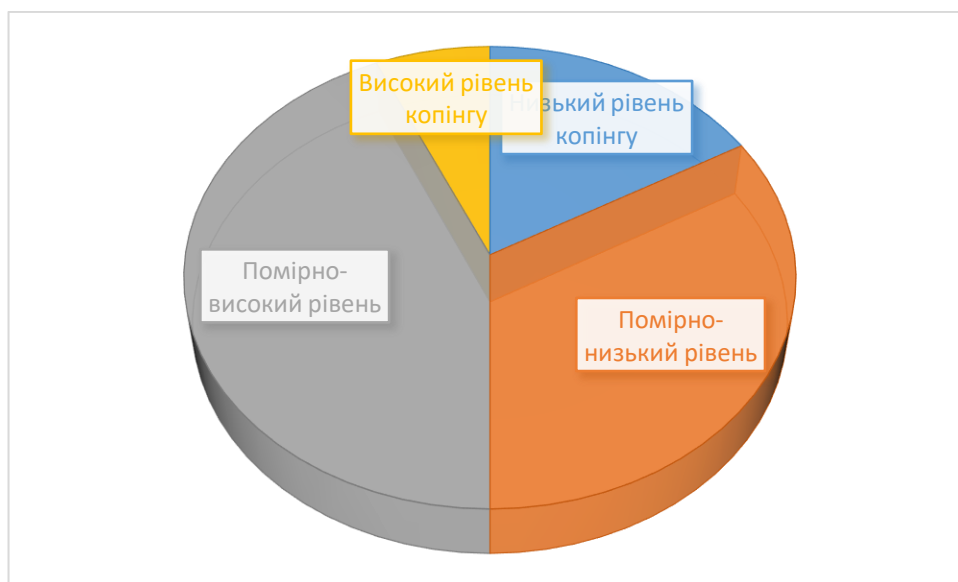


Рисунок 3.1. Розподіл результатів за методикою CSI-SF

Отримані дані засвідчили, що у більшості демобілізованих військовослужбовців домінують адаптивні копінг-стратегії з помірним рівнем ефективності. Лише п'ять учасників ($\approx 17\%$) продемонстрували показники нижче 85 балів за CSI-SF, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Загальна характеристика копінг-профілю виглядає так:

- Найпоширеніші стратегії: когнітивна реструктуризація (переосмислення проблеми) та активне вирішення проблем, що свідчить про орієнтацію на конструктивні дії.

- Менш вживані стратегії: уникнення та соціальна ізоляція, які розцінюються як дисфункціональні копінг-механізми.

- Неадаптивний копінг (зокрема уникнення та емоційне розвантаження) спостерігається у 15–20 % учасників, що вказує на групу ризику, котра потребує розвитку більш ефективних стратегій подолання стресу.

Таким чином, хоча загалом у вибірці переважають здорові механізми подолання труднощів, група з низькими балами (≤ 85) може мати труднощі в кризових ситуаціях і вимагати цілеспрямованих інтервенцій.

Для доповнення картини ми порівняли результати копінг-профілю з рівнем тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (40 тверджень, де перші 20 оцінюють ситуативну тривожність, а наступні 20 – особистісну). Кожне твердження кодується 0 або 1, сума балів відображає силу тривожної реакції.

Отримані показники:

- Мінімальний бал: 14
- Максимальний бал: 25
- Середній: 20,3
- Медіана: 21
- Стандартне відхилення: $\approx 2,9$

Розподіл за рівнями тривожності:

- Низький (14–19): 9 осіб (30 %)
- Середній (20–26): 21 особа (70 %)
- Високий: не виявлено

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у більшості військовослужбовців після демобілізації спостерігається середній рівень ситуативної тривожності, що вказує на їхню здатність адекватно реагувати на стресові або незнайомі ситуації. 30 % респондентів мали знижений рівень тривожності, що може свідчити як про високу емоційну стабільність, так і про ймовірну недооцінку загроз. Ознак гіпертривожності не виявлено, що є позитивною ознакою для адаптації до мирного життя.

Поєднання помірного рівня тривожності та домінування адаптивних копінг-стратегій (згідно з результатами за опитувальником *Coping Strategies Inventory Short Form*) свідчить про наявність у більшості учасників відносно здорових механізмів психологічного захисту. Найхарактернішими стратегіями стали когнітивна реструктуризація та активне вирішення проблем, тоді як уникнення та соціальна ізоляція використовувалися значно рідше.

Разом із тим, учасники, які набрали менше 85 балів за CSI-SF, або продемонстрували низький рівень усвідомлення тривожності, можуть мати труднощі у подоланні стресових ситуацій. Для них рекомендовано проведення індивідуальних або групових психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій та підвищення емоційної обізнаності.

Результати за CSI-SF наведено в табл. 3.2 та 3.3, повні дані – у Додатку К.

Таблиця 3.2

Результати аналізу даних за опитувальником Coping Strategies Inventory Short Form

Показник	Значення
Кількість респондентів	30
Середній бал	50,5
Стандартне відхилення	4,31
Мінімальний бал	43
Максимальний бал	58

Таблиця 3.3

Результати аналізу даних за опитувальником Coping Strategies Inventory Short Form

Рівень сформованості копінг-стратегій	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	≤ 47	12	40%
Середній	48–53	8	26,7%
Високий	≥ 54	10	33,3%
Разом	-	30	100%

Графічне зображення отриманих результатів наведено на рис. 3.2.

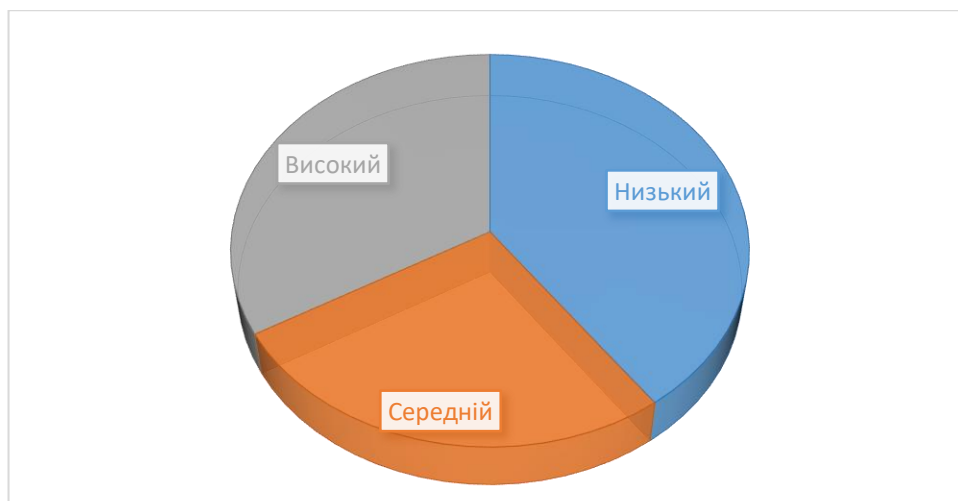


Рисунок 3.2. Результати аналізу даних за опитувальником *Coping Strategies Inventory Short Form*

Таким чином, результати дослідження показали різний рівень сформованості копінг-стратегій серед демобілізованих військовослужбовців. Низький рівень копінг-ресурсів (≤ 47 балів) продемонстрували 12 осіб, що становить 40% вибірки. Ця група респондентів характеризується зниженою здатністю ефективно долати стресові ситуації. Їхні реакції часто мають форму уникання, пасивності або неадаптивної поведінки, що підвищує ризик психологічної дезадаптації.

Середній рівень копіngu (48-53 бали) був зафіксований у 8 осіб (26,7%). Ці військовослужбовці демонструють помірну гнучкість у використанні копінг-стратегій, яка може бути ефективною в повсякденних умовах, але недостатньо стійкою при тривалому або інтенсивному стресі.

Високий рівень копінг-ресурсів (≥ 54 бали) виявлено у 10 респондентів (33,3%). Представники цієї групи володіють добре сформованими адаптивними стратегіями подолання, зокрема, схильністю до активного вирішення проблем, планування дій та когнітивної переоцінки ситуацій, що сприяє їхній успішній психологічній адаптації після повернення до цивільного життя.

У цілому вибірка продемонструвала помірну вираженість копінг-стратегій. Водночас той факт, що 40% учасників мають низький рівень адаптаційних ресурсів, свідчить про потребу в організації цілеспрямованих заходів

психопрофілактики та корекції – зокрема, тренінгів з розвитку психологічної стійкості. Водночас наявність третини респондентів із високими копінг-навичками є позитивним індикатором, що підтверджує потенціал для подальшої підтримки та залучення таких осіб у рольові моделі для групової реабілітації.

Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r)	p-значення
CSI-SF - Спілбергера-Ханіна	-0.12	0.530
CSI-SF - Coping Strategies Inventory	0.12	0.520
Спілбергера-Ханіна - Coping Strategies Inventory	0.34	0.066

Кореляційний аналіз показав невисоку силу взаємозв'язку між основними індикаторами тривожності та копінг-стратегій:

CSI-SF і Шкала Спілбергера–Ханіна: виявлено незначну зворотну кореляцію ($r = -0.12$; $p = 0.53$), що свідчить про відсутність статистично важливого зв'язку між загальним рівнем копінгу та особистісною тривожністю.

CSI-SF і Coping Strategies Inventory (Лазаруса): кореляція виявилася слабкою і прямою ($r = 0.12$; $p = 0.52$), також не досягла рівня статистичної значущості, отже загальні схильності до копінгу не узгоджуються суттєво з поведінковими стратегіями в конкретних стресових ситуаціях.

Шкала Спілбергера–Ханіна і Coping Strategies Inventory: помірна пряма кореляція ($r = 0.34$; $p = 0.066$) наближається до критичного рівня значущості ($\alpha = 0.05$). Це свідчить про тенденцію: підвищений рівень особистісної тривожності може бути пов'язаний із посиленою активацією конкретних копінг-стратегій, хоча остаточно підтвердити цю залежність за поточної вибірки не вдалося.

Таким чином, жоден із виявлених коефіцієнтів не досяг статистичної значущості, але помірна кореляція між особистісною тривожністю і ситуативними копінг-стратегіями вказує на цікавий напрям для подальших досліджень з більшими вибірками.

3.2. Визначення провідних стратегій адаптації та поширених психологічних захистів

Аналіз даних Coping Strategies Inventory (CSI) дозволив виявити профіль копінг-поведінки демобілізованих військовослужбовців і окреслити домінантні та маргінальні стратегії реагування на стресові ситуації.

Загалом 50 % учасників ($n = 15$) продемонстрували переважання адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про задовільний рівень емоційної регуляції та внутрішніх ресурсів. Проте 17 % респондентів ($n = 5$) показали ознаки дезадаптивного копіngu – недостатню здатність до конструктивного вирішення проблем і високий рівень уникнення, ймовірно, обумовлений попередньою психотравматизацією або браком навичок подолання стресу.

Провідні стратегії адаптації (копінг-стратегії) наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Провідні копінг-стратегії (за CSI, $n = 30$)

Копінг-стратегія	Опис	% респондентів
Когнітивна реструктуризація	Переосмислення стресової ситуації, формування адаптивного погляду на події	50 %
Активне вирішення проблем	Спрямованість на дію, пошук рішень і практичних кроків щодо усунення джерела стресу	33 %
Планування та переоцінка	Побудова плану дій та перегляд ставлення до ситуації як способу психологічного опанування	27 %

Інтерпретація (CSI): згідно з даними CSI, половина респондентів (50 %) продемонстрували високу активність у використанні когнітивної реструктуризації, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів до позитивного переосмислення стресових ситуацій. Стратегія активного вирішення проблем виявилася другою за поширеністю (33 %), що вказує на прагнення частини військовослужбовців до практичного впливу на стресогенні фактори. Планування і переоцінка застосовувалися 27 % учасників, переважно тими, хто мав досвід успішної інтеграції до цивільного середовища.

Неадаптивні копінг-стратегії (ознаки дезадаптації) наведено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Неадаптивні копінг-стратегії (ознаки дезадаптації)

Копінг-стратегія	Опис	% респондентів
Уникнення	Ігнорування або витіснення проблеми, ухилення від дій	40 %
Соціальна ізоляція	Зниження контактів із соціальним оточенням, емоційне відсторонення	30 %
Емоційне розвантаження	Реактивне вираження емоцій без спроби конструктивного розв'язання проблеми	23 %

Інтерпретація (CSI): понад третина опитаних (40 %) регулярно вдається до уникнення, що є індикатором проблемної адаптації. Соціальна ізоляція проявляється у третини респондентів і свідчить про обмежену здатність до мобілізації підтримки. Емоційне розвантаження використовується 23 % учасників і розглядається як реакція, що не вирішує джерело напруги, а лише тимчасово знижує її інтенсивність. Сукупно ці патерни свідчать про схильність до пасивного або емоційно реактивного подолання стресу у значної частини вибірки.

Рівні адаптації за CSI наведено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Рівень адаптації за CSI

Рівень копінг-стратегій	Баланс балів CSI	Кількість осіб	% респондентів	Інтерпретація
Низький	≤ 47	12	40 %	Низька здатність до подолання стресу, потребують втручання фахівця
Середній	48–53	8	26,7 %	Помірна гнучкість, потребують підтримки у складних ситуаціях
Високий	≥ 54	10	33,3 %	Розвинені копінг-стратегії, висока стресостійкість

Інтерпретація (CSI): більшість учасників (60 %) мають середній або високий рівень копінг-стратегій, що свідчить про загалом достатню адаптивну здатність. Водночас у 40 % респондентів виявлено низький рівень копінг-

компетентності, що вказує на потребу в спеціалізованій психологічній підтримці та корекційній роботі.

За результатами шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, особистісна тривожність виявилася підвищеною у 43 % учасників, що співвідноситься з високими показниками уникнення в CSI. Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше демонстрували емоційне розвантаження або соціальну ізоляцію як головні копінг-стратегії.

Підвищена особистісна тривожність корелює з неадаптивними стилями реагування та знижує загальний адаптаційний потенціал. Це вказує на необхідність врахування тривожності як психоемоційного маркера при діагностиці копінг-реакцій і плануванні психокорекційних програм.

Аналіз контекстуальних копінг-реакцій показав, що в умовах змодельованих стресових ситуацій (наприклад, надзвичайна подія, небезпека для життя) більшість учасників тяжіють до стратегій конфронтації (37 %) та планування (42 %). Водночас у 28 % виявлено активацію втечі-уникнення або дистанціювання як способу реагування.

Опитувальник Лазаруса виявив, що навіть учасники з високим загальним копінг-рівнем можуть обирати неадаптивні реакції в умовах різко підвищеної небезпеки. Це свідчить про важливість контексту у структурі копінг-поведінки, а також про необхідність тренування адаптивних стратегій саме у критичних обставинах (через моделювання, тренінги, психоосвіту).

Отримані результати демонструють, що переважаючими копінг-стратегіями серед демобілізованих військовослужбовців є когнітивна реструктуризація та активне вирішення проблем, що є маркерами адаптивної поведінки. Водночас у значної частини вибірки виявлено риси дезадаптації, зокрема уникнення та ізоляція, які тісно пов'язані з підвищеним рівнем особистісної тривожності. Дані підкреслюють необхідність психологічного втручання для осіб із низьким рівнем копінг-ресурсів, а також значення цілеспрямованого формування адаптивних стратегій у ситуаціях високого ризику.

3.3. Рекомендації щодо психологічної підтримки адаптаційних процесів військовослужбовців

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є надзвичайно складним процесом, що охоплює психологічну, соціальну, професійну та особистісну сфери. Після повернення з бойових дій або тривалої служби багато ветеранів стикаються з труднощами у спілкуванні, працевлаштуванні, відновленні сімейних стосунків, а також із симптомами тривожності, депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У зв'язку з цим психологічна підтримка є необхідною складовою ефективної реадaptaції.

Насамперед, важливо забезпечити психологічну допомогу в перші місяці після демобілізації. Це може бути як індивідуальне консультування, так і групова робота, яка дозволяє зменшити відчуття ізоляції та сприяє обміну досвідом між ветеранами. Психолог має супроводжувати адаптаційний період, допомагаючи людині прийняти зміни та віднайти себе в нових умовах.

Одним із ключових напрямів роботи є розвиток навичок саморегуляції: ветеранів навчають технік контролю емоцій, зниження тривоги, регуляції дихання та управління стресом. Застосовуються також елементи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають переосмислити травматичні переживання та сформувані позитивне ставлення до майбутнього.

Важливою складовою підтримки є робота з наслідками ПТСР та інших психічних порушень. Вчасна діагностика симптомів і застосування відповідних терапевтичних підходів (наприклад, методів ЕМДР, КПТ, елементів арт-терапії чи тілесноорієнтованої терапії) значно знижують ризик хронізації розладів. Окрім психоемоційної підтримки, ветеранам необхідна допомога у сфері соціальної адаптації. Йдеться про тренінги з розвитку комунікативних навичок, реадaptaцію до сімейних та професійних ролей, підтримку у встановленні здорових міжособистісних стосунків. Доцільним є також залучення родичів до консультування, що дозволяє зменшити конфлікти й покращити взаєморозуміння в родині.

Не менш важливою є підтримка у професійній сфері. Ветерани часто стикаються з труднощами у пошуку роботи або не можуть реалізуватися у мирному житті. Тому рекомендується проведення мотиваційних сесій, профорієнтаційних консультацій, сприяння в отриманні нової освіти або перекваліфікації. Участь у громадських ініціативах, волонтерстві та навчальних проєктах сприяє підвищенню самооцінки та формуванню нової ідентичності. Також надзвичайно корисною є інформаційна підтримка: поширення матеріалів про доступні ресурси допомоги, консультаційні платформи, гарячі лінії, онлайн-програми психологічного супроводу.

Сформуємо програму психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до цивільного життя (табл. 3.8).

Мета програми:

- Психологічна допомога військовослужбовцям у процесі переходу до цивільного життя.
- Сприяння успішній соціальній реінтеграції через розвиток навичок адаптації, вирішення особистих та професійних проблем.
- Психологічна підтримка в контексті відновлення емоційного та психологічного здоров'я після служби.

Таблиця 3.8

Програма психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до цивільного життя

№	Заняття	Вправи	Опис та характеристика
1	Оцінка психологічного стану	Психологічне тестування	Індивідуальна діагностика за допомогою психологічних тестів для оцінки рівня стресу, тривоги, депресії та інших психічних станів.
2	Психологічна підготовка до цивільного життя	Вправа на управління стресом (глибоке дихання, релаксація)	Техніки релаксації для зниження рівня стресу та тривожності. Вправи на глибоке дихання для заспокоєння нервової системи.

Продовження табл. 3.8

3	Підготовка до пошуку роботи	Написання резюме, тренінг співбесіди	Вправи з написання ефективного резюме, підготовка до співбесіди: як правильно презентувати свій досвід та навички.
4	Розвиток соціальних навичок	Рольові ігри	Симуляція соціальних ситуацій (робочі зустрічі, соціальні взаємодії) для розвитку навичок спілкування та розв'язання конфліктів.
5	Адаптація до цивільних умов	Вправа на зміну соціальних ролей	Роздуми та вправи на адаптацію до нових соціальних ролей, навички взаємодії в різних контекстах (родина, колеги, знайомі).
6	Робота з емоціями	Вправа "Скринька емоцій"	Вправа на усвідомлення та управління емоціями: учасники записують свої емоційні переживання в «скриньку», аналізують їх та обговорюють.
7	Психологічна підтримка при ПТСР	Техніки зниження тривожності (медитація, майндфулнес)	Використання методів майндфулнес і медитації для зниження рівня тривожності та симптомів ПТСР. Практика усвідомленого дихання.
8	Підтримка у соціальних відносинах	Комунікаційні вправи (активне слухання)	Вправи на розвиток комунікаційних навичок, зокрема активного слухання, для покращення взаємодії з родиною та колегами.
9	Адаптація до роботи в цивільному середовищі	Вправа "Кар'єрний план"	Розробка індивідуального плану кар'єри: визначення професійних цілей, оцінка потреб у навчанні та розвитку навичок.
10	Загальна психоедукація	Лекції та обговорення (вебінари, групові зустрічі)	Лекції з тем психологічної адаптації, стресу, розвитку емоційної стійкості та підтримки соціальних зв'язків. Групові обговорення для обміну досвідом.
11	Підтримка в кар'єрному зростанні	Тренінг "Впевненість на співбесіді"	Тренінг на розвиток навичок впевненості під час співбесід, навички самопрезентації та стратегії успішного працевлаштування.
12	Реабілітація після травм та стресових ситуацій	Вправа "Вільний потік думок"	Письмові вправи для вираження переживань і звільнення від негативних емоцій через письмову терапію.

Таким чином, ми можемо зазначити, що підхід до реадaptaції має бути індивідуальним – враховувати особливості бойового досвіду, тривалість служби,

емоційний стан, рівень соціальної підтримки та мотивацію самої особи. Лише системна та комплексна підтримка – з урахуванням психологічних, соціальних і професійних чинників – може забезпечити ефективне повернення військовослужбовця до повноцінного життя у мирному суспільстві.

ВИСНОВКИ

В результаті виконання роботи нами було визначено:

1. Щодо теоретичних підходів до поняття адаптації та захисних механізмів у психології встановлено, що адаптація розглядається як складний багаторівневий процес пристосування особистості до нових умов існування, який включає як поведінкові, так і емоційно-когнітивні компоненти. У структурі адаптаційних реакцій важливе місце займають психологічні захисні механізми, що забезпечують збереження цілісності "Я" у стресових та кризових ситуаціях. До найпоширеніших захистів, характерних для військовослужбовців після демобілізації, належать витіснення, ізоляція, раціоналізація, проєкція та інтелектуалізація.

2. Аналіз основних труднощів адаптації демобілізованих військовослужбовців показав, що повернення до цивільного життя супроводжується широким спектром соціо-психологічних проблем. Серед найактуальніших – посттравматичний стресовий розлад, труднощі у налагодженні міжособистісних контактів, втрата чіткої соціальної ролі, проблеми з працевлаштуванням, конфлікти у родині та відчуття ізоляції. Ці труднощі значною мірою зумовлені різницею між умовами військового та цивільного життя, а також відсутністю належної системи підтримки.

3. Емпіричне дослідження адаптаційних стратегій і захисних механізмів, проведене серед демобілізованих військовослужбовців, дозволило виявити, що найбільш уживаними стратегіями адаптації є пошук соціальної підтримки, самоаналіз, уникання та самоконтроль. Водночас у структурі психологічного захисту домінують інтелектуалізація, проєкція та ізоляція. Це свідчить про високий рівень внутрішнього напруження та прагнення контролювати емоційні реакції шляхом дистанціювання від проблемних ситуацій.

4. На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на покращення процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Запропоновано програму психологічної підтримки, яка

включає тренінги з розвитку емоційної саморегуляції, формування нової ідентичності, роботу з травматичними переживаннями, соціально-психологічне консультування та групову підтримку. Важливо також забезпечити міжвідомчу співпрацю між психологами, медиками, соціальними працівниками та ветеранськими організаціями для створення комплексної системи супроводу демобілізованих осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. VI, Вип. 16. С. 83–90.
2. Дмитрієва І. В. Психологічні особливості реагування на стресові ситуації у молоді. С. 1–7. URL : <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8720/39.pdf> (дата звернення: 07.05.2025).
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 55. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf (дата звернення: 07.05.2025).
4. Корнієнко І. О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. Вип. 18. С. 395–407.
5. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РНУ МДУ, 2017. 465 с.
6. Котляр Л. І. Інтерпретація поняття «копінг-стратегія уникнення». Вип. 19. 2020. С. 36–39. URL : <https://pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/19-2020/9.pdf> (дата звернення: 07.05.2025)
7. Надзвичайні ситуації. Визначення поняття. Класифікація. URL : https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/329155/mod_resource/content/1201-2.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
9. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.
11. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 75–80.
12. Старков Д. Ю. Модель психічної травми в концепції менталізації URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737825/1/Старков%20_209-213.pdf (дата звернення: 07.05.2025).
13. Старков Д. Ю. Модель психічної травми в концепції менталізації. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737825/1/%D0%A1%D1%D0%B2%20_209-213.pdf (дата звернення: 07.05.2025)
14. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. У: Сердюк Л. З. (ред.). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 71–79.
15. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2019. № 42. С. 211–232.
16. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 17. Т. 5. С. 142–150.
17. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. С. Д.

Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 39. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. С. 368–380.

18. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій у процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 72–77.

19. Шеленкова Н. Л. Психологія поведінки в надзвичайних ситуаціях. Актуальні проблеми психології. URL : https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5654/1/Psy%60xologiya_povedinky%60_v_nadzvy%60chajny%60x_sy%60tuaciyah.pdf (дата звернення: 07.05.2025).

20. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.