

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «Психологічна адаптація мобілізованих українців до військової
служби в умовах війни»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21
Напряму підготовки 053 «Психологія»
Молчанова Вікторія Олександрівна

Керівник – кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Нікітчук Уляна Ігорівна

Рецензент– кандидат психологічних наук,
доцент
Ширяєва Тетяна Михайлівна

Допущено до захисту
Завідувач кафедри:
_____ Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1 Психологічні виклики військової служби в умовах бойових дій	8
1.2 Поняття психологічної адаптації: сутність, критерії та фактори	17
1.3 Механізми та фактори психологічної адаптації у військовослужбовців в умовах бойових дій.....	26
Висновок до розділу 1	32
РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	34
2.1 Соціально-психологічні фактори впливу на адаптацію військовослужбовців	34
2.2 Роль сім'ї та соціальної підтримки у процесі адаптації	43
2.3 Методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців ...	52
Висновок до розділу 2	56
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ УКРАЇНЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	58
3.1 Методологія дослідження	58
3.2 Аналіз результатів дослідження.....	65
3.3 Практичні рекомендації щодо поліпшення психологічної адаптації військовослужбовців	84
Висновок до розділу 3	94
ВИСНОВОК	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	100
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Сьогодні в Україні понад мільйон захисників. Їхня роль – найважливіша. Є й ті, хто підтримує військових, ветеранів та їхні родини: волонтери, психологи, соціальні робітники. Для когось це робота з 2014 року, хтось долучився після початку повномасштабного вторгнення. Безперечно всім нам на цьому шляху потрібна різностороння підтримка – професійна, соціальна, інформаційна.

Збройні сили Російської Федерації 24 лютого 2022 року вторглися в Україну і почалися широкомасштабні бойові дії, в яких брали та беруть участь сотні тисяч військовослужбовців з обох сторін. Бойові травми, які отримали українські військовослужбовці, супроводжуються особливою тяжкістю, множинністю та комбінованим ураженням. Це пов'язано з використанням противником у бойових діях багатьох видів сучасної зброї: балістичних ракет, безпілотних літальних апаратів, артилерійських снарядів, мін, реактивних систем залпового вогню, вогнепальної зброї тощо. Також майже всі військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, відчувають стрес, що проявляється у вигляді гострих стресових реакцій (ГСР), афективних і тривожних розладів, дезадаптації, адиктивної та делінквентної поведінки, суїцидальних проявів [1]. Розгортання може призвести до психіатричних втрат, які є або результатом неадекватної боротьби зі стресовими факторами, викликаних травмою бою, тобто реакціями бойового стресу. Ці негативні наслідки бойового стресу вимагають надання військовослужбовцям першої психологічної допомоги та психологічне відновлення ресурсів особистості.

Бойовий стрес може мати негайні, довгострокові та відстрочені психічні наслідки. Спочатку ознаки бойового стресу суб'єктивно не відчуваються як хвороба, не порушуючи адаптацію та стійкість військовослужбовців до бойових умов, у той час як більшість солдатів можуть адекватно впоратися з цими стресовими факторами, інші стають настільки приголомшеними бойовим стресом, що їхній психологічний захист виснажується, що спричиняє психологічний зрив. Згодом ці зміни у деяких військовослужбовців можуть

трансформуватися у відстрочену реакцію на стресову подію загрозливого або катастрофічного характеру, яка згодом може спричинити більш серйозний стрес. Такі психічні зміни об'єднані в категорію «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР), який вивчають багато дослідників (наприклад, Adler & Castro, 2013; Gates et al., 2012; Murphy & Busuttill, 2015; Steenkamp & Litz, 2013; Wieland et al., 2010)).

Під час бою солдати не тільки стикаються з постійною небезпекою під час виконання службових обов'язків; вони також стають свідками поранень і смерті своїх товаришів по службі, командирів і ворогів, а також невинних цивільних осіб. Вони борються з самотністю, ізоляцією, вимушеною розлукою зі своїми близькими та відсутністю задоволення своїх фізичних потреб щодо їжі, пиття та сну. До величезного стресу додається непередбачуваність сучасної війни, включаючи ризик зброї масового знищення та асиметричних бойових дій, що ускладнює прогнозування, де і коли може відбутися наступна атака.

Війна, яка руйнує нормальне життя, є основним фактором психологічної вразливості. У психологічній літературі посттравматичний стресовий розлад часто пов'язують з поняттям «воєнний невроз». Більше того, дослідження показують, що вторинні наслідки війни є основними предикторами психологічних проблем [1]. Військові травми, параплегія або ампутація збільшують ймовірність подальших психологічних розладів у людини. Воєнний стрес є найпотужнішим патогенним фактором, що бере участь у виникненні, виявленні та загостренні соматичних, психічних і поведінкових розладів. Люди реагують на війну регресією та загостренням симптомів, які посилюють патологічні реакції, такі як викривлене сприйняття реальності, негативні емоційні реакції, розлади сну та харчування. Найбільш поширеними і помітними психологічними наслідками війни є гострий і посттравматичний стресовий розлад. Документально підтверджено, що у цивільних осіб, які зазнали бомбардувань, розвивається посттравматичний стресовий розлад, тривога, депресія, зловживання психоактивними речовинами та функціональні розлади.

Окрім бойового досвіду, військова служба як така висуває перед військовослужбовцями низку інших викликів, які не менш важливі для розуміння процесу адаптації. Психологічні труднощі можуть виникати вже на етапі проходження базової підготовки або під час виконання рутинних службових завдань у мирний час. Серед них – сувора дисципліна, жорсткі вимоги до фізичної витривалості, необхідність беззаперечно підкорятися наказам, а також обмеження вільного часу та особистого простору. Ці фактори нерідко призводять до стресу навіть у тих військових, які не беруть участь у бойових діях, але стикаються з тривалими періодами розлуки з рідними, соціальною ізоляцією та одноманітністю службових буднів.

Іншим важливим аспектом є складність пристосування до специфічного соціального середовища армії. Військовослужбовці часто потрапляють у нові колективи, де соціальна ієрархія, групова динаміка та міжособистісні стосунки можуть створювати додатковий психологічний тиск. Важливо також враховувати, що багато мобілізованих громадян, які не мали попереднього військового досвіду, стикаються з особливими труднощами адаптації до нових ролей і вимог. Таким чином, центральною проблемою, яку розглядає ця робота, є комплексний процес адаптації військовослужбовців до умов військової служби в контексті сучасних викликів.

Актуальність дослідження. Психічне здоров'я українців сьогодні стає центральним питанням, оскільки у багатьох людей, які пережили війну, розвиваються серйозні психічні та соціальні розлади. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів адаптації мобілізованих до нових, часто екстремальних умов життя і служби. Психологічна підтримка та розвиток механізмів стресостійкості є важливими для збереження психічного здоров'я військових, підвищення їхньої боєздатності та забезпечення успішної інтеграції в мирне життя після завершення служби.

Об'єктом дослідження є психологічні аспекти військової служби в умовах війни.

Предметом дослідження є психологічна адаптація мобілізованих українців до військової служби в умовах війни

Мета дослідження. Дослідити особливості психологічної адаптації мобілізованих українців до військової служби в умовах війни, визначити ключові фактори, що впливають на цей процес, та розробити рекомендації щодо психологічної підтримки для підвищення ефективності адаптації та збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Згідно з метою дослідження, перед нами постають такі **завдання**:

1. Теоретично дослідити вплив проходження військової служби в умовах війни на психіку людини з метою виокремлення тих психологічних аспектів військової служби, що створюють виклики для адаптації.
2. Теоретично дослідити явище психологічної адаптації в новітніх дослідженнях, а також чинники психологічної адаптації військових до служби.
3. Емпірично дослідити психологічну адаптацію мобілізованих українців до військової служби в умовах війни.
4. Розробити програму покращення адаптаційних процесів та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців.

Для досягнення цілей дослідження дипломної роботи було використано різноманітні **методи: теоретичні** (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння) для вивчення наукових підходів до проблеми адаптації військовослужбовців, узагальнення існуючих теорій і концепцій психологічної підтримки, а також для формування структурованої моделі чинників та механізмів адаптації; **емпіричні** (анкетування та інтерв'ювання, зокрема було використано методики Шкала депресії Бека у адаптації Н. В. Тарабриної, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона у адаптації та валідизації україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук; кореляційний аналіз а також методика спостереження).

Новизна дослідження полягає у комплексному підході до аналізу соціально-психологічних чинників адаптації мобілізованих військовослужбовців в умовах сучасної війни в Україні. Особливу увагу приділено дослідженню не лише бойового стресу, а й труднощам адаптації військових, які не мають безпосереднього досвіду участі у бойових діях, але стикаються з викликами військової служби. Запропоновано адаптацію існуючих міжнародних методик до українського контексту, що дозволяє отримати більш точні та релевантні результати.

Теоретична значущість. Результати дослідження розширюють теоретичну базу з питань психологічної адаптації військовослужбовців, доповнюючи її аналізом впливу соціально-психологічних чинників у сучасних умовах. Отримані дані дозволяють уточнити поняття психологічної адаптації, її механізмів та ключових факторів впливу. Розроблені рекомендації сприяють розвитку теоретичних підходів до адаптації військових у мирний та воєнний час, а також можуть бути використані у подальших дослідженнях в цій галузі.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки мобілізованих військовослужбовців на різних етапах служби: від початкової підготовки до повернення в мирне життя. Вони також є корисними для психологів, які працюють із військовими, командирів, соціальних працівників, а також розробників реабілітаційних програм. Дослідження має практичну цінність для впровадження індивідуальних та групових методик роботи з військовими, спрямованих на зниження рівня стресу, підвищення адаптаційного потенціалу та зміцнення соціальних зв'язків.

Дипломна робота викладена на 120 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаної літератури що включає 100 джерел. У роботі представлені такі графічні об'єкти, як 19 рисунків та 11 таблиць.

РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Психологічні виклики військової служби в умовах бойових дій

Служба в умовах збройного конфлікту є надзвичайно складним випробуванням, яке впливає на психічний стан військовослужбовців. Війна створює специфічне середовище, яке характеризується постійним ризиком для життя, фізичним і психологічним виснаженням, необхідністю прийняття критично важливих рішень у короткі терміни, а також розривом соціальних зв'язків із сім'єю та мирним оточенням [1]. Ці фактори спричиняють появу як короткострокових, так і довгострокових психологічних наслідків.

Серед основних проблем, із якими стикаються військовослужбовці, можна виділити розвиток посттравматичного стресового розладу, депресивні та тривожні стани, синдром емоційного вигорання, а також труднощі адаптації до мирного життя після завершення служби. Ці явища спонукають до проведення активних наукових досліджень як в Україні, так і за кордоном. Для кращого розуміння основних психологічних проблем, з якими стикаються військовослужбовці, представлено таблицю (табл. 1.1) із поширеністю ключових розладів за даними досліджень різних країн [8].

Таблиця 1.1

Основні психологічні проблеми військових та їх поширеність

Психологічна проблема	Поширеність(%)	Країна дослідження
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	30-50%	США, Україна, Ізраїль
Тривожні розлади	25-40%	США, Великобританія
Депресивні стани	20-35%	Україна, Канада
Синдром емоційного вигорання	15-25%	Україна, США
Проблеми адаптації до мирного життя	40-60%	США, Ізраїль, Україна

Ця таблиця демонструє, що найбільш поширеними проблемами є посттравматичний стресовий розлад та труднощі адаптації до мирного життя. У

різних країнах рівень поширеності цих проблем може відрізнятись залежно від умов служби, рівня соціальної підтримки та доступності психологічної допомоги. Зокрема, в Україні ці проблеми загострюються через значний масштаб бойових дій та недостатню кількість ресурсів для реабілітації.

Динаміка збільшення потреби в психологічній допомозі серед військових також є важливим показником. Для цього нижче наведено рисунок (рис. 1.1), який ілюструє зміну кількості запитів на психологічну допомогу серед військових в Україні у період з 2014 до 2023 року [9].



Рис. 1.1 Динаміка збільшення запитів на психологічну допомогу серед військових в Україні (2014-2023рр.)

Як видно з рисунку, кількість запитів на психологічну допомогу значно зросла з 2014 року, що пояснюється початком активної фази бойових дій. Особливо різкий стрибок зафіксовано у 2022–2023 роках, що пов'язано із повномасштабним вторгненням Росії в Україну [2]. Це свідчить про нагальну потребу в розширенні можливостей психологічної підтримки, впровадженні програм реабілітації та підготовці фахівців у сфері психічного здоров'я.

В Україні після початку російської збройної агресії у 2014 році та повномасштабного вторгнення у 2022 році увага до психологічного стану військовослужбовців значно зросла. Багато наукових та практичних ініціатив

спрямовано на вивчення і подолання наслідків бойового стресу [2]. Зокрема, такі організації, як Український інститут когнітивно-поведінкової терапії та Центр психічного здоров'я і реабілітації «Лісова поляна», активно працюють із військовими, впроваджуючи програми реабілітації.

Українські психологи вивчають стратегії адаптації військових до бойових умов, вплив бойових дій на психіку та методи підтримки ветеранів [3]. Наприклад, у дослідженнях акцентується увага на важливості підтримки колективу та сім'ї, психологічного консультування, а також впровадженні групових терапевтичних програм.

На міжнародному рівні психологічні особливості військової служби є предметом численних досліджень, зокрема в США, Канаді, Великобританії та Ізраїлі. Американські вчені, наприклад, досліджують методи профілактики ПТСР серед військових, використовуючи сучасні технології, такі як віртуальна реальність для терапії бойового стресу (Virtual Reality Exposure Therapy). У Великобританії акцент робиться на довгостроковій реабілітації ветеранів, включаючи підтримку сімей військових [3]. Канадські дослідники вивчають фактори, які впливають на успішну адаптацію військових до мирного життя, а ізраїльські фахівці приділяють увагу створенню системи психологічної допомоги, яка інтегрує психологів, військових командирів і медичних працівників [4]. Також важливим аспектом є обмін досвідом між країнами, які мають значний досвід ведення бойових дій, зокрема через міжнародні конференції та проекти.

Члени збройних сил часто отримують почуття гордості, значення та зв'язку зі своєю службою. Однак військовослужбовці можуть зазнати травми як під час виконання службових обов'язків, так і в цивільному житті.

Стихійні лиха, автомобільні аварії, бойові дії та військові сексуальні напади є потенційними травматичними інцидентами [4]. Такі фізичні травми, як втрата кінцівок або черепно-мозкова травма, можуть вплинути на психічне здоров'я військовослужбовця [4]. Хоча не всі стресори призводять до травматичного розладу, шанси зростають залежно від низки факторів, у тому числі від того,

наскільки серйозною була травма, наскільки сильною була реакція людини під час події, смерть когось із близьких, або отримання поранення [4].

Шанси ще більше зростають залежно від кількості травматичних подій, які переживає людина. Повторний вплив піддає людині підвищений ризик, оскільки вага накопичується. Терези врівноважують захисні чинники, наприклад, емоційну підтримку [4].

Військова служба в умовах бойових дій супроводжується низкою специфічних викликів, що істотно впливають на психічне та емоційне благополуччя військовослужбовців (табл. 1.2) [4].

Таблиця 1.2

Психологічні виклики військової служби в умовах бойових дій

	Психологічний виклик	Опис
1	Депресія	Сильний емоційний стан, що виникає через втрату, стрес або важкі умови життя. Включає безнадійність, тривожність, втрату інтересу до життя та суїцидальні думки.
2	Тривожні розлади	Постійне відчуття загрози або страху, часто пов'язане з хронічною тривогою. Може проявлятися у вигляді панічних атак та інших фізичних симптомів.
3	Порушення сну	Безсоння, нічні кошмари, труднощі із засинанням через постійне відчуття небезпеки або стресу.
4	Зловживання психоактивними речовинами	Вживання алкоголю або наркотиків як способів впоратися зі стресом або травмами, що часто призводить до залежності та погіршує психологічний стан.
5	Провина за життя	Відчуття провини за те, що залишився живим після бойових дій, коли інші товариші загинули. Це може призводити до депресії та суїцидальних думок.
6	Адаптація до мирного життя	Труднощі з поверненням до звичайного життя після військової служби. Включає проблеми з роботою, сім'єю, соціальною взаємодією.
7	Стрес через втрату близьких	Емоційний удар через смерть товаришів на війні. Втрата близьких на полі бою може спричинити глибоку скорботу та тривалі психологічні травми.

8	Розлади адаптації	Труднощі пристосування до нових умов життя під час і після служби. Включає постійний стрес, роздратування, тривогу та депресію через зміни.
9	Соціальна ізоляція	Відчуття відчуженості від суспільства через військовий досвід, що призводить до самотності та ізоляції від соціального оточення.
10	Порушення когнітивних функцій	Труднощі з концентрацією, увагою, пам'яттю та іншими когнітивними функціями через постійний стрес або фізичні ушкодження голови під час бойових дій.

Таблиця демонструє основні психологічні виклики, з якими стикаються військовослужбовці під час бойових дій та після повернення додому. Вона охоплює як емоційні (депресія, тривога), так і поведінкові проблеми (зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція), а також фізіологічні прояви (порушення сну, когнітивні проблеми).

Таблиця також звертає увагу на виклики, пов'язані з адаптацією до мирного життя та стресами через втрату близьких чи провину за життя. Кожен із цих факторів вимагає спеціального підходу до терапії та реабілітації, щоб допомогти військовим повернутися до нормального життя.

Бойові дії є одним з найекстремальніших факторів, які можуть вплинути на психологічний стан людини, оскільки вони поєднують фізичну небезпеку, тривалий стрес, емоційне виснаження та загрозу для життя [6]. Військові в таких умовах часто змушені долати надмірні психоемоційні навантаження, що може призводити до розвитку різноманітних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні розлади [6].

Військовослужбовці під час бойових дій перебувають у ситуації постійної невизначеності та небезпеки, що викликає у них хронічний стрес [6] і такий стан може посилюватися обмеженістю часу на відпочинок, втратою звичного способу життя та відчуттям ізолюваності від близьких людей. Постійний страх перед смертю чи пораненням, втрата товаришів по службі та наслідки фізичних травм часто призводять до глибоких емоційних переживань, які ускладнюють адаптацію до мирного життя після закінчення бойових дій.

Психологічні виклики військової служби охоплюють кілька важливих аспектів, серед яких можна виділити [7]:

- Фізична загроза та її вплив на психіку – під час бойових дій військові постійно стикаються з небезпекою для свого життя. Це призводить до активізації природних захисних механізмів психіки, таких як «бий або біжи», що на тривалий час змушує організм і психіку працювати в режимі підвищеної готовності. Це, в свою чергу, виснажує ресурси організму, викликаючи перевтому, емоційне вигорання і підвищуючи ризик психічних розладів.
- Емоційні втрати та переживання – військовослужбовці, особливо ті, хто безпосередньо бере участь у бойових діях, часто стикаються зі смертю своїх побратимів, що викликає глибокі емоційні травми. Втрата товаришів, з якими сформувалися сильні емоційні зв'язки, може бути особливо важкою для сприйняття, що провокує виникнення таких станів, як відчуття провини за виживання, депресія, емоційна відчуженість.
- Психологічний тиск відповідальності та прийняття складних рішень – у бойових умовах військовослужбовці часто змушені приймати складні рішення в умовах обмеженого часу та інформації, що значно підвищує рівень стресу. Відповідальність за життя інших людей, необхідність швидкого реагування на непередбачувані ситуації і події, а також постійне очікування загрози можуть суттєво вплинути на психологічний стан військових.

Психологічні виклики військової служби не лише впливають на функціонування індивідуальної психіки, але й мають значні наслідки для загальної боєздатності підрозділу [7]. Військовослужбовці, які стикаються з надмірним психоемоційним навантаженням, можуть втратити концентрацію, проявляти агресивну або деструктивну поведінку, що впливає на ефективність виконання завдань.

Особливо важливим є також той факт, що військові виклики мають довгостроковий вплив. Навіть після закінчення служби або бойових дій, багато ветеранів продовжують стикатися з психологічними наслідками пережитого [5]. Посттравматичний стресовий розлад, соціальна дезадаптація, проблеми з комунікацією та відновленням цивільного життя є лише частиною тих труднощів, з якими зустрічаються колишні військовослужбовці.

Отже посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших психічних розладів серед військовослужбовців України, які брали та беруть участь у бойових діях на Сході нашої країни або мобілізовані під час повномасштабного вторгнення. За даними Міністерства охорони здоров'я України, від 10 до 25% військовослужбовців, які пройшли через бойові дії, страждають на ПТСР або мають симптоми, що можуть призвести до його розвитку. Це співставні показники з даними інших країн, що брали участь у збройних конфліктах [11].

За оцінками психологів та медичних установ, що спеціалізуються на реабілітації військових, більше 50% ветеранів мають ознаки психологічних травм, отриманих під час бойових дій. Доктор психологічних наук Іван Петренко, керівник Центру психологічної підтримки військових, зазначає: «Постійна небезпека, смерть побратимів та фізичні й психічні травми стають потужним тригером для розвитку ПТСР» [11]. Він додає, що не кожен військовослужбовець, який перебував у зоні бойових дій, обов'язково страждає на ПТСР, однак більшість мають підвищений ризик його розвитку через інтенсивність пережитого стресу [11].

Ризик виникнення посттравматичного стресового розладу значно підвищується залежно від рівня бойових дій, до яких залучена людина. Проте бойові дії не є єдиною причиною ПТСР. Травматичні події можуть статися під час виконання службових обов'язків у тилу, на навчаннях, або навіть у мирний час [11]. ПТСР може розвинутися в будь-який момент, коли військовослужбовці переживають травматичну подію або втрату близької людини, побратима.

Наприклад, серед військовослужбовців України значна частина випадків ПТСР пов'язана із спостереженням смерті товаришів по службі або цивільних, а також через участь у раптових, важких боях [10]. Крім того, серйозним фактором, що впливає на розвиток ПТСР, є сексуальні травми, які можуть траплятися під час служби. За даними українських військових психологів, жінки-військовослужбовиці частіше страждають від ПТСР, зокрема через сексуальні домагання чи насильство під час служби (рис. 1.2)

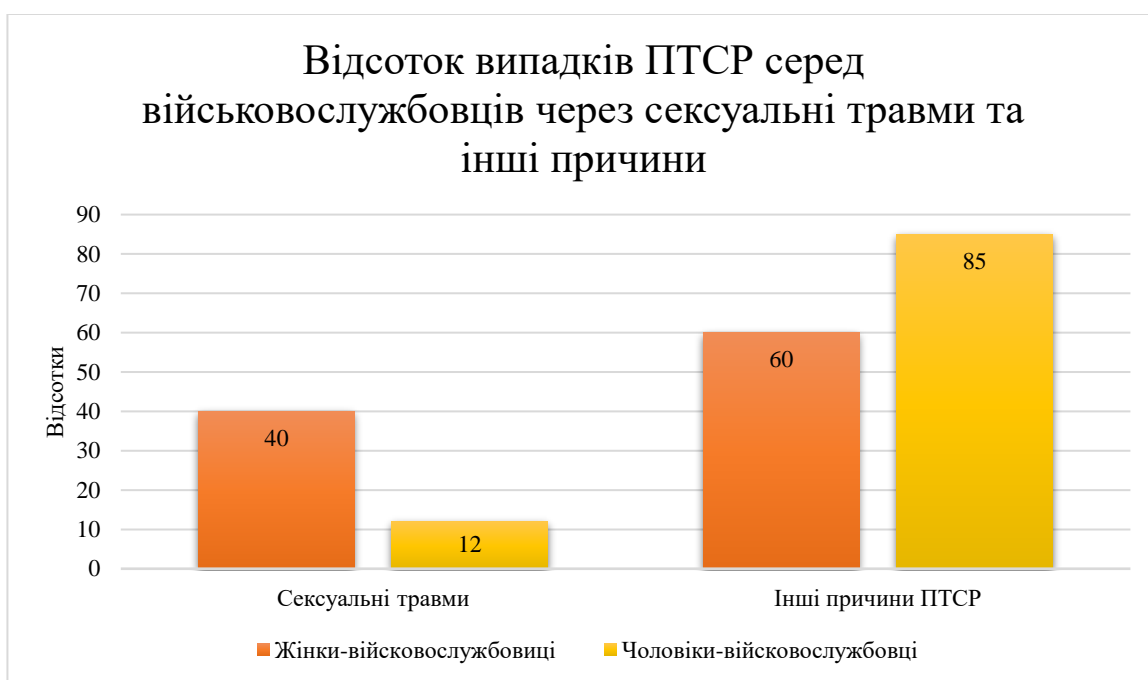


Рис. 1.2 Відсоток випадків ПТСР серед військовослужбовців через сексуальні травми та інші причини [10]

На діаграмі представлено відсоток випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед українських військовослужбовців, розділених за статтю та причинами ПТСР. Як видно з графіка, жінки-військовослужбовиці значно частіше страждають від ПТСР через сексуальні травми — приблизно 40% усіх випадків ПТСР серед жінок пов'язані з цим фактором. Для чоловіків цей показник становить лише 12%, основні ж випадки ПТСР серед них пов'язані з іншими причинами, такими як бойові дії та психологічні травми, отримані під час військової служби.

Дана статистика підкреслює важливість врахування гендерного аспекту при наданні психологічної допомоги військовим, особливо в умовах бойових дій, що тривають в Україні.

Симптоми ПТСР можуть з'явитися одразу після травматичної події, або виникнути через роки після закінчення військових дій. Багато ветеранів в Україні відзначають, що симптоми ПТСР у них виникли після повернення до мирного життя, коли організм нарешті «розслабився» після тривалої мобілізації. Для багатьох людей важким періодом стає річниця тих чи інших подій, коли спогади про бойові дії стають особливо яскравими і призводять до депресії, безсоння або агресивної поведінки [10].

Важливо розуміти, що симптоми ПТСР можуть варіюватися у кожного окремого військовослужбовця, а їх тривалість може бути від кількох місяців до десятків років. Люди, які страждають на цей розлад, можуть мати повторювані спогади, нічні кошмари, дратівливість, раптові емоційні сплески або ж відчуття відчуження від суспільства.

Для військовослужбовців України, які відчувають ці симптоми, важливо вчасно звертатися за допомогою до фахівців. Вчасне лікування може не лише зменшити інтенсивність проявів ПТСР, але й запобігти його погіршенню та переходу в хронічну стадію [10]. Психологічна реабілітація є невід'ємною частиною процесу повернення до мирного життя та збереження психічного здоров'я ветеранів.

Отже, психологічні виклики військової служби в умовах бойових дій охоплюють широкий спектр проблем, які суттєво впливають на стан військовослужбовців і їхню здатність виконувати професійні обов'язки. До найбільш поширених викликів належать депресія, що проявляється почуттям безнадійності, тривожністю, втратою інтересу до життя та, у важких випадках, суїцидальними думками. Тривожні розлади, пов'язані з постійним відчуттям загрози, часто супроводжуються панічними атаками і фізичними симптомами. Порушення сну, включаючи безсоння і нічні кошмари, є частим наслідком тривалого перебування в умовах небезпеки. Серед інших значущих викликів –

зловживання психоактивними речовинами, яке часто стає способом тимчасового полегшення емоційного болю, але призводить до погіршення психологічного стану та розвитку залежностей. Відчуття провини за те, що залишився живим, коли загинули товариші, є ще однією критичною проблемою, яка може викликати депресію і навіть суїцидальні думки. Адаптація до мирного життя є складним процесом, який включає труднощі у відновленні соціальних зв'язків, проблеми у сім'ї та з роботою. До цього додаються емоційні травми через втрату товаришів і близьких у бою, що супроводжується глибокою скорботою. Розлади адаптації та соціальна ізоляція часто стають наслідком невдалого пристосування до змін, що посилює відчуття відчуженості від суспільства. Крім того, постійний стрес і можливі фізичні травми голови можуть спричиняти порушення когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять і здатність концентруватися. Усі ці виклики підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги військовослужбовцям як під час служби, так і після її завершення, а також роботу з психологічною адаптацією.

1.2 Поняття психологічної адаптації: сутність, критерії та фактори

Адаптація є однією з найважливіших наукових проблем. Це підтверджує те, що ще 1865 року вперше постало в науковому світі питання щодо адаптації. Так, тоді Г. Ауберт увів термін «адаптація», який розпочав використовуватися у літературі. Спочатку під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників [15]. Вказане свідчить про те, що до зародження наукової психології, питання про актуальність адаптації вивчали провідні фізіологи того часу. Й не дивно, що внаслідок майже 150-річної історії дослідження вказане питання набуло широкого й ґрунтовного вивчення.

Більшість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують [8; 12; 14]:

- як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються;
- як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності;
- як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища;
- як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі
- «суб'єкт праці – професійне середовище».

Одночасно широта досліджень набула такого розмаху, що сформувались принципово різні підходи до вивчення цього питання. Так, останні теоретичні дослідження вказують на значну розбіжність у поглядах щодо виокремлення наукових підходів. Тому існує необхідність короткого узагальнення останніх теоретичних досліджень.

Поняття «адаптація» визначаємо як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища [1]. Адаптація особистості в умовах бойових дій до цивільного життя є складним процесом пристосування, що включає у себе велику кількість аспектів та стосується ряду сфер життєдіяльності особи. Складнощі адаптації перш за все пов'язані із необхідністю пристосовуватися до нових умов, адже психічний стан людини перебудовується під потреби бойової обстановки та потім виявляється непридатним до перебування та життєдіяльності у мирній обстановці (стандартних цінностей, до оцінки мирними громадянами пережитих ветераном військових подій та інше) [7].

Законодавством України визначено три складові адаптації особистості в умовах бойових дій [11]:

1) психологічна – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;

2) правова – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

3) професійна – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування [11].

Отриманий досвід бойових дій призводить до особистісних змін особистості, деякі із них є незворотними. Зміни в особистості неодмінно накладають відбиток на сприймання нової реальності, тобто, нових соціальних умов, в яких людина адаптується. Такі зміни, які зумовлені досвідом бойових дій, називають «воєнізована психіка», і характеризується такими новоутвореннями [7]:

– яскраво виражене бажання бути зрозумілим – мати в контакт з оточенням такий зворотній зв'язок, що виправдовує морально їх участь у жорстокому насильстві соціальною користю;

– бути соціально визнаними – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні агресивні та жорстокі вчинки перед самим собою, своєю совістю, зробити спогади про них менш травмуючими;

– потреба отримати у суспільстві визнання – високу оцінку своїх особистих зусиль, дій, так, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, товаришам по службі, членам сім'ї;

– прагнення бути прийнятим в систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

– приголомшення від реальностей мирного життя;

– важко звикнути з думкою, що в той час, коли вони ризикували життям, в країні, в армії нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності [7].

С. М. Кулик, яка здійснила аналіз підходів дослідження адаптації, вирізняє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційно-комунікативний [7]. Ці напрями представлені у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Підходи у вивченні адаптації

№ з/п	Напрями та підходи у вивченні адаптації	Сутність підходу	Вид адаптації
1	Біолого-фізіологічний підхід	Пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленню, та ін.) факторів.	біологічна, фізіологічна, анатомічна, медичинська, екологічна, ергономічна
2	Психологічний підхід	Формування індивідуального стилю діяльності. Діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища. Вхідження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі.	психологічна, соціальна, соціально-психологічна, особистісна, професійна
3	Інформаційно-комунікативний підхід	Зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорної інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах.	взаємна адаптація психосемантичних систем

Підхід В. Д. Кислого дуже схожий з позицією О. О. Теличкіна, який розрізняє три основні напрями дослідження проблеми адаптації, кожен із яких лежить в області психофізіології. Він вирізняє: а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптація вивчається поза контекстом конкретної предметної діяльності); б) вивчення реакцій конкретних органів та психічних процесів на робоче навантаження або на несприятливі умови діяльності (шум, гіпоксія, тиск); в) комплексне вивчення психічного і фізіологічного стану індивіда в процесі адаптації [6].

О. М. Галус у своїй докторській дисертації виокремив деякі підходи у поясненні (дослідженні) механізмів адаптації (рис. 1.3) [5].

– **організоцентричний**, де одиницею еволюції є окремий індивід, а відбору відводиться незначна роль, еволюційний розвиток зовсім заперечувався. Ця концепція еволюції породила помилкові уявлення про перебіг філогенетичних адаптацій, що відбувається шляхом функціонального пристосування або в результаті психічних реакцій індивідів і цілеспрямованості еволюційного процесу загалом;

– **популяційноцентричний** (популяція розглядалася як система взаємопов'язаних індивідів, де вирішальну роль виконує обмін генетичною інформацією між індивідами і внутріпопуляційний добір). Необхідно вказати, що саме генетична інформація забезпечує адаптацію наступних поколінь, яка набута їх пращурами;

– **біоцентричний**. Його сутністю (змістом) є здатність біосистеми до саморегулювання, де проявляється динамічна суперечність понять: причина і наслідок, випадкове і необхідне, внутрішнє і зовнішнє. Так, внутрішні процеси біосистем спрямовані на стабілізацію внутрішнього середовища (гомеостаз) й на неперервну його модуляцію до потреб;

– **медико-фізіологічний**, згідно з яким існує адаптація, яка набувається за індивідуального життя (онтогенезу). Ця адаптація формується в процесі взаємодії з довкіллям і нерідко забезпечується глибокими структурними змінами організму. Набуті в житті зміни не передаються спадково, вони нашаровуються на спадкові ознаки організму, і в сукупності з ними формується індивідуальний облік;

– ще один такий, який учений чітко не визначив, але охарактеризував як **соціологічний підхід**, оскільки вказав, що адаптація є процесом «входження», «вживання» людського індивіда в деяку цілісну систему соціальних зв'язків

Рис. 1.3 Підходи у поясненні (дослідженні) механізмів адаптації за О. М. Галусом

О. М. Галус спирається на бачення О. Г. Мороза та вказує, що адаптація відбувається на двох рівнях (рис. 1.3):

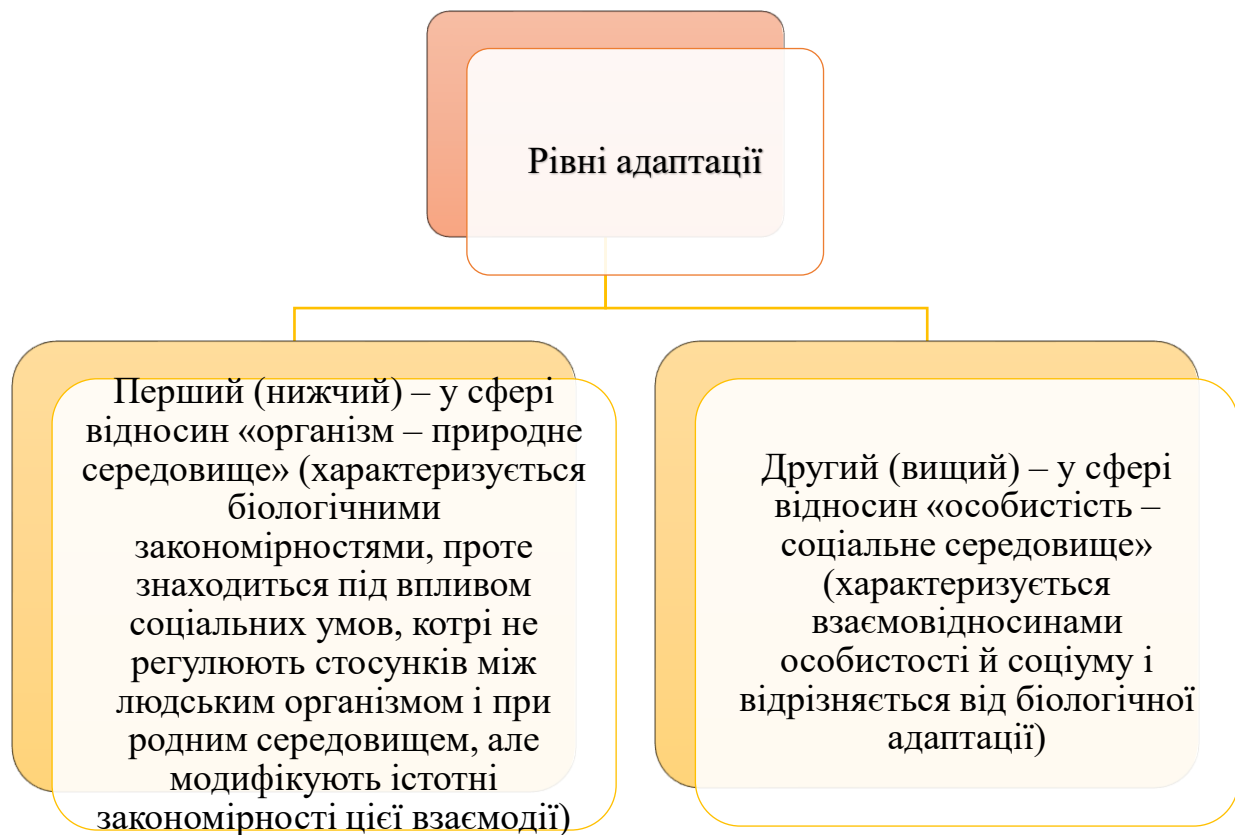


Рис. 1.3 Рівні адаптації за баченням О. Г. Мороза

На основі викладеного доцільно здійснити узагальнення. Так, ми вважаємо, що найбільш ґрунтовним, прагматичним і систематизованим є бачення виокремлених наукових підходів С. М. Кулик. Інші результати теоретичного дослідження наукових підходів відображають тільки окремі аспекти адаптації та представлені у С. М. Кулик [12].

Розподіл цих підходів доцільний тільки з теоретичної точки зору. А практично реальна взаємодія якостей здійснюється одночасно, на трьох рівнях. Тому під час розгляду цих рівнів адаптації треба дотримуватися погляду на них як на взаємодіючі підсистеми відповідних підпросторів характеристик особистості, що знаходяться у відносинах гнучкої ієрархії.

З позиції філософії, соціології, політології, психології і педагогіки сутність адаптації не відсторонює біологічні і фізіологічні форми пристосування, а

видозмінює і опосередковує їх від природного пристосування «індивід – природне середовище» до соціального пристосування «особистість – соціальне середовище» [12]. Зміни, які супроводжують процес адаптації, пронизують усі рівні організму від молекулярної до психологічної регуляції. Соціальні чинники впливають на поведінку людини через «внутрішні умови», тобто через індивідуальні особливості, які створюються за участю зовнішніх умов. У широкому розумінні процес адаптації прирівнюють до процесу соціалізації, розглядаючи його, зокрема, як [6]:

- єдиний процес взаємодії особистості і суспільства;
- частину процесу соціалізації, що виникає на різних її етапах;
- один із основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

Процес адаптації особистості у соціальній психології розглядається як механізм урівноважування особистості та соціуму. Соціально-психологічна адаптація особистості досліджувалася у працях О. І. Зотової, Б. П. Паригіна та ін. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язаний з труднощами засвоєння нових соціальних норм, установлення і підтримування певного соціального статусу в малій групі [14]. У соціально-психологічній адаптації розділяють поняття «пристосування» і власне «адаптація»; спостерігається тенденція руху від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості і середовища, особистості і діяльності. Пристосування є елементом процесу адаптації і відображає форму первинної взаємодії суб'єкта із об'єктами адаптації і через них із середовищем. Саме тому у соціальній психології виділяють два види адаптації, які пов'язані між собою і впливають одна на одну (рис. 1.5):

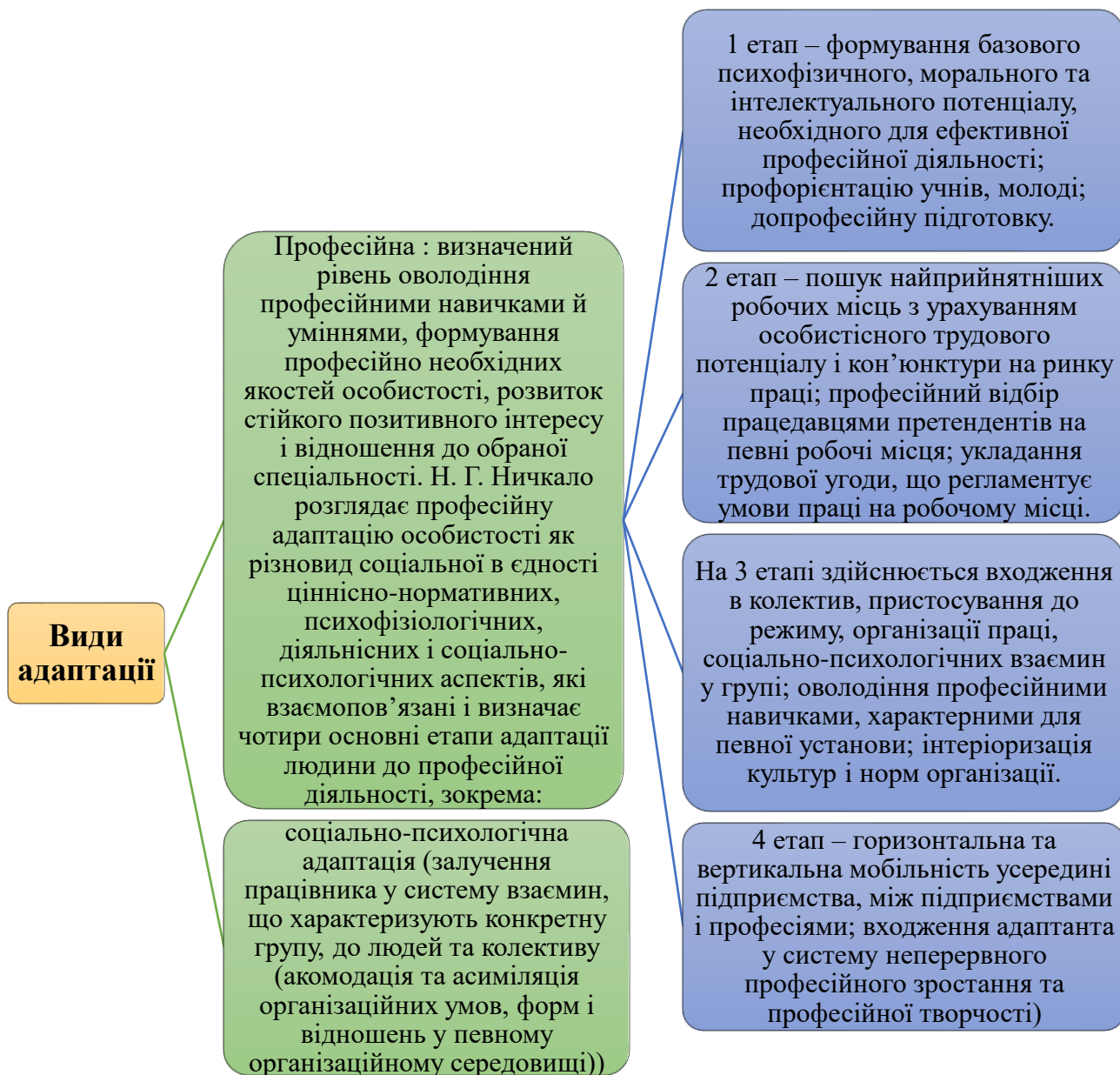


Рис. 1.5 Види адаптації та її етапи [14]

В адаптаційному процесі, що протікає доволі успішно, виокремлюють таку психічну властивість особистості, як адаптованість. На думку О. Г. Маклакова, адаптованість трактується як рівень фактичного пристосування людини, її соціального статусу і самовідчуття – задоволеності чи незадоволеності собою і своїм життям [9]. Людина може бути гармонійною й адаптованою або дисгармонійною і дезадаптованою. Дезадаптація – завжди психосоматична та протікає в трьох формах: невротичній, агресивно-протестній і капітулятивно-депресивній.

Ф. Б. Березін та ін. диференціюють психологічну і психофізіологічну адаптацію. Вони розглядають ефективну психологічну адаптацію як одну з передумов успішної професійної діяльності [3].

Щодо деяких теоретичних моментів питання рівнів адаптації, то Г. Хелсон, намагаючись зрозуміти природу активності, зважав на те, що людина, прагнучи до чогось,удовольняється не досягненням стану рівноваги, а досягненням більшої різноманітності та інтенсивності задоволень, пов'язаних із вищим рівнем пристосування. Він висунув теорію рівнів адаптації – рівень адаптації є початком відліку, до якого належать градієнти стимулювання. Чим стрімкіший градієнт, тим більший вплив стимулу на організм і тим більша реакція на нього [12].

Отже, процес адаптації особистості є багатогранним явищем, яке досліджується в межах різних наукових підходів, що відображають складність цього механізму. Біолого-фізіологічний підхід акцентує увагу на пристосуванні організму до змін внутрішнього і зовнішнього середовища через фізіологічні та анатомічні механізми, враховуючи такі фактори, як температура, освітлення, екологічні умови. У межах цього підходу вивчаються біологічна, фізіологічна, анатомічна та екологічна адаптація, що забезпечують фізичну життєздатність людини. Психологічний підхід зосереджується на входженні людини у соціальне середовище, формуванні стилю діяльності, розвитку міжособистісного спілкування і засвоєнні норм та цінностей колективу. У рамках цього підходу виділяють соціальну, професійну, соціально-психологічну та особистісну адаптацію, що є ключовими для гармонійної взаємодії особистості та соціуму. Інформаційно-комунікативний підхід акцентує увагу на динамічному обміні інформацією між людиною та її середовищем. Цей підхід вивчає процеси, пов'язані зі сприйняттям, обробкою та використанням інформації для пристосування до нових умов і досягнення оптимального функціонування у змінених обставинах.

У цілому адаптація в контексті соціальної психології розглядається як механізм досягнення рівноваги між особистістю та середовищем, який забезпечує ефективне функціонування людини на біологічному, психологічному та соціальному рівнях.

1.3 Механізми та фактори психологічної адаптації у військовослужбовців в умовах бойових дій

Участь у бойових діях є одним з найбільших психологічних викликів, з якими стикаються військовослужбовці. Перебуваючи в екстремальних умовах, де постійно загрожує небезпека для життя, військові зазнають значного психологічного навантаження [13]. Ефективна психологічна адаптація до таких умов є запорукою збереження фізичного і психічного здоров'я, підтримання боєздатності та успішного виконання бойових завдань.

Психологічна адаптація розглядається як складний багаторівневий процес пристосування особистості до нових умов діяльності та життєдіяльності. У контексті військової служби психологічна адаптація передбачає прийняття військовослужбовцем вимог, норм та особливостей військової професії, вироблення ефективних стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях, збереження психічного здоров'я та працездатності.

Механізми психологічної адаптації у військовослужбовців в умовах бойових дій є складним і багаторівневим процесом, що включає як індивідуальні, так і групові аспекти. В умовах високого стресу війни, де солдати стикаються з загрозою для життя, фізичною та емоційною напругою, критично важливим стає вміння адаптуватися до нових реалій. Таким чином можемо привести деякі механізми психологічної адаптації у військовослужбовців в умовах бойових дій (рис. 1.6):



Рис. 1.6 Механізми психологічної адаптації у військовослужбовців в умовах бойових дій [16]

Одним з основних механізмів є когнітивна перебудова, що дозволяє військовослужбовцям переосмислювати травматичний досвід і знаходити в ньому сенси. Це може виражатися в прийнятті ситуації, усвідомленні своїх емоцій і переживань, а також у пошуку нових точок опори в морально-етичних переконаннях. Когнітивна перебудова допомагає солдатам уникати руйнівних для психіки реакцій на стрес і формувати нові способи мислення, які сприяють більшому самоконтролю та ефективному реагуванню на виклики [16].

Соціальна підтримка є іншим важливим аспектом адаптації. Військові підрозділи діють як тісні групи, що забезпечують емоційну підтримку та колективне розуміння випробувань, через які проходять їхні члени. Сильні зв'язки між солдатами можуть знизити рівень тривожності та депресії, оскільки військові відчувають себе частиною спільноти, яка здатна розділити їхні емоції та досвід [16]. Довіра до товаришів по службі та командування створює відчуття безпеки та впевненості, що полегшує справляння з емоційними викликами, з якими стикаються військовослужбовці на полі бою.

Окрім соціальної підтримки, важливу роль відіграють психофізіологічні практики, такі як медитація, фізична активність, дихальні вправи та техніки релаксації. Ці практики допомагають військовим керувати рівнем стресу, контролювати свою нервову систему та покращувати загальний психофізичний стан. Регулярні фізичні вправи зменшують рівень кортизолу в організмі, тим самим знижуючи вплив стресу на фізіологію людини [16]. Дихальні техніки й медитація сприяють відновленню емоційної рівноваги, що є важливим для підтримки бойової готовності.

Емоційна регуляція також відіграє ключову роль у процесі адаптації. Солдати повинні вміти управляти власними емоціями, зокрема страхом, гнівом та тривогою [16]. Цього можна досягти через розвиток навичок саморефлексії та саморегуляції, а також використання спеціалізованих технік, спрямованих на контроль негативних емоцій.

Мотиваційно-ціннісна сфера це усвідомлення важливості та значущості виконуваних завдань, переконаність у правоті своєї справи, почуття відповідальності та обов'язку підтримують мотивацію військовослужбовців, надають сили для подолання труднощів [16].

Ще одним важливим аспектом адаптації є постійний розвиток професійних навичок. Військові мають безперервно підвищувати свій рівень підготовки, що підвищує їхню впевненість у власних силах і здатність ефективно діяти в екстремальних умовах. Упевненість у своїх вміннях дозволяє знизити рівень страху та стресу під час бойових дій.

Таким чином, механізми психологічної адаптації є важливим компонентом стійкості, що визначає здатність військовослужбовців до успішного подолання військових випробувань. Когнітивна перебудова, соціальна підтримка, психофізіологічні практики, емоційна регуляція та розвиток професійних навичок створюють комплексну основу для підтримки психологічної стійкості військових в умовах бойових дій [16]. Однак, поряд із цими механізмами, не менш важливими є зовнішні та внутрішні фактори, які значною мірою впливають на ефективність процесу адаптації.

Фактори, що впливають на психологічну адаптацію мобілізованих військовослужбовців, охоплюють різні рівні: від особистісних до соціальних та культурних. До ключових належать соціально-психологічні фактори, які відіграють важливу роль у процесі адаптації військових до нових умов. Серед них значну увагу слід приділяти рівню соціальної інтеграції солдатів, наявності емоційної підтримки з боку командування та товаришів по службі, а також взаємодії в умовах стресу та спільних переживань бойових ситуацій. Відсутність підтримки або конфлікти в колективі можуть значно ускладнювати процес адаптації.

Роль сім'ї та соціальної підтримки також є важливим фактором, який впливає на адаптаційні процеси. Наявність міцних сімейних зв'язків та розуміння з боку близьких сприяє зниженню рівня тривожності та допомагає військовослужбовцям почуватися стабільніше у складних умовах бойових дій [21]. Сім'я виступає джерелом емоційної підтримки, що є критично важливим у процесі відновлення психоемоційного стану після стресових ситуацій на фронті. Сімейні конфлікти або відсутність підтримки можуть, навпаки, підсилювати психічне напруження та ускладнювати адаптацію.

Також важливо звернути увагу на методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, що є невід'ємною частиною успішної адаптації. Систематичні програми психологічної допомоги, включаючи групові тренінги, консультації з фахівцями, терапевтичні заходи, спрямовані на подолання травматичного досвіду, стають ключовими елементами для

повернення до нормального психоемоційного стану. Психологічна реабілітація також може включати арт-терапію, тілесно-орієнтовані методи, а також підтримку з боку спеціалізованих центрів, які займаються адаптацією військових до мирного життя.

Особистісні риси, попередній досвід, рівень психологічної стійкості, а також умови, в яких проходить військова служба, формують унікальний контекст для кожного солдата [18]. Крім того, соціальні та культурні чинники, такі як підтримка з боку рідних, суспільства або навіть відносини всередині військового підрозділу, можуть як полегшувати, так і ускладнювати процес адаптації. Важливим є також розуміння, що військові діють не ізольовано, а у тісній взаємодії зі своїм оточенням, яке суттєво впливає на їхнє психологічне самопочуття.

Отже важливим є врахування індивідуальних особливостей особистості кожного військовослужбовця. Рівень психологічної стійкості, особистий досвід і характер відіграють значну роль у тому, як людина реагує на стресові ситуації та адаптується до нових умов. Люди з вищим рівнем емоційної інтелігентності можуть краще усвідомлювати та контролювати свої емоції, що допомагає їм зберігати спокій у критичних ситуаціях. Водночас, люди з низьким рівнем тривожності можуть бути більш витривалими під час бойових дій.

Важливим фактором середовища також є умови військової служби. Тривалість бойових дій, їхня інтенсивність та наявність коротких періодів відпочинку впливають на здатність військовослужбовців зберігати психологічну стійкість. Умови побуту, харчування, медичне забезпечення, а також забезпечення можливості зв'язку з родиною можуть полегшити або ускладнити процес адаптації. Доступ до якісної психологічної допомоги на етапі реабілітації після бойових завдань також є критично важливим для запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу.

Крім цього, соціокультурні чинники відіграють важливу роль у процесі адаптації. Культурні норми, цінності та традиції, що притаманні певній групі військовослужбовців, можуть впливати на те, як вони сприймають бойові

завдання та виклики. В суспільствах з сильними військовими традиціями або високим рівнем національної ідентичності адаптація до військових умов може бути легшою через існуючу підтримку та шанування військових. Наприклад, в Україні, де війна триває довгий час, суспільна підтримка військових є важливим стимулом для психологічної стійкості та мотивації до боротьби.

Таким чином, психологічна адаптація військовослужбовців є складним і багаторівневим процесом, який забезпечується через взаємодію різних механізмів та впливу чинників. Серед основних механізмів психологічної адаптації виділяється когнітивна перебудова, що полягає в переосмисленні травматичного досвіду, прийнятті ситуації та формуванні адаптивного мислення. Цей механізм дозволяє уникати деструктивних реакцій на стрес і підвищує здатність військових контролювати емоції та ефективно реагувати на виклики. Соціальна підтримка є ще одним важливим елементом адаптації. Сформовані у військовому колективі довірчі стосунки, відчуття єдності та спільності сприяють зниженню рівня тривожності й полегшують процес пристосування до екстремальних умов. Окрім того, роль сім'ї як джерела емоційної підтримки є надзвичайно важливою. Міцні сімейні зв'язки допомагають знизити психологічне напруження, тоді як їх відсутність або конфлікти можуть ускладнювати адаптаційний процес. Психофізіологічні практики, зокрема фізична активність, дихальні вправи, медитація та техніки релаксації, підтримують загальний психофізичний стан військових. Ці методи не лише знижують рівень кортизолу, а й відновлюють емоційну рівновагу, що є необхідним для підтримання бойової готовності. Емоційна регуляція доповнює цей процес, забезпечуючи здатність контролювати власні емоції, особливо такі, як страх, гнів чи тривога. Серед інших важливих механізмів виділяється розвиток професійних навичок, що підвищує впевненість військових у власних силах і знижує рівень стресу. Окрім механізмів, на процес адаптації впливають численні чинники, як внутрішні, так і зовнішні. Серед ключових виділяються соціально-психологічні фактори, які охоплюють рівень інтеграції у військовому колективі, наявність емоційної підтримки та спільне подолання викликів бойових дій.

Також важливу роль відіграють умови служби, такі як забезпечення базових потреб, тривалість бойових дій, можливість відпочинку та доступ до якісної психологічної допомоги. Таким чином, механізми та фактори психологічної адаптації створюють цілісну систему, яка визначає здатність військовослужбовців зберігати стійкість, ефективно функціонувати в бойових умовах і відновлюватися після них.

Висновок до розділу 1

Розділ демонструє складність і багатогранність психологічних викликів, з якими стикаються військовослужбовці, а також механізмів та підходів до їхнього подолання. Психологічні виклики військової служби в умовах бойових дій охоплюють широкий спектр проблем, таких як депресія, тривожні розлади, порушення сну, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція та труднощі адаптації до мирного життя. Ці проблеми часто ускладнюються відчуттям провини, емоційними травмами, втратами та постійним стресом, які негативно впливають на когнітивні функції військових. Таким чином, необхідність комплексного підходу до надання психологічної допомоги як під час служби, так і після її завершення, є очевидною.

У розділі також розкрито теоретичні підходи до розуміння адаптації, що відображають багатовимірний характер цього процесу. Біолого-фізіологічний підхід розглядає адаптацію через призму фізіологічних та анатомічних механізмів, які забезпечують життєздатність людини. Психологічний підхід зосереджується на соціальній, професійній, соціально-психологічній та особистісній адаптації, акцентуючи увагу на гармонійній взаємодії особистості з середовищем. Інформаційно-комунікативний підхід досліджує процеси обміну інформацією, необхідні для ефективного функціонування людини в змінених умовах. Розділ висвітлює, що адаптація військовослужбовців є ключовим механізмом, який забезпечує їхню стійкість у бойових умовах та здатність до відновлення після завершення служби. Вона охоплює як внутрішні процеси

пристосування на психологічному і фізіологічному рівнях, так і соціальні аспекти взаємодії військових із колективом, родиною та суспільством. Ці знання є основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців. Успішна психологічна адаптація військовослужбовців залежить від поєднання внутрішніх механізмів, таких як когнітивна перебудова, емоційна регуляція та розвиток професійних навичок, із впливом зовнішніх чинників. Зокрема, соціальна підтримка, як з боку військового колективу, так і сім'ї, є фундаментальною для створення емоційно стабільного середовища, яке сприяє зниженню рівня тривожності та полегшує інтеграцію в нові умови.

Отже, процес психологічної адаптації військовослужбовців має розглядатися як системний та інтегративний. Він передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного військового, таких як рівень психологічної стійкості, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції, а також соціально-культурних умов і характеру взаємодії в колективі. Лише цілісний підхід до аналізу та підтримки адаптаційних процесів здатен забезпечити ефективну роботу з військовими, спрямовану на їхню стійкість під час служби та успішне повернення до мирного життя.

РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Соціально-психологічні фактори впливу на адаптацію військовослужбовців

Соціально-психологічні фактори відіграють ключову роль у процесі адаптації військовослужбовців до умов військової служби, особливо в умовах бойових дій [11]. Адаптація не обмежується лише індивідуальними зусиллями, вона також залежить від взаємодії військових із соціальним середовищем, у якому вони знаходяться, від якості соціальної підтримки та взаємодії з іншими членами колективу. Колективна природа військової служби передбачає формування тісних міжособистісних зв'язків, які суттєво впливають на емоційний стан військових, їхню здатність справлятися зі стресом і загальну психологічну стійкість.

Крім того, вплив суспільних норм, очікувань і соціальної ієрархії також є важливим компонентом адаптаційного процесу. Ступінь інтеграції військовослужбовця в колектив, його сприйняття соціальної підтримки від товаришів по службі та командирів, а також рівень довіри до командування можуть значно вплинути на психоемоційний стан військових і їхню здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах війни.

Соціально-психологічні фактори адаптації військовослужбовців набувають особливого значення в контексті війни в Україні, де мобілізовані громадяни стикаються з безпрецедентними викликами. Війна змінює звичне соціальне середовище, змушуючи військових адаптуватися до нових умов життя, нових обов'язків і часто травматичних подій [24]. Одним із ключових соціально-психологічних факторів є соціальна підтримка з боку сім'ї, товаришів по службі, командирів і суспільства загалом. В Україні, де мобілізовані громадяни часто є новачками у військовій службі, підтримка оточення є критично важливою для

їхнього успішного пристосування до нових умов. Тісні зв'язки з сім'єю та громадами створюють відчуття надійності й підтримки, що допомагає військовим долати емоційні труднощі та стрес, пов'язаний із виконанням бойових завдань.

Колективні зв'язки, які формуються в рамках військових підрозділів, також мають велике значення. Взаємодія з іншими солдатами сприяє зниженню почуття ізоляції та полегшує обмін досвідом, що може стати важливою опорою у складні моменти [24]. Взаємна довіра і підтримка всередині групи сприяють підвищенню морального духу та знижують рівень тривожності, що особливо важливо під час бойових дій.

В Україні військові підрозділи часто стикаються з великим психологічним навантаженням, тому роль командирів у забезпеченні психологічної стійкості військових не можна недооцінювати. Ефективне лідерство, засноване на емпатії, розумінні та підтримці, здатне суттєво вплинути на адаптаційний процес. Командири, які встановлюють чіткі комунікаційні лінії та заохочують відкритий діалог, створюють атмосферу довіри, що сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій [21].

Також слід враховувати вплив соціальної ієрархії та суспільних очікувань на адаптацію військовослужбовців. В Україні, як і в інших країнах, існує певний соціальний тиск на військових, пов'язаний із виконанням обов'язків перед державою. Важливість місії, очікування героїчної поведінки та готовності до самопожертви можуть створювати додаткове емоційне навантаження, що ускладнює адаптаційні процеси. Водночас усвідомлення важливості свого внеску у захист країни може також стати сильним мотиватором і фактором стійкості.

Для мобілізованих українців, більшість з яких не мала попереднього військового досвіду, важливою частиною адаптації є відчуття суспільної підтримки. Участь громадян у волонтерських рухах, надання матеріальної допомоги та прояви підтримки від родичів і друзів підвищують рівень морального духу військових. З іншого боку, недостатня суспільна підтримка або

негативне ставлення можуть стати дестабілізуючим фактором, який підвищує ризик розвитку стресових розладів, зокрема ПТСР [21].

Соціальна підтримка є одним із ключових факторів психологічної адаптації військовослужбовців, особливо в умовах війни. Взаємодія з товаришами по службі та командирами створює психологічну опору, яка допомагає долати стресові ситуації, з якими щоденно стикаються солдати. В умовах бойових дій, коли ризик для життя та емоційне напруження досягають критичних рівнів, ця підтримка набуває ще більшого значення. В Україні, де війна стала реальністю для тисяч мобілізованих громадян, соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у збереженні морального духу та психологічної стійкості. Колективна взаємодія є важливим аспектом психологічної стійкості, адже військові підрозділи функціонують як тісні групи, які мають спільну мету і несуть спільну відповідальність [22]. Взаємна підтримка та довіра між товаришами по службі сприяють формуванню почуття безпеки та єдності. У ситуаціях бойового стресу це почуття єднання допомагає військовим справлятися з емоційними викликами, знижує почуття ізольованості та самотності, що особливо важливо для мобілізованих солдатів, які не мають попереднього військового досвіду.

В Україні взаємодія між солдатами особливо важлива через те, що значна частина мобілізованих не мала підготовки до військової служби і стикається з новими реаліями фронту вперше. У таких умовах підтримка від досвідчених товаришів по службі допомагає новобранцям швидше пристосуватися до бойових умов, подолати страх та невпевненість [22]. Солдати разом діляться досвідом, обговорюють труднощі та шукають спільні рішення, що полегшує процес адаптації і знижує рівень стресу.

На війні в Україні багато мобілізованих стикаються зі складними моральними дилемами та великим психологічним тиском. У цих умовах довіра до командирів та взаємодія з товаришами по службі допомагають солдатам знайти необхідну емоційну підтримку. Важливим елементом такої підтримки є готовність командирів відкрито обговорювати проблеми, допомагати своїм

підлеглим впоратися з тривожністю, страхом та емоційним вигоранням. Успішні командири в Україні використовують ці стратегії, щоб зміцнити моральний дух і забезпечити ефективне виконання бойових завдань.

Згідно з опитуванням, проведеним у 2023 році серед українських військовослужбовців [14,17], 78% респондентів зазначили, що соціальна підтримка товаришів по службі значно полегшила їм процес адаптації до бойових дій. При цьому 65% військових вказали на вирішальну роль командирів у формуванні почуття безпеки та впевненості у своїх діях. Крім того, дані показують, що військовослужбовці, які відчувають сильну підтримку з боку свого підрозділу, мають значно нижчий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) — у таких солдатів цей показник є на 40% нижчим у порівнянні з тими, хто не відчував достатньої соціальної підтримки [14,17].

Згідно з доповіддю Міністерства оборони України, ефективна соціальна підтримка допомагає знижувати рівень тривожності та депресії серед військових [17]. У 2022-2023 роках серед військових, які регулярно отримували емоційну та моральну підтримку від своїх товаришів і командирів, кількість випадків емоційного вигорання зменшилась на 30% у порівнянні з тими, хто не мав такої підтримки.

Взаємодія з товаришами по службі та підтримка командирів є важливим елементом психологічної адаптації військовослужбовців. Проте на адаптацію також впливають і зовнішні соціальні фактори, зокрема суспільні установки, які формуються навколо образу солдата, війни та служби в армії.

Суспільні установки відіграють ключову роль у тому, як солдати сприймають свою службу та адаптуються до умов війни. Позитивне або негативне ставлення суспільства до військових може мати суттєвий вплив на їхній психологічний стан. Наприклад, в Україні, починаючи з 2014 року, після початку війни на Донбасі та повномасштабного вторгнення у 2022 році, відбулося значне зростання підтримки українських військових з боку

суспільства. Воїни сприймаються як герої, захисники держави, що, у свою чергу, зміцнює їхню мотивацію, підвищує відчуття значущості та відповідальності за свою місію [14].

Цей феномен є важливим чинником психологічної стійкості солдатів. Відчуття підтримки з боку населення підвищує моральний дух та зменшує рівень стресу. Однак, водночас, негативні суспільні установки або недостатня підтримка можуть призвести до зростання тривожності та зниження мотивації, що негативно впливає на адаптацію до військових умов.

Суспільні очікування також часто формують внутрішній тиск на солдатів. Вони можуть відчувати зобов'язання відповідати ідеалізованому образу «героя», що збільшує емоційне навантаження та вимагає від них додаткових зусиль для збереження психологічної рівноваги. Тому важливо враховувати, що суспільні установки можуть бути як позитивним ресурсом, так і додатковим стресором для військовослужбовців, особливо під час бойових дій [15]. В українському суспільстві ці установки часто відображаються у засобах масової інформації, публічних виступах, культурних ініціативах та інших проявах громадянської підтримки.

Суспільні установки не тільки формують загальне ставлення до військових, але й впливають на процес їхньої адаптації під час повернення до цивільного життя. Війна накладає глибокий відбиток на психіку солдатів, і те, як їх сприймає суспільство після бойових дій, відіграє важливу роль у їхньому відновленні. Підтримка громадськості та правильна інтеграція ветеранів у повсякденне життя є ключовими чинниками, які сприяють їхньому психологічному відновленню [18].

В українському контексті, ветерани війни з Росією часто стикаються з різними суспільними установками. З одного боку, багато людей в Україні бачать у військових героїв, які захищають свободу та незалежність країни. З іншого боку, існує певна частка населення, яка не до кінця розуміє складність

психологічних проблем ветеранів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що може призвести до непорозумінь або стигматизації. Цей соціальний тиск і очікування можуть суттєво впливати на психологічну адаптацію військових. Для деяких солдатів позитивне сприйняття їхньої служби з боку суспільства може стати джерелом підтримки та сили. Однак для інших це може призвести до додаткового тиску відповідати очікуванням, особливо коли виникають труднощі з адаптацією чи поверненням до нормального життя. Це підкреслює важливість суспільної свідомості щодо того, з якими викликами стикаються військові після участі в бойових діях, і необхідність адекватної соціальної підтримки для їх інтеграції в цивільне суспільство [18].

Важливим аспектом у цьому процесі є створення програм реабілітації та соціальної адаптації, що враховують суспільні установки. В Україні після початку війни виникло багато ініціатив, спрямованих на психологічну підтримку військових. Проте важливо, щоб ці програми включали активну участь суспільства і працювали на зменшення стигматизації, забезпечуючи ветеранам не лише підтримку, а й визнання їхнього внеску.

Ще один аспект впливу суспільних установок - це роль медіа та інформаційного простору [19]. Усі військові конфлікти супроводжуються інформаційною війною, і те, як медіа висвітлюють події, безпосередньо впливає на моральний дух військових і їхню психологічну адаптацію. Успішне висвітлення перемог підвищує настрій і бойовий дух солдатів, тоді як постійні новини про втрати та складності можуть погіршувати емоційний стан.

Отже, суспільні установки і роль медіа у висвітленні війни безпосередньо впливають на здатність військовослужбовців до адаптації. Підтримка з боку громадськості, визнання важливості їхнього внеску у захист країни, активна соціальна інтеграція та зниження стигматизації - усі ці аспекти сприяють підвищенню рівня адаптації військових і їхнього повернення до мирного життя після завершення служби. Нижче наведена таблиця* (табл. 2.1), яка ілюструє

різні фактори соціальної підтримки та їхній вплив на адаптацію українських військовослужбовців, що повернулися з війни. Дані для таблиці базуються на дослідженнях і статистичних звітах українських та міжнародних організацій, що займаються питаннями адаптації військовослужбовців. Зокрема, інформація взята з таких джерел, як: звіт Міністерства у справах ветеранів України (2023) та опитування громадської організації «Повернись живим» [20,21].

Таблиця 2.1

Вплив соціальної підтримки на адаптацію військовослужбовців

Фактори соціальної підтримки	Рівень підтримки (%)	Вплив на адаптацію (низький/середній/високий)	Частота звернень за допомогою
Підтримка родини	85%	Високий	70%
Підтримка товаришів по службі	78%	Високий	60%
Психологічна допомога	58%	Середній	58%
Підтримка громадських організацій	40%	Середній	45%
Підтримка державних установ	35%	Низький	30%

*Проаналізовано автором згідно з [14]

Підтримка родини виявилася найвищим фактором, вплив якого оцінюється як високий. 85% військовослужбовців зазначають, що родина є ключовим джерелом допомоги, а 70% часто звертаються до своїх близьких за підтримкою. Підтримка товаришів по службі також має важливе значення — 78% респондентів вважають, що спілкування з колегами полегшує адаптацію до мирного життя. Психологічна допомога надає середній рівень підтримки. Лише 58% військових звертаються до психологів або психотерапевтів, але її вплив на адаптацію залишається важливим, хоч і не таким значним, як соціальна підтримка. Громадські організації та державні установи мають нижчий рівень підтримки, зокрема через обмежені ресурси або недовіру до їхніх програм.

Ця таблиця показує, що на адаптацію українських військовослужбовців значною мірою впливають соціальні фактори, такі як родина та товариші, тоді як психологічна допомога та державні програми потребують посилення для кращої інтеграції ветеранів у мирне життя.

Отже, суспільні установки та соціальна підтримка відіграють важливу роль в адаптації військовослужбовців до складних умов бойових дій. Проте, не менш важливим аспектом є внутрішня мотивація самих військових, їхні переконання та цінності, що також мають значний вплив на процес психологічної адаптації. Військовослужбовці, які усвідомлюють важливість свого завдання і переконані в правоті своїх дій, демонструють більшу стійкість перед викликами війни.

Мотиваційно-ціннісні фактори визначають рівень стійкості військовослужбовців і здатність долати труднощі під час служби. У військовій діяльності, особливо в умовах війни, мотивація стає одним із ключових елементів, що впливає на психологічну стійкість, продуктивність та емоційне благополуччя солдатів. Військовослужбовці, які мають чітке розуміння своєї місії та переконання у важливості своєї роботи, здатні зберігати високий рівень мотивації навіть в умовах підвищеного стресу.

Одним із важливих мотиваційних факторів є патріотизм та відданість батьківщині. Для багатьох українських військовослужбовців захист держави і рідних від агресії є основною мотивацією, що допомагає їм витримувати жорсткі умови війни. Підтримка громадянського суспільства і визнання важливості місії військових створюють додаткову мотивацію та відчуття справедливості їхніх дій. Ціннісна система військовослужбовців також визначає їхнє ставлення до бойових завдань. Почуття відповідальності за колег, віра у власні сили та можливість вплинути на ситуацію сприяють більш успішному подоланню стресових ситуацій. Згідно з досліджень психологічної стійкості та мотиваційних факторів серед українських військовослужбовців, а саме Міжнародного Червоного Хреста, що займається підтримкою ветеранів та військових, нижче наведені основні мотиваційно-ціннісні фактори, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців за 2023 рік (рис. 2.1) [29].



Рис. 2.1 Основні мотиваційно-ціннісні фактори, що впливають на психологічну стійкість військовослужбовців за 2023 р. [29]

На рисунку відображається основні мотиваційно-ціннісні фактори, що впливають на формування психологічної стійкості військовослужбовців під час війни. Відсотки відображають частку кожного фактору серед опитаних військових:

- Патріотизм – 85%
- Підтримка сім'ї та суспільства – 75%
- Професійна мотивація – 60%
- Віра у власні сили – 70%
- Почуття обов'язку – 90%

Ці фактори показують, наскільки важливою є внутрішня мотивація та підтримка близьких для військових, щоб успішно долати психологічні виклики війни. Така структура цінностей підкреслює значущість патріотичних переконань і почуття обов'язку як найпотужніших джерел внутрішньої стійкості, особливо під час воєнних дій.

Таким чином, соціально-психологічні фактори мають вирішальне значення для успішної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. Особливо важливими є соціальна підтримка та взаємодія, які допомагають мобілізованим

громадянам долати психологічний тиск і моральні виклики. Підтримка з боку родини, товаришів по службі та командирів створює відчуття єдності й стабільності, що значно полегшує пристосування до нових реалій. В умовах війни в Україні, де значна частина військових не мала попереднього досвіду служби, соціальна ієрархія, суспільні очікування та відчуття суспільної підтримки відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості. Взаємодія всередині підрозділів стає важливим джерелом емоційного підкріплення, особливо для тих, хто вперше стикається з викликами війни. Отже, соціально-психологічні фактори є фундаментом для ефективної адаптації військових до екстремальних умов служби.

2.2 Роль сім'ї та соціальної підтримки у процесі адаптації

Адаптація військовослужбовців до умов військової служби та бойових дій є надзвичайно складним процесом, який охоплює не лише внутрішні психологічні механізми, але й зовнішні фактори впливу [31]. Одним з найважливіших зовнішніх чинників є роль сім'ї та соціальної підтримки, які можуть значною мірою визначати успішність адаптації солдата до нових реалій життя.

Сім'я є ключовим джерелом емоційної стабільності та підтримки, що допомагає військовослужбовцям справлятися з психологічним тиском, викликаним бойовими діями. Крім того, соціальне середовище, яке включає друзів, колег, командування та громадськість, також впливає на формування стійкості та здатності солдатів адаптуватися до військових умов.

Під час війни в Україні особливо підкреслюється важливість соціальної підтримки, оскільки мобілізовані військовослужбовці стикаються з високим рівнем стресу, невизначеності та загрозою для життя. У таких умовах підтримка з боку сім'ї та суспільства може значно полегшити психологічне навантаження та сприяти успішному відновленню після бойових дій [31].

Роль сім'ї та соціальної підтримки у процесі адаптації військовослужбовців не обмежується лише емоційним комфортом. Сім'я виступає опорою, яка допомагає зберегти особистісну ідентичність та моральні орієнтири під час служби. У ситуаціях, коли військові опиняються перед етичними або моральними дилемами на полі бою, підтримка від рідних і близьких людей сприяє збереженню психологічної рівноваги [32]. Відчуття підтримки з боку родини допомагає мінімізувати почуття ізоляції та самотності, яке часто виникає через тривалу відсутність вдома.

Соціальні мережі військовослужбовців, що включають товаришів по службі, командирів та громадські організації, також відіграють значну роль у процесі адаптації. Підтримка від інших військових, які мають спільний досвід бойових дій, створює відчуття єдності та братерства. Військовослужбовці діляться емоційним досвідом, що знижує рівень стресу та сприяє формуванню стійкості до травмуючих подій.

В Україні під час війни, коли мобілізовані солдати стикаються з безпрецедентними викликами, громадські ініціативи та волонтерські організації також стали важливими джерелами підтримки. Громадськість проявляє турботу через збір коштів, матеріальної допомоги та психологічної реабілітації, що позитивно впливає на адаптацію військовослужбовців [32]. Такі ініціативи не лише допомагають забезпечити солдатів необхідними ресурсами, але й дають їм відчуття того, що їхній внесок у захист країни цінують та поважають. Це посилює мотивацію військових продовжувати виконувати свої обов'язки в умовах війни.

Емоційна підтримка сім'ї є фундаментальним фактором, який впливає на здатність військовослужбовців зберігати психологічну стійкість під час військової служби, особливо в умовах бойових дій. З точки зору психології, родинні відносини можуть виступати як ключова опора у процесі адаптації, зменшуючи негативний вплив стресу, фізичних і моральних випробувань, пов'язаних із перебуванням у зоні конфлікту. Військові, які отримують емоційну

підтримку від сім'ї, демонструють кращі показники психологічної стійкості, здатності до стресостійкості та більш ефективного подолання труднощів [32].

Одним із найважливіших компонентів емоційної підтримки є відчуття зв'язку з близькими людьми [31]. Умови бойових дій часто асоціюються з відчуттям ізоляції, самотності та невизначеності, які посилюються постійною загрозою життю. У цьому контексті сім'я є тим стабільним острівцем, який забезпечує психологічне підкріплення, допомагає військовослужбовцям зберігати відчуття зв'язку з мирним життям та підтримує їхню мотивацію.

Сім'я може забезпечити психологічний комфорт, який є важливим для відновлення емоційної рівноваги. Для багатьох військових навіть короткий контакт із членами родини, будь то телефонні дзвінки, листування або відеодзвінки, є потужним засобом емоційної регуляції, що дозволяє знижувати рівень тривожності та стресу. Підтримка з боку родини може допомогти військовим зберігати мотивацію та внутрішній баланс, що є критично важливим у контексті тривалої війни.

Дослідження фонду підтримки ветеранів АТО (2020) «Вплив підтримки сім'ї на психологічну реадаптацію військовослужбовців, які брали участь у бойових діях на Сході України» показує, що військовослужбовці, які мають міцну емоційну підтримку з боку сім'ї, значно рідше стикаються із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів, пов'язаних з війною [19]. ПТСР є серйозним психологічним наслідком бойових дій, який може серйозно вплинути на подальше життя військовослужбовця. Відчуття безпорадності, тривожність, спалахи агресії, емоційна відстороненість і депресія — це лише деякі з симптомів, які можуть виникати після травматичних подій на війні.

Родина, забезпечуючи стабільність та емоційну підтримку, допомагає військовим краще справлятися з емоційними труднощами та негативними переживаннями. Важливо відзначити, що регулярний контакт із близькими сприяє відчуттю стабільності та поверненню до нормального емоційного стану, який був порушений через вплив стресових чинників. Згідно з дослідженнями,

проведеними в різних країнах, військовослужбовці, які регулярно спілкуються з родиною, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та меншу схильність до розвитку ПТСР [11,15].

Емоційна підтримка сім'ї також сприяє підвищенню загального рівня стійкості до стресу. Психологічна стійкість передбачає здатність швидко відновлюватися після емоційних травм і повертатися до нормального функціонування після важких переживань. У ситуаціях бойових дій така стійкість є необхідною для забезпечення ефективного виконання бойових завдань та збереження психічного здоров'я. Крім того, важливим є не тільки емоційний, але й практичний аспект підтримки, який проявляється в турботі про добробут військовослужбовця, забезпеченні певного рівня матеріальної стабільності, що знижує додаткові тривоги. Так, наприклад, турбота про дітей, родинні справи або підтримка під час важких моментів допомагає солдатам зосередитися на виконанні своїх службових обов'язків.

В умовах сучасної війни в Україні роль сімейної підтримки набуває особливого значення. Мобілізація значної частини населення означає, що сотні тисяч українських військовослужбовців залишають свої домівки та родини, стикаючись із реаліями війни. Війна в Україні, яка триває з 2014 року і набула ще більш масштабного характеру з 2022 року, створила особливо важкі умови для сімей, адже багато з них живуть у постійній тривозі за своїх близьких на фронті. Однак емоційна підтримка залишається важливим засобом психологічної допомоги як для військових, так і для їхніх родин. Ситуація ускладнюється також тим, що багато сімей самі перебувають у зонах бойових дій або є вимушеними переселенцями, що накладає додаткові емоційні випробування як на військових, так і на їхні сім'ї [19].

Згідно зі статистикою Міністерства оборони України, близько 90% українських військових підтримують регулярний контакт із своїми родинами. З цієї кількості 72% відзначили, що ці контакти суттєво знижують їхню тривожність та допомагають справлятися з емоційними потрясіннями. Така

комунікація дозволяє солдатам відчувати стабільність та підтримку, що є важливим для психологічної адаптації [22].

Дослідження, проведені у 2022-2023 роках, свідчать, що військовослужбовці, які зберігали міцні зв'язки зі своїми родинами, демонстрували вищий рівень стійкості до бойових стресорів і рідше потребували психологічної допомоги або реабілітації після бойових дій [21].

Взаємодія з родиною стає своєрідним «мостом», який дозволяє військовим підтримувати баланс між військовими реаліями та мирним життям. Це допомагає зменшити рівень травматизації та психологічної вразливості, що згодом полегшує повернення до цивільного життя після завершення служби.

Важливість сім'ї у процесі емоційної підтримки військовослужбовців не обмежується лише наданням моральної опори. Взаємодія з родиною під час військової служби також має безпосередній вплив на психічний стан військових, сприяючи їхньому відновленню після стресових подій та допомагаючи підтримувати емоційну рівновагу в екстремальних умовах.

Взаємодія з родиною через телефонні дзвінки, листування або відеозв'язок стає для багатьох військовослужбовців потужним ресурсом для збереження психологічного здоров'я. У часи війни, коли солдати знаходяться у відриві від звичного оточення, контакт із родиною стає засобом підтримання емоційного зв'язку з мирним життям, яке залишилося вдома. Згідно з дослідженнями, регулярне спілкування з близькими позитивно впливає на когнітивні та емоційні функції військовослужбовців, знижуючи рівень тривоги, сприяючи зменшенню почуття самотності та полегшуючи процеси емоційної регуляції.

Сім'я також може виконувати роль «емоційного бар'єра», який допомагає військовим зменшити психологічний вплив стресових ситуацій на фронті. Наприклад, в одному з опитувань українських військовослужбовців, проведеному у 2023 році Національним інститутом стратегічних досліджень України «Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах війни: роль сім'ї та соціальної підтримки», було виявлено, що ті, хто регулярно контактував із

родиною, мали на 40% менший ризик розвитку симптомів депресії та тривожності, ніж ті, хто був позбавлений таких контактів [22].

Після завершення військової служби та повернення з фронту, військовослужбовці стикаються з новим викликом — процесом реадaptaції до мирного життя. Цей перехід може бути не менш складним, ніж саме перебування на полі бою, і вимагає значної психологічної підтримки та допомоги. На цьому етапі психосоціальні фактори адаптації військових після повернення з бойових дій відіграють важливу роль у збереженні психологічного здоров'я та поверненні до нормального життя.

Психосоціальні фактори адаптації після повернення з бойових дій охоплюють широкий спектр взаємодій військових із суспільством, соціальними інституціями, родиною та власною внутрішньою психологічною структурою. Одним із основних таких факторів є підтримка з боку суспільства та прийняття військових у соціальне оточення після служби. Визнання їхньої ролі у захисті держави та підтримка з боку державних структур, друзів і колег відіграють ключову роль у процесі реадaptaції.

Дослідження, яке було проведене в Україні після початку масштабних військових дій у 2022 році Національним інститутом стратегічних досліджень України «Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах війни: роль сім'ї та соціальної підтримки», показують, що близько 70% демобілізованих військових стикаються з труднощами адаптації до мирного життя. Основними проблемами є відчуття ізоляваності, непорозуміння з боку цивільного населення та труднощі з поверненням до трудової діяльності. Серед опитаних близько 30% відчували, що їхні військові заслуги недостатньо оцінені суспільством, що викликало почуття несправедливості та відчуження [17-18].

Соціальна підтримка, яку військовослужбовці отримують після повернення з фронту, є надзвичайно важливою для їхньої психологічної реадaptaції. Військові, які повертаються додому, часто потребують відчуття приналежності до спільноти, що здатна зрозуміти їхній досвід та прийняти їхні зміни. Різноманітні соціальні ініціативи, включно з волонтерськими

організаціями, програмами психологічної допомоги та реабілітації, спрямовані на підтримку демобілізованих солдатів, можуть значно покращити їхній емоційний стан та зменшити ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

За даними Міністерства у справах ветеранів України, у 2023 році більше ніж 50% демобілізованих військових зверталися за допомогою до спеціалізованих центрів психологічної реабілітації. З цієї кількості близько 40% пройшли повний курс реабілітаційної програми, що включала як індивідуальні сесії з психологами, так і групові терапії для ветеранів. Результати показали значне поліпшення емоційного стану та адаптаційних можливостей серед тих, хто отримав систематичну соціальну підтримку [16].

Сім'я продовжує відігравати одну з ключових ролей у психосоціальній адаптації військових після повернення з війни. Важливо, щоб родичі та близькі люди розуміли, що військові потребують часу для поступового повернення до мирного життя. Сім'я стає для військових тією емоційною опорою, яка дозволяє відновити почуття безпеки, що часто є порушеним після участі у бойових діях.

Проте дослідження, проведені в Україні, показують, що близько 30% сімей військовослужбовців стикаються з проблемами в комунікації після їхнього повернення з фронту. Це може бути пов'язано з тим, що військові часто зберігають внутрішню дистанцію, намагаючись захистити своїх близьких від психологічних наслідків пережитого. Відсутність адекватної комунікації може призводити до конфліктів і напруги в родині, що тільки посилює психологічний тиск на військових.

Повернення до професійної діяльності після війни є важливим елементом успішної соціальної адаптації. Військові часто стикаються з проблемами пошуку роботи, особливо якщо вони мають обмеження у зв'язку з отриманими пораненнями або іншими фізичними й психологічними наслідками служби. Трудова реінтеграція є важливим аспектом для відновлення почуття самореалізації та соціальної значущості.

Згідно звіту Державної служби зайнятості України у 2023 році, у відповідь на виклики реінтеграції ветеранів, були створені спеціальні програми для допомоги військовим у працевлаштуванні та навчанні нових професій. Згідно з цими офіційними даними, у 2023 році близько 20% демобілізованих українських військових скористалися програмами перепідготовки, а понад 30% знайшли нову роботу через центри зайнятості або ветеранівські організації. Це свідчить про важливість підтримки не лише психологічної, а й професійної адаптації військових після повернення з фронту [16].

Для кращого розуміння психосоціальних факторів адаптації військових після повернення з бойових дій, нами була створена таблиця (табл. 2.2), яка відображає основні фактори та їхній вплив на психологічну реадаптацію.

Таблиця 2.2

Основні психосоціальні фактори, що впливають на адаптацію
військовослужбовців після повернення з бойових дій

Фактор	Опис	Вплив на реадаптацію
Соціальна підтримка	Підтримка з боку громади, друзів, соціальних організацій	Знижує рівень стресу, полегшує інтеграцію в мирне життя
Підтримка сім'ї	Емоційна та психологічна підтримка з боку родини та близьких	Покращує емоційний стан, допомагає відновити почуття безпеки
Трудова реінтеграція	Повернення до роботи або навчання нових навичок	Відновлює почуття самореалізації, полегшує соціальну адаптацію
Державна підтримка	Програми реабілітації, надання допомоги з боку держави	Забезпечує ресурси для психологічної та професійної реабілітації
Медична та психологічна допомога	Доступ до професійної медичної та психологічної підтримки	Допомагає справитися з ПТСР та іншими психологічними розладами
Військові спільноти та ветеранські організації	Взаємодія з іншими військовими, які пройшли через подібний досвід	Створює відчуття приналежності, покращує соціальну адаптацію

*Проаналізовано автором згідно з [14]

У цій таблиці наведено ключові фактори, що впливають на психосоціальну адаптацію військових після повернення з бойових дій. Соціальна підтримка,

отримана від суспільства, друзів та організацій, відіграє важливу роль у зниженні стресу та полегшенні процесу інтеграції до мирного життя. Підтримка сім'ї виступає основою для емоційної стабільності, створюючи для військових безпечне середовище, де вони можуть поступово адаптуватися до нових умов. Також велике значення має трудова реінтеграція, яка допомагає ветеранам відновити почуття самореалізації та знайти своє місце у суспільстві через роботу або навчання нових навичок. Державна підтримка та програми реабілітації є важливими елементами для подолання психологічних наслідків війни. Нарешті, ветеранські організації та військові спільноти допомагають військовим знайти однодумців та людей із подібним досвідом, що значно полегшує процес адаптації. Ці фактори комплексно впливають на адаптацію військовослужбовців, підвищуючи їхню психологічну стійкість та знижуючи ризики виникнення посттравматичних розладів.

Отже, емоційна підтримка сім'ї є одним із ключових факторів, що сприяють психологічній адаптації військовослужбовців під час війни. Вона не лише допомагає знижувати рівень стресу та тривоги, але й підвищує загальну психологічну стійкість військових. У контексті сучасної війни в Україні, де сім'ї переживають значний емоційний тиск через мобілізацію своїх рідних, роль родинної підтримки стає ще більш важливою.

Адаптація військових після повернення з бойових дій — це складний та багатофакторний процес, що охоплює як психологічну підтримку з боку родини та соціуму, так і реінтеграцію до професійної та соціальної діяльності. В Україні, у зв'язку з тривалою війною, питання адаптації військовослужбовців стає особливо актуальним. Психосоціальні фактори, такі як підтримка з боку родини, взаємодія з суспільством та професійна адаптація, є ключовими для успішного повернення військових до мирного життя та збереження їхнього психічного здоров'я.

2.3 Методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців

Психологічна підтримка та реабілітація військовослужбовців є важливим етапом забезпечення їхньої стійкості як під час служби, так і після її завершення [31]. В умовах війни, коли військові перебувають під постійним психологічним і фізичним навантаженням, зростає потреба у впровадженні ефективних методів подолання бойового стресу, відновлення психоемоційної рівноваги та реабілітації після травматичних подій.

Як вже було досліджено у попередньому розділі, військові, які повертаються з фронту, часто стикаються із симптомами посттравматичного стресового розладу, депресією, тривожними розладами, а також емоційною та соціальною ізоляцією. Для полегшення цих станів необхідно забезпечити комплексний підхід, який включає індивідуальну та групову психологічну допомогу, застосування сучасних психотерапевтичних технік і методів реабілітації. Таким чином, дослідження та впровадження ефективних методів психологічної підтримки є важливим завданням для забезпечення благополуччя військових і сприяння їхньому поверненню до активного соціального життя.

В Україні проблема психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців набула особливої актуальності через повномасштабну війну. Велика кількість мобілізованих громадян, багато з яких не мали попереднього військового досвіду, опинилися у складних морально-психологічних і фізичних умовах [41]. З огляду на це, розробка ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації стала пріоритетним завданням як для державних установ, так і для громадських організацій. На сучасному етапі в Україні використовуються різноманітні методи психологічної допомоги, що базуються на світовому досвіді, адаптованому до українських реалій. Для ілюстрації процесів психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців буде додано рисунок компонентів реабілітації

військовослужбовців в Україні (рис. 2.2), який відображає ключові елементи психологічної допомоги. Вона демонструє взаємозв'язок між індивідуальною роботою, груповими методами, соціальною реабілітацією та підтримкою родин військовослужбовців.

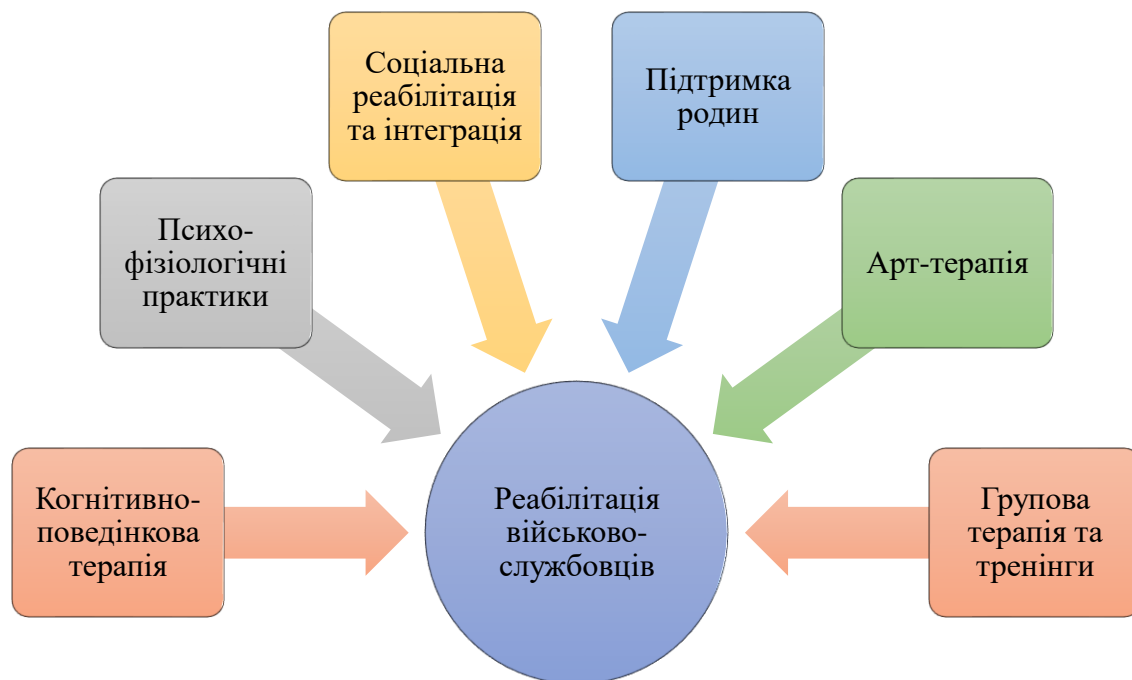


Рис. 2.2 Компоненти реабілітації військовослужбовців в Україні [41]

На рисунку представлені основні компоненти реабілітації військовослужбовців в Україні. У центрі знаходиться ключовий елемент – реабілітація військовослужбовців, яка об'єднує різні підходи до психологічної підтримки. З неї виходять шість основних напрямів: когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на переосмислення травматичного досвіду; групова терапія, що допомагає створити емоційну підтримку в колективі; психофізіологічні практики, які сприяють відновленню психофізичного стану військових; арт-терапія, яка дає змогу емоційно виразитися та зняти напруження; соціальна реабілітація, що включає інтеграцію в мирне життя та професійну перекваліфікацію; та підтримка родин, яка допомагає створити стабільне середовище для відновлення військових. В цілому відображається взаємозв'язок між методами та їхню роль у забезпеченні повноцінної реабілітації військових у контексті сучасних викликів в Україні.

Поглиблене розкриття методів психологічної підтримки військовослужбовців вимагає аналізу конкретних практик, що вже застосовуються в Україні, а також міжнародного досвіду, який активно впроваджується в контексті українських реалій.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зарекомендувала себе як ефективний метод роботи з військовослужбовцями, які переживають посттравматичний стресовий розлад чи інші психологічні розлади. Цей метод передбачає переосмислення травматичних подій, заміну деструктивних думок на конструктивні та формування нових моделей поведінки [25]. В Україні КПТ активно застосовується у центрах реабілітації ветеранів, таких як Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна» МОЗ України. Досвід роботи центру демонструє, що використання КПТ сприяє значному зменшенню проявів тривожності та депресії у ветеранів. Зокрема, за даними звіту центру за 2022 рік, близько 75% пацієнтів відчували покращення стану після 6–8 тижнів терапії [13].

Групова терапія дозволяє військовим відчувати підтримку колективу, обмінятися досвідом та емоціями, а також зменшити відчуття ізоляції. Наприклад, громадська організація «Побратими» проводить регулярні групові зустрічі для ветеранів та мобілізованих [14]. За словами одного з учасників програми, групова терапія допомагає «знайти розуміння та підтримку серед тих, хто пережив подібні події» [14]. Дослідження ефективності цих програм показують, що військовослужбовці, які брали участь у групових заняттях, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та адаптивності.

Методи, такі як дихальні вправи, медитація та фізична активність, активно використовуються для зниження рівня стресу та відновлення емоційної рівноваги. У реабілітаційних центрах, таких як «Лісова Поляна», військовим пропонують програми, які включають йогу, прогресивну м'язову релаксацію та техніки майндфулнесу [13]. Згідно з дослідженнями, проведеними Київським національним університетом імені Тараса Шевченка у 2023 році, застосування психофізіологічних практик

сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) на 30% у військовослужбовців, які брали участь у програмі протягом трьох місяців [13].

Наступний метод, що розглядається, це арт-терапія, яка є особливо ефективною у роботі з військовими, які мають складнощі з вербалізацією емоцій. Наприклад, у Львівському центрі допомоги ветеранам використовують малювання, музичну терапію та створення скульптур як способи зняття емоційного напруження.

Один із учасників таких занять поділився: «Малюючи, я зміг виразити те, що словами пояснити неможливо. Це стало першим кроком до відновлення». За даними психологів центру, близько 80% учасників арт-терапії відзначають позитивні зміни у своєму емоційному стані вже після перших сесій [18].

Військовослужбовці часто стикаються з труднощами повернення до мирного життя. У відповідь на це в Україні, нажаль не активно, але впроваджуються програми соціальної реабілітації, спрямовані на перекваліфікацію, пошук роботи та адаптацію до цивільного життя. Однією з таких ініціатив є програма професійної реабілітації «Армія відновлення», яка фінансується за підтримки Міністерства соціальної політики України [19]. Учасники програми отримують можливість здобути нові професійні навички, що сприяє зменшенню рівня тривожності, пов'язаної з економічною нестабільністю.

Також робота з родинами військовослужбовців є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу. Наприклад, у рамках проєкту «Пліч-о-пліч», що реалізується за підтримки UNICEF, проводяться спільні терапевтичні сесії для військових та їхніх сімей [21]. Ці заняття допомагають зменшити рівень напруженості у стосунках і відновити довіру, що є важливим для стабілізації психоемоційного стану як військового, так і його близьких.

Варто відзначити і адаптацію світових практик до українських реалій. Наприклад, методи терапії, розроблені в США для ветеранів війни в Іраку та Афганістані, використовуються у програмах реабілітації українських військових [25]. Зокрема, програми, схожі на «Veterans Affairs» у США, включають

багаторівневий підхід до реабілітації, що поєднує психологічну, фізичну та соціальну підтримку [25].

Усі ці методи разом створюють комплексну систему, яка забезпечує підтримку військових на всіх етапах адаптації – від подолання гострих стресових реакцій до інтеграції у мирне життя. В Україні важливо продовжувати впровадження таких програм, удосконалюючи їх відповідно до потреб військовослужбовців та у тісній співпраці з міжнародними організаціями.

Висновок до розділу 2

У розділі висвітлюється ключові аспекти соціально-психологічних чинників, які впливають на процес адаптації мобілізованих військовослужбовців у контексті сучасної війни в Україні. Проведений аналіз показав, що психологічна адаптація військових є складним багатофакторним процесом, який об'єднує індивідуальні та соціально-психологічні аспекти.

Нами було розглянуто соціально-психологічні фактори впливу на адаптацію військовослужбовців. Зокрема, підкреслено, що такі фактори, як підтримка з боку товаришів по службі, командирів і суспільства загалом, є вирішальними для формування психологічної стійкості військових. В умовах війни в Україні, де багато мобілізованих не мали попереднього досвіду служби, соціальна підтримка та взаємодія стають фундаментальними для ефективної адаптації до екстремальних умов. Взаємодія всередині підрозділів, підтримка родини, а також роль соціальної ієрархії відіграють ключову роль у зниженні рівня стресу та психологічного тиску, який супроводжує військових під час бойових дій.

Також було досліджено роль сім'ї та соціальної підтримки у процесі адаптації військових. Висвітлено, що емоційна підтримка з боку родини є одним із найбільш значущих чинників, які сприяють зниженню рівня тривоги та підтриманню психоемоційної рівноваги. Сімейні зв'язки створюють стабільну основу для психологічного відновлення військовослужбовців, тоді як їх

відсутність або конфлікти можуть ускладнювати адаптаційний процес. У контексті війни в Україні роль родинної підтримки є особливо важливою, адже сім'ї військових стикаються з власними психологічними викликами. Спільна робота з військовослужбовцями та їхніми близькими сприяє створенню середовища, яке сприятливо впливає на відновлення психічного здоров'я.

Далі було проаналізовано методи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців. Розглянуто широкий спектр методик, які використовуються в Україні для подолання бойового стресу та реабілітації військових після травматичних подій. Когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, психофізіологічні практики, арт-терапія, соціальна реабілітація та підтримка родин створюють комплексну систему, яка забезпечує ефективну допомогу на всіх етапах служби та після її завершення. Ці методи довели свою ефективність у міжнародній практиці, і в Україні вони адаптуються до специфіки війни.

Отже, соціально-психологічні чинники адаптації мобілізованих військовослужбовців є багатогранною системою, яка включає підтримку на рівні сім'ї, військового колективу та суспільства, а також ефективну психологічну допомогу. Розуміння цих чинників та їх взаємодії є ключовим для розробки і вдосконалення програм психологічної підтримки та реабілітації військових в Україні. Лише комплексний підхід, який охоплює індивідуальні, групові та соціальні аспекти адаптації, здатен забезпечити психологічну стійкість військовослужбовців та сприяти їхньому успішному поверненню до мирного життя.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ УКРАЇНЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

3.1 Методологія дослідження

Психологічна адаптація мобілізованих військовослужбовців до умов військової служби є критично важливим аспектом їхнього успішного виконання бойових завдань. Особливо це стосується країн, які перебувають у стані війни, таких як Україна, де мобілізація охоплює не лише професійних військових, а й цивільних громадян, часто без попереднього досвіду служби. У таких умовах адаптація до військової реальності супроводжується численними викликами, серед яких емоційне напруження, соціальна підтримка, взаємодія з родиною та особистісна мотивація.

У даній частині дослідження буде розглянуто різні соціальні групи військовослужбовців, які потребують психологічної адаптації, зокрема мобілізованих, призовників, курсантів та добровольців, а також визначено ключові відмінності між ними, що допоможе краще розуміти специфіку адаптаційних процесів. Окрім цього, буде розглянуто соціально-психологічні фактори та роль взаємодії з родиною, які мають значний вплив на психічний стан військових під час їхньої служби.

Для проведення дослідження було сформовано вибірку (таблиця 3.1), яка складається з мобілізованих військовослужбовців, що проходять службу на різних етапах військової підготовки та участі в бойових діях. Вибірка репрезентує різні категорії військових, що дозволяє комплексно дослідити процес їхньої психологічної адаптації. Основними критеріями для відбору респондентів були вік, досвід попередньої служби, соціальний статус та ступінь участі у бойових діях.

Таблиця 3.1

Вибірка для дослідження на базі головного військового клінічного
госпіталю в Києві

Характеристика	Опис
Чисельність вибірки	100 мобілізованих військовослужбовців
Вікові групи	18-25 років: новобранці без досвіду 25-40 років: частина має військовий досвід 40+ років: старші мобілізовані, переважно без досвіду
Категорії досвіду	Новобранці: без попереднього досвіду Військовослужбовці з досвідом Добровольці: висока мотивація, частіше з досвідом
Соціальний статус	Безробітні на момент мобілізації Працюючі до мобілізації Сімейні та неодружені військовослужбовці
Тривалість служби	0-6 місяців: новоприбулі 6-12 місяців: частково адаптовані 12+ місяців: військові з досвідом тривалої служби

Таблиця вище представляє основні характеристики вибірки мобілізованих військовослужбовців, залучених до дослідження. Чисельність вибірки становить 100 осіб, що дозволяє зібрати достатньо даних для аналізу процесів адаптації різних категорій військових. Вікові групи поділені на три категорії: молоді новобранці віком від 18 до 25 років, військовослужбовці віком 25-40 років, частина з яких уже має військовий досвід, а також військові віком 40+ років, які часто мають більше життєвого досвіду, але менший рівень фізичної підготовки. Категорії досвіду дозволяють виділити три основні підгрупи: новобранці без військового досвіду, військові з попереднім досвідом та добровольці, які мають високу мотивацію до служби і часто краще адаптуються до умов. Соціальний статус поділяється на безробітних, які стикалися з невизначеністю в кар'єрі перед мобілізацією, працюючих до мобілізації та сімейних і неодружених військовослужбовців, які мають різні рівні соціальної підтримки. Тривалість служби є критичним фактором, що впливає на адаптацію. Учасники з тривалістю

служби менше ніж 6 місяців стикаються з найбільшими викликами, тоді як ті, хто служить більше року, часто вже пройшли початкові етапи адаптації і мають кращі стратегії подолання стресу [6].

Ці категорії респондентів відрізняються за рівнем мотивації, попереднім досвідом та наявністю соціальної підтримки. Наприклад, добровольці, як було зазначено раніше, мають високий рівень мотивації та частіше краще адаптуються до умов служби, ніж призовники, які можуть мати низьку мотивацію. Тривалість служби також є важливим чинником, оскільки вона безпосередньо впливає на процес адаптації. Військовослужбовці, які проходять службу вже понад рік, часто мають більше механізмів для стресостійкості, ніж новоприбулі. Така вибірка дозволяє всебічно вивчити різні аспекти адаптації мобілізованих українських військовослужбовців до умов військової служби.

Військовослужбовці із запасу, покликані для проходження військової служби у зв'язку з мобілізацією під час війни в Україні, як соціальна група мають низку значних відмінностей від призовників та курсантів, з якими Збройні сили були краще підготовлені працювати до початку війни. Основні відмінності полягають у рівні мотивації, вікових характеристиках, попередньому військовому досвіді та тривалості підготовки.

Як показано у таблиці 3.2, ці групи мають різні потреби в адаптації та різні вимоги до психосоціальної підтримки. Мобілізовані, які мають певний військовий досвід, але є зрілими людьми із сформованими життєвими позиціями, суттєво відрізняються від молодих призовників чи курсантів, які тільки починають свій шлях у військовій сфері. Вони зіштовхуються із психологічними труднощами іншого характеру, що потребують специфічної роботи для їхньої ефективної адаптації до умов несення служби, особливо у військових реаліях, які супроводжують війну.

Таблиця 3.2

Відмінності між соціальними групами осіб, які потребують психологічної адаптації до умов несення військової служби

№	Група осіб	Мотивація	Вік	Досвід служби	Термін підготовки
1	Призовники	Низька	Молоді	Ні	Середній
2	Курсанти	Висока	Молоді	Ні	Довгий
3	Мобілізовані	Низька	Зрілі	Є	Короткий

Мобілізовані військовослужбовці в Україні під час війни мають різний рівень мотивації. Значна частина з них відчуває психологічний тиск, оскільки мобілізація часто є для них не добровільним рішенням, а необхідністю. Їхній досвід попередньої військової служби може стати важливим чинником адаптації, проте короткий термін підготовки до бойових дій та високий рівень стресу можуть впливати на їх психологічну стійкість та ефективність адаптаційних механізмів.

З іншого боку, добровольці, хоча й можуть бути формально мобілізованими, проявляють вищий рівень мотивації, оскільки самі погодилися до служби. Це підвищує їхню стійкість до стресу та готовність до швидкої адаптації.

Призовники ж, хоча й молоді, часто не мають жодного військового досвіду і стикатимуться з адаптаційними викликами вперше. Курсанти мають високу мотивацію через усвідомлений вибір військової професії, проте їхній досвід служби обмежений академічною підготовкою, що робить їхні адаптаційні потреби у бойових умовах унікальними.

З метою отримання глибшого розуміння процесу психологічної адаптації різних категорій мобілізованих військовослужбовців в Україні, дослідження буде зосереджене на вивченні ключових факторів, які впливають на цей процес. Також буде зосереджене на вивченні адаптаційних процесів у мобілізованих військовослужбовців, зокрема призовників і мобілізованих громадян, які часто мають нижчий рівень мотивації порівняно з добровольцями. Особливо важливо дослідити цю групу, оскільки саме вона зазнає найбільших труднощів у

психологічній адаптації через недостатню підготовку та небажання служити. Мобілізовані, як правило, стикаються з психологічним тиском, і їхня здатність адаптуватися до військових умов потребує глибшого аналізу.

Дослідження буде проведено на базі одного з військових закладів у Києві – **Головного військового клінічного госпіталю**, який є одним із найбільших медичних і реабілітаційних центрів для військовослужбовців в Україні. Тут військові, що проходять службу, а також демобілізовані, отримують медичну допомогу та психологічну підтримку. Вибір цього закладу для дослідження обумовлений його досвідом роботи з військовими різних категорій, що дозволить отримати різносторонні дані щодо їхньої психологічної адаптації.

Особливу увагу буде приділено призовникам і мобілізованим, оскільки їхній рівень мотивації часто є нижчим через примусову мобілізацію та обмежений термін підготовки до служби. Для порівняння, добровольці, які самостійно вирішили стати на захист країни, мають вищий рівень внутрішньої мотивації, і на нашу думку полегшує їхню адаптацію до умов військової служби.

Таким чином, дослідження має на меті специфічні проблеми, з якими стикаються мобілізовані військовослужбовці, а також знайти підходи до підвищення їхньої мотивації та ефективності адаптаційних заходів.

Для проведення емпіричного дослідження психологічної адаптації мобілізованих українців до військової служби в умовах війни було застосовано комплекс кількісних і якісних методів збору та аналізу даних, а саме:

1. Авторське анкетування для військовослужбовців (Додаток А)
2. Структуроване інтерв'ю з військовослужбовцями (Додаток Б)
3. Психологічні тести та опитувальники, а саме:
 - Шкала депресії Бека у адаптації Н. В. Тарабриної (Додаток В). Використовувалась для оцінки рівня тривожності військовослужбовців.
 - Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідизація україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І.

Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.) (Додаток Г). Використовувалась для визначення рівня психологічної стійкості.

– Кореляційний аналіз

4. Спостереження для фіксування реальних поведінкових патернів
5. Аналіз документів, що стосуються проходження мобілізованими військової служби, їхнього психічного здоров'я (медичні картки, психологічні звіти тощо), дані про успішність підготовки та інші офіційні дані.

Використання різних підходів дозволить отримати більш об'єктивні та всебічні результати, враховуючи багатфакторність процесу адаптації.

Одним із ключових методів збору інформації стане анкетування мобілізованих військовослужбовців різних категорій, а саме:

- Призовники – військовослужбовці, які не мали попереднього військового досвіду.
- Мобілізовані – військові, які мали попередній досвід служби.
- Добровольці – військові, які з власної ініціативи вирішили долучитися до збройних сил.

Анкети включали запитання щодо рівня їхньої мотивації, емоційного стану, відчуттів щодо служби, а також досвіду попереднього проходження служби, якщо такий є (Додаток А). Особлива увага приділялася вивченню їхніх очікувань перед мобілізацією та реальним сприйняттям військової служби після певного періоду її проходження.

Для глибшого розуміння індивідуальних переживань мобілізованих військовослужбовців були проведені напівструктуровані інтерв'ю (Додаток Б). Інтерв'ю дозволяли дослідити особистісний досвід військових щодо їхньої адаптації до військової служби, взаємодії з іншими солдатами, командирами, а також з'ясувати роль соціальної підтримки у їхньому житті. Цей метод дав змогу розкрити внутрішні мотиви, страхи та емоційні переживання, що важко передати через стандартизовані анкети.

Ці інструменти допоможуть кількісно оцінити ступінь впливу бойових умов на психічний стан військових та їхню здатність до адаптації.

Також було застосовано метод спостереження за поведінкою мобілізованих військовослужбовців під час їхньої служби. Автор цього спостереження – військова, тому мала безпосередній доступ до військової служби. Ми змогли відстежити, як вони взаємодіють з товаришами по службі, як реагують на стресові ситуації, як проявляють ініціативу в різних умовах військової діяльності. Такий метод дозволяє фіксувати реальні поведінкові патерни, що не завжди можливо отримати через анкетування або інтерв'ю.

У дослідженні також були використані документи, що стосуються проходження мобілізованими військової служби, їхнього психічного здоров'я (медичні картки, психологічні звіти тощо), дані про успішність підготовки та інші офіційні дані, що можуть впливати на процес адаптації.

Як зазначалося раніше, дослідження було проведено на базі Головного військового клінічного госпіталю в Києві. Цей заклад надає комплексну допомогу військовослужбовцям, включаючи медичну та психологічну реабілітацію, що дозволить ефективно дослідити різні аспекти психологічної адаптації мобілізованих військових.

Проведення дослідження, яке стосується мобілізованих військовослужбовців та їхньої психологічної адаптації, вимагає особливої уваги до етичних аспектів. Нижче наведено ключові етичні принципи, яких було необхідно дотримуватися під час цього дослідження:

- Добровільна участь – усі учасники дослідження брали участь добровільно. Це означає, що кожен військовослужбовець був інформований про цілі, методи, можливі ризики та вигоди участі в дослідженні, і тільки після цього самостійно прийняв рішення про участь.
- Конфіденційність та анонімність – усі дані, зібрані під час дослідження, залишаються конфіденційними. Особиста інформація учасників не буде розголошуватися, а результати дослідження

будуть представлені у загальній, анонімній формі. Дані, які дозволяють ідентифікувати особу (наприклад, ім'я або інші персональні відомості) – вилучені з аналізу, а кожному учаснику було присвоєно унікальний код для захисту його особистої інформації.

- Право на інформацію – учасники мають право бути поінформованими про результати дослідження, якщо вони цього бажають. Це стосується не тільки загальних висновків, але й того, як їхні індивідуальні дані сприяли дослідженню. Учасникам буде запропоновано дізнатися більше про підсумки дослідження, якщо вони зацікавлені.
- Дотримання законодавства – усі етапи дослідження відповідають нормам українського законодавства щодо збору, обробки та зберігання персональних даних. Крім того, будуть враховані етичні стандарти, встановлені на міжнародному рівні, зокрема, рекомендації з проведення досліджень у сфері психології та соціальних наук.

Дотримання цих етичних принципів є необхідною умовою для проведення дослідження, оскільки це забезпечує збереження прав і безпеки учасників, а також надійність і валідність отриманих результатів.

3.2 Аналіз результатів дослідження

У рамках даного дослідження було застосовано різноманітні методи емпіричного дослідження для комплексного вивчення психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців в Україні. Це дозволило отримати глибше розуміння їх психоемоційного стану, рівня мотивації, соціальної підтримки та попереднього досвіду служби. Всі методи в сукупності забезпечили всебічний підхід до дослідження психологічної адаптації військовослужбовців, що

дозволило виявити ключові фактори, які впливають на їхній психоемоційний стан і успішність адаптації до військової служби.

Одним із ключових методів збору даних у даному дослідженні було проведення анкетування мобілізованих військовослужбовців, яке допомогло отримати кількісні та якісні дані про їхню психологічну адаптацію до умов військової служби. Анкета, використана для опитування, була розроблена на основі сучасних методик оцінки психологічної стійкості, адаптації та рівня соціальної підтримки. Повна версія анкети додається у додатку А.

Анкетування було проведене серед 100 респондентів, що включали призовників, курсантів, мобілізованих і добровольців, щоб вивчити їхню психологічну адаптацію до військової служби в умовах війни. Основними завданнями анкети були:

1. Оцінка рівня мотивації військовослужбовців до мобілізації та військової служби.
2. Визначення рівня стресу, тривожності та інших психологічних симптомів.
3. Вивчення соціальної підтримки, яку військовослужбовці отримували від своїх родин, друзів та колег.
4. Визначення рівня адаптації до умов військової служби та бойових дій.

Анкетування допомогло виявити основні психологічні та соціальні фактори, які впливають на адаптацію мобілізованих. Учасники дослідження відповідали на питання щодо свого самопочуття, ставлення до служби, пережитих труднощів та стресів, а також отриманої допомоги від сім'ї та інших соціальних груп.

Отримані дані зі всього дослідження були зібрані й оброблені з використанням методів статистичного аналізу. Завдяки цьому стало можливим виявити тенденції у психічному стані різних категорій мобілізованих, оцінити, як рівень мотивації та соціальної підтримки впливає на їхню психологічну стійкість. Для оцінки ефективності адаптаційних механізмів використовувалася Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідизація україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В.

Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.), яка дозволяє оцінити здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями та використовувати доступні адаптаційні ресурси. Ця методика також забезпечила можливість кількісного вимірювання ефективності різних механізмів адаптації в залежності від рівня стресостійкості респондентів. Анкетування дозволило визначити групи військовослужбовців, які мають підвищений ризик розвитку психологічних проблем, і запропонувати рекомендації для їхньої підтримки. Отримані дані також дали змогу порівняти рівні адаптації у різних підгрупах військовослужбовців, враховуючи мотивацію, попередній досвід та рівень соціальної підтримки.

Далі ми розглянемо основні результати анкетування та їх аналіз, спираючись на кількісні та якісні дані, зібрані у ході дослідження. На рисунку 3.1 (а-е) представлено порівняння показників психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців. Графік дозволяє побачити, як різні аспекти – такі як рівень стресу, депресивні симптоми, мотивація та емоційна підтримка співвідносяться з рівнем загальної адаптації. Дані виражені у відсотках, що відображає частку військовослужбовців, які мають певний рівень вираженості кожного показника.

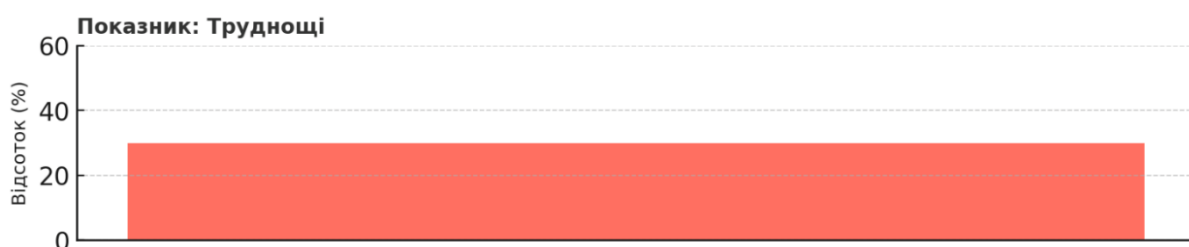


Рис. 3.1 (а) Труднощі

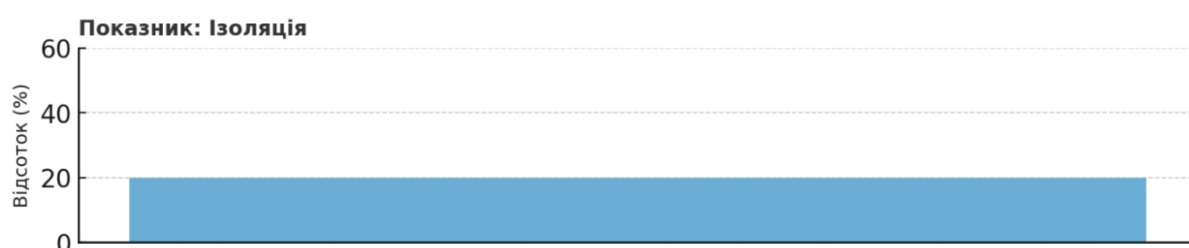


Рис. 3.1 (б) Ізоляція

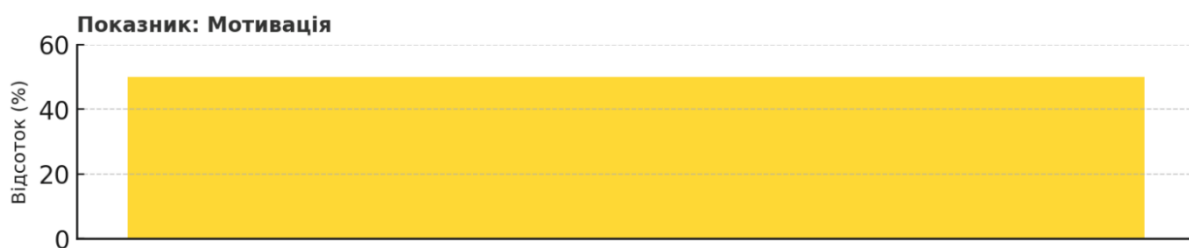


Рис. 3.1 (в) Мотивація



Рис. 3.1 (г) Емоційна підтримка

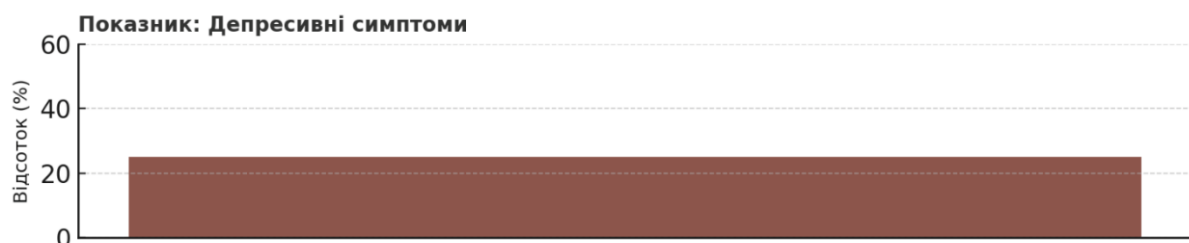


Рис. 3.1 (д) Депресивні симптоми

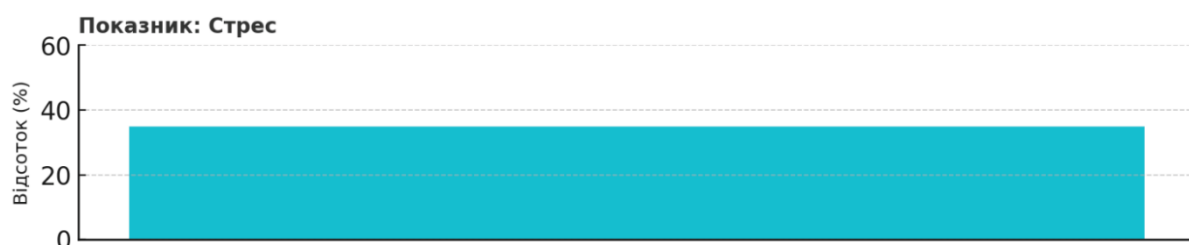


Рис. 3.1 (е) Стрес

Представлення результатів дозволило детально проаналізувати кожен із ключових показників психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців. Розглянемо основні аспекти, які були отримані в ході дослідження, на основі сегментованих графіків. На графіку, присвяченому рівню труднощів, видно, що 30% мобілізованих військовослужбовців стикаються зі значними труднощами в адаптації. Цей показник є важливим індикатором проблем, які можуть виникати під час інтеграції у військову службу, зокрема через недостатній рівень підготовки або низьку соціальну підтримку. Такі

труднощі впливають на стійкість до стресових ситуацій та ефективність виконання обов'язків, тому ці військовослужбовці потребують додаткової психологічної підтримки та навчання.

Ізоляція є ще одним критичним фактором, який впливає на адаптацію. Близько 20% респондентів вказали на відчуття соціальної ізоляції. Це може бути наслідком браку згуртованості в колективі, відчуття самотності або неможливості отримати належну підтримку від побратимів. Така ситуація потребує уваги з боку військового керівництва, зокрема в організації групової роботи та заходів, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків.

Рівень мотивації серед мобілізованих виявився достатньо високим – 50% опитаних продемонстрували високу мотивацію до виконання завдань. Цей показник є обнадійливим, оскільки він свідчить про готовність більшості військових брати участь у виконанні бойових завдань та адаптуватися до нових умов служби. Водночас залишаються 50%, які мають середній або низький рівень мотивації, що вимагає додаткового підходу для підвищення їхньої зацікавленості та віри у власні сили.

Емоційна підтримка є одним із ключових аспектів успішної адаптації. Згідно з даними, близько 40% респондентів відчують достатню підтримку від колег, родини чи керівництва. Однак решта 60% вказали на її нестачу, що може сприяти виникненню додаткового стресу або депресивних симптомів. Для цієї групи доцільно запровадити програми підтримки, які сприяли б підвищенню почуття згуртованості та залученості.

Депресивні симптоми виявлено у 25% опитаних, що є тривожним сигналом. Цей показник може бути наслідком сильного психологічного навантаження, тривалого перебування у стресовій ситуації або відсутності емоційної підтримки. Для запобігання розвитку депресивних станів рекомендовано впроваджувати психокорекційні заходи, включаючи консультації психологів та групову психотерапію.

Близько 35% респондентів повідомили про підвищений рівень стресу. Це може негативно впливати на їхню здатність ефективно адаптуватися та виконувати завдання. Джерелами стресу можуть бути як зовнішні фактори (бойові дії, зміна умов життя), так і внутрішні (недостатня підготовка, невпевненість у своїх силах). Для цієї групи важливим є навчання методам управління стресом, як-от релаксаційні техніки або психологічний супровід.

Для оцінки рівня адаптації мобілізованих військовослужбовців використовувалася комплексна методика, яка включала оцінювання таких аспектів, як стресостійкість, соціальна підтримка, рівень мотивації та попередній досвід служби. Оцінювання рівня адаптації здійснювалося на основі розробленої шкали, яка інтегрує результати окремих опитувальників (наприклад, Шкала депресії Бека та Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона) в єдину систему. Кожен із цих компонентів був оцінений кількісно і врахований у загальному балансовому показнику адаптації. Питання щодо рівня стресу та депресії були включені до анкетування з метою оцінки психоемоційного стану військовослужбовців, що є ключовим фактором адаптації. На основі цього було сформовано три рівні адаптації (рис. 3.2):

- Високий рівень адаптації: респонденти, які демонструють високі показники мотивації, низькі рівні стресу та депресії, а також сильну соціальну підтримку і позитивне сприйняття військової служби.
- Середній рівень адаптації: респонденти, які мають прийнятні, але не оптимальні показники за цими критеріями, що свідчить про можливі труднощі.
- Низький рівень адаптації: респонденти із високими рівнями стресу або депресії, низькою мотивацією та слабкою соціальною підтримкою.

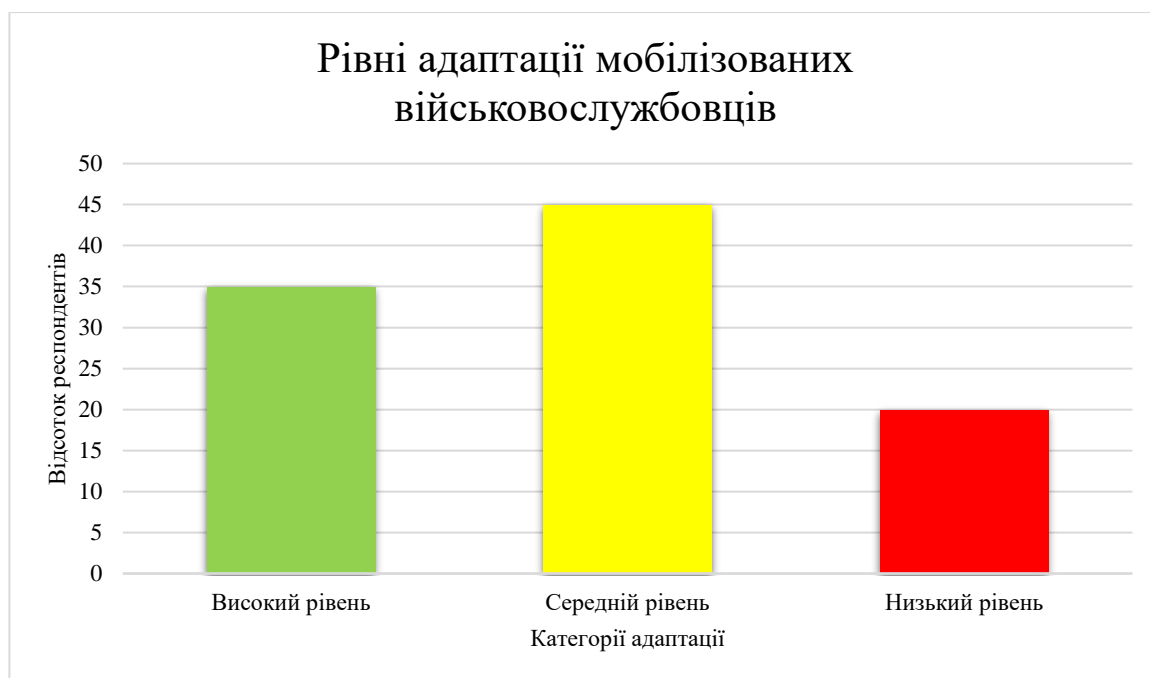


Рис. 3.2 Рівні адаптації мобілізованих військовослужбовців

Проведене анкетування мобілізованих військовослужбовців дозволило отримати кількісні дані щодо їхнього рівня адаптації до військової служби. За результатами опитування, яке включало питання про психоемоційний стан, рівень мотивації, соціальну підтримку та попередній досвід служби, було виявлено наступні тенденції:

- 35% опитаних продемонстрували високий рівень адаптації, що свідчить про їхню успішну інтеграцію у військову діяльність та високу стійкість до стресових ситуацій.
- 45% респондентів мають середній рівень адаптації, що вказує на певні труднощі, але все ж таки прийнятні рівні адаптаційних процесів.
- 20% мобілізованих мають низький рівень адаптації, що може бути пов'язано з недостатньою підготовкою, низькою мотивацією або слабкою соціальною підтримкою.

Також респонденти оцінювали свій психоемоційний стан на момент служби за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «дуже поганий», а 5 – «дуже хороший». Більшість оцінили свій стан на рівні 3, що вказує на середній рівень самопочуття. 70% респондентів повідомили, що відчувають стрес або тривогу під час служби,

і лише 30% не мають таких симптомів. Щодо депресивних симптомів, 20% респондентів повідомили, що ніколи не відчувають таких симптомів, тоді як 50% іноді, 20% часто, і 10% завжди.

Щодо мотивації, висока мотивація (бажання служити) була виявлена у 40% респондентів, середній рівень (відчуття обов'язку) – у 45%, а низька (мобілізація) – у 15%. 60% вважають, що їхня мотивація змінилася з початку служби, а саме вони почали відчувати труднощі.

Регулярну емоційну підтримку від родини або друзів отримують 50% респондентів, 30% отримують її іноді, а 20% взагалі не отримують. 40% респондентів відчувають себе ізольованими від близьких, що є тривожним показником.

Серед основних труднощів, з якими стикаються військовослужбовці, є високий рівень стресу, проблеми з адаптацією, відсутність підтримки та непорозуміння з командиром (рис.3.3).



Рис. 3.3 Труднощі, з якими стикнулися військові під час служби

Отже високий рівень стресу відмітили 60% респондентів, проблеми з адаптацією до нових умов – 50%, відсутність підтримки позначили 30% та непорозуміння з командиром – 20%.

Для поглибленого розуміння психологічного стану мобілізованих військовослужбовців було проведено серію напівструктурованих інтерв'ю. Цей метод дозволив отримати якісні дані, що деталізують особистий досвід адаптації, ставлення до мобілізації, труднощі, з якими стикалися респонденти, а також їхні погляди на соціальну підтримку. Результати інтерв'ю було класифіковано за попередньо визначеними категоріями, використовуючи метод контент-аналізу. Відповіді респондентів кодувалися за основними темами, і відсоткове співвідношення було розраховане на основі фактичних даних. На рисунку 3.4 наведено результати класифікації відповідей респондентів.

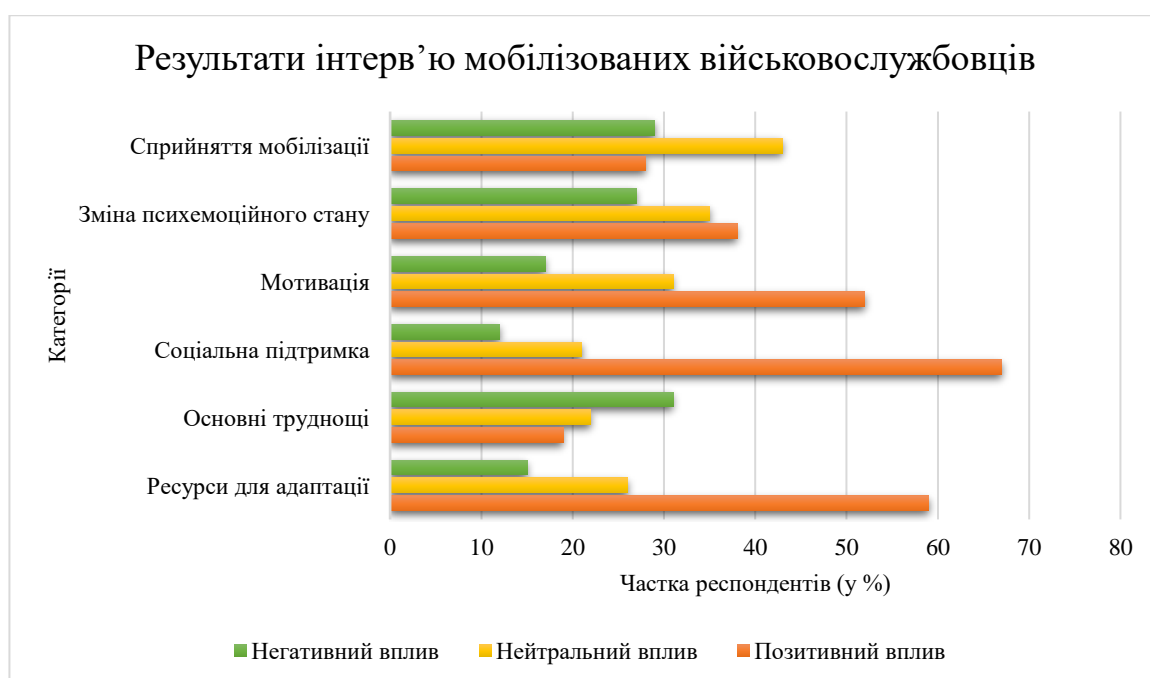


Рис. 3.4 Результати інтерв'ю з військовослужбовцями

На рисунку представлено результати інтерв'ю з військовослужбовцями, що оцінюють їхні відповіді в різних категоріях:

1. Сприйняття мобілізації: за результатами опитування, 28% респондентів висловили позитивне ставлення до мобілізації, 43% вказали на нейтральне ставлення, тоді як 29% виявили негативне сприйняття. Позитивне ставлення пов'язане переважно з почуттям обов'язку перед державою, а негативне – з побоюваннями щодо адаптації чи фізичних труднощів.

2. Зміна психоемоційного стану: на основі відповідей респондентів, 38% зазначили позитивні зміни у психоемоційному стані (покращення впевненості, зростання відчуття самоконтролю), 35% оцінили свій стан як незмінний, тоді як 27% зазнали погіршення через стрес або інші фактори, пов'язані зі змінами в життєвих умовах.
3. Мотивація: під нею розуміється внутрішнє чи зовнішнє прагнення адаптуватися до нових умов. 52% учасників повідомили про позитивну мотивацію (бажання служити країні, самореалізація), 31% виявили нейтральну мотивацію (відсутність чіткої позиції), а 17% – негативну мотивацію (небажання виконувати обов'язки через страх або невпевненість). Негативна мотивація була пов'язана переважно з недостатньою психологічною підтримкою та проблемами у фізичній підготовці.
4. Соціальна підтримка: на думку 67% учасників, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег була адекватною та відіграла значну роль у процесі адаптації. Ще 21% назвали її нейтральною, вказуючи, що підтримка була недостатньо вираженою, тоді як 12% заявили про відсутність або низький рівень підтримки, що суттєво ускладнювало адаптаційний процес.
5. Основні труднощі: серед основних труднощів респонденти виділили фізичне навантаження – 28%, 19% виявили емоційне вигорання, брак досвіду зазнали 22% опитуваних, та відсутність комунікації з командуванням – 31%. Труднощі мали суттєвий вплив на рівень адаптації.
6. Ресурси для адаптації: під ресурсами адаптації маються на увазі підтримка, отримана від командування, психологів чи освітніх програм. 59% респондентів вважали ресурси адаптації ефективними, 26% оцінили їх нейтрально, а 15% зазначили недостатність таких ресурсів. Останнє часто пов'язувалося з нерегулярністю консультацій або відсутністю чіткої програми адаптації.

Отже, після проведення інтерв'ю з мобілізованими військовослужбовцями було отримано якісну інформацію, яка дозволяє зробити припущення щодо

можливого зв'язку між різними аспектами їхнього життя та процесом психологічної адаптації до військової служби. Зокрема, результати інтерв'ю підкреслили значення таких факторів, як рівень соціальної підтримки, мотивація, психоемоційний стан і доступ до ресурсів адаптації. Хоча дані інтерв'ю не дають змоги однозначно стверджувати про наявність причинно-наслідкових зв'язків чи впливу цих факторів на адаптацію, вони є важливим підґрунтям для формулювання припущень, які можуть бути перевірені у подальшому кількісному аналізі.

Основні результати показали, що для більшості опитаних мобілізація стала несподіванкою або викликала почуття тривоги на ранніх етапах служби. Позитивно налаштованими виявилися ті військовослужбовці, хто мав попередній досвід у військовій сфері або високу внутрішню мотивацію до служби. У процесі служби рівень стресу зріс у більшості опитаних. Це стосувалося як тих, хто не мав попереднього досвіду, так і військових, які вже служили. Однак відзначалося, що з часом частина військовослужбовців адаптувалася до умов і відчувала себе краще, особливо за наявності сильної соціальної підтримки. Спостерігалася і зміна мотивації у багатьох військових. Спочатку частина з них служила з почуття обов'язку, але з часом мотивація зростала через відчуття відповідальності перед побратимами або необхідність захисту держави, або для отримання коштів для забезпечення родини. Підтримка з боку командирів та побратимів була відзначена як один із найважливіших чинників, що допомагає адаптуватися. Ті, хто мав регулярні контакти з родиною, повідомляли про менші симптоми тривожності та стресу. Військові часто згадували про високий рівень стресу, труднощі з адаптацією до бойових умов, а також відсутність належної психологічної підтримки у деяких підрозділах. Психологічна підтримка, тренінги з адаптації та спілкування з іншими військовими були названі основними ресурсами для ефективною адаптації до служби.

Ці результати допоможуть у подальшому створення програм психологічної підтримки та адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій.

Після проведення анкетування та інтерв'ю наступним етапом дослідження було застосування психологічних тестів, а саме: шкала депресії Бека у адаптації Н. В. Тарабриної (додаток В), опитувальник стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідизація україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.) (додаток Г).

Отримані результати були згруповані у відповідності до рівнів депресії, що дозволило краще зрозуміти вираженість симптомів депресії військовослужбовців. Узагальнені дані можна побачити у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати за Шкалою депресії Бека

Категорія	Кількість осіб (%)	Аналіз
Низький рівень депресії	20%	Військові, що не мають значних психічних проблем, але можуть потребувати базової психологічної підтримки.
Легкий рівень депресії	40%	Найбільша група, у якої є незначні депресивні симптоми. Необхідно приділяти увагу, щоб запобігти погіршенню стану.
Помірний рівень депресії	25%	Військові з більш вираженими симптомами депресії, потребують консультацій з психологом та можливої медикаментозної підтримки.
Високий рівень депресії	15%	Військові з критичним рівнем депресії, потребують негайного втручання та постійної психологічної допомоги.

Серед військовослужбовців 20% мають низький рівень депресії, що вказує на досить стабільний психоемоційний стан, 40% мають легкий рівень депресії, який потребує певної уваги, але не є критичним, 25% демонструють помірні депресивні симптоми, що свідчить про необхідність проведення корекційних

заходів (психотерапія, консультації психолога), 15% мають високий рівень депресії, що потребує невідкладної психологічної або медичної допомоги. Порівняння цих результатів із іншими дослідженнями підтверджує загальні тенденції щодо підвищеної поширеності депресивних симптомів серед військовослужбовців. Наприклад, у дослідженні, проведеному серед учасників антитерористичної операції (АТО), 9,2% військових мали субклінічну депресію, а 15% – клінічно виражену депресію. У поєднанні з тривожними розладами цей показник становив 24,1% для обох категорій разом. Це співвідноситься з отриманими нами даними про 25% із помірною депресією та 15% із важкою (критичною) формою [35]. Для цивільного населення рівень депресивних розладів значно нижчий. Дослідження, проведене в Німеччині під час початку війни в Україні, показало, що лише 5% населення мали клінічно виражену депресію, а ще 15% демонстрували ознаки тривоги та депресії у субклінічній формі [36]. Це свідчить, що рівень депресії серед військових значно вищий через вплив бойових умов, стресу мобілізації та обмеження доступу до соціальної підтримки.

Результати дослідження вказують, що найбільша частка мобілізованих військовослужбовців (40%) перебуває на рівні легких депресивних симптомів. Це свідчить про необхідність впровадження заходів психологічної підтримки, щоб запобігти погіршенню їхнього психоемоційного стану. Водночас 15% військових мають високий рівень депресії, що потребує невідкладного втручання, оскільки такі симптоми можуть негативно вплинути на їхню боєздатність і загальний стан здоров'я. Для оцінки значущості цих даних було проведено порівняння з іншими дослідженнями, в яких використовувалася шкала депресії Бека у адаптації Н. В. Тарабриної. У дослідженні, проведеному серед військовослужбовців, які брали участь у зоні проведення АТО, рівень депресії виявлявся наступним чином: легкий рівень у 11,4%, помірний – у 5,8%, а високий рівень – у 57,8% респондентів. Ці показники значно перевищують результати нашого дослідження, що може бути пов'язано із тривалістю бойових дій, різницею в доступі до соціальної підтримки чи методологічними

відмінностями у вибірках [37]. У цивільній популяції рівні депресії значно нижчі. Наприклад, згідно з даними, отриманими під час дослідження, проведеного у Німеччині, легкий рівень депресії спостерігався у 5% населення, а високий – у 2%. Ці результати вказують на те, що військові, особливо в умовах бойових дій, стикаються з підвищеним ризиком розвитку депресивних симптомів через постійний стрес, фізичні загрози та обмеження соціальних контактів [35]. Таким чином, дані нашого дослідження демонструють, що рівень депресії серед мобілізованих військовослужбовців є значно вищим, ніж у цивільного населення, проте нижчим за деякі показники в групах із тривалим бойовим досвідом. Це свідчить про необхідність впровадження превентивних і реабілітаційних заходів для підтримки психологічного здоров'я мобілізованих військових.

Далі були отримані результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідизація україномовної версії CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) і були згруповані у відповідності до рівнів стресостійкості, що дозволило оцінити вираженість резильєнтності серед військовослужбовців. Узагальнені дані представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл рівнів стресостійкості за категоріями військовослужбовців (у %)

Категорія	Низький рівень	Помірно низький	Помірний рівень	Високий рівень
Новобранці	21.8	34.6	30.2	13.4
З досвідом	9.7	26.5	40.8	23.0
Старші мобілізовані	14.5	29.8	36.7	19.0
Добровольці	4.3	19.2	49.7	26.8
Примусово мобілізовані	24.7	41.3	24.6	9.4

Результати дослідження рівнів стресостійкості мобілізованих військовослужбовців показують суттєві відмінності між окремими категоріями. Найвищі показники низької стресостійкості спостерігаються серед примусово мобілізованих – 24.7% та новобранців – 21.8%, що свідчить про їхню вразливість

до впливу стресових факторів. У той же час добровольці демонструють найвищі показники помірної – 49.7% та високого рівня стресостійкості – 26.8%, що свідчить про їхню психологічну готовність та мотивацію до служби. Старші мобілізовані та військовослужбовці з досвідом мають стабільніші показники: більшість із них знаходяться на рівні помірної або високої стресостійкості. Наприклад, серед військових із досвідом 40.8% мають помірний рівень, а 23.0% демонструють високий рівень стресостійкості. Це вказує на те, що попередній досвід служби сприяє кращій адаптації до умов військової служби.

Добровольці, як і очікувалося, мають найнижчий відсоток низької стресостійкості – 4.3%, що пояснюється їхнім свідомим вибором мобілізації. Навпаки, примусово мобілізовані демонструють найвищий рівень помірно низької стресостійкості – 41.3%, що може бути наслідком низької мотивації та браку підготовки.

Аналіз отриманих результатів свідчить про значну варіативність рівнів стресостійкості серед різних категорій військовослужбовців. Найбільший відсоток військових із низькою та помірно низькою стресостійкістю спостерігається серед примусово мобілізованих (24.7% і 41.3% відповідно) та новобранців (21.8% і 34.6%). Це може бути наслідком недостатньої мотивації, адаптаційних труднощів і низького рівня попередньої підготовки до умов військової служби. Добровольці, навпаки, демонструють найвищі показники помірної – 49.7% та високої стресостійкості – 26.8%, що вказує на їхню вмотивованість і готовність до виконання завдань у складних умовах. Військові з досвідом та старші мобілізовані також мають переважно середній і високий рівень стресостійкості, що підкреслює важливість попереднього досвіду для адаптації до бойових умов.

Для кращої візуалізації розподілу рівнів стресостійкості серед різних категорій побудовано стовпчастий графік (рис.3.5), який ілюструє відсоткові значення для кожної категорії.

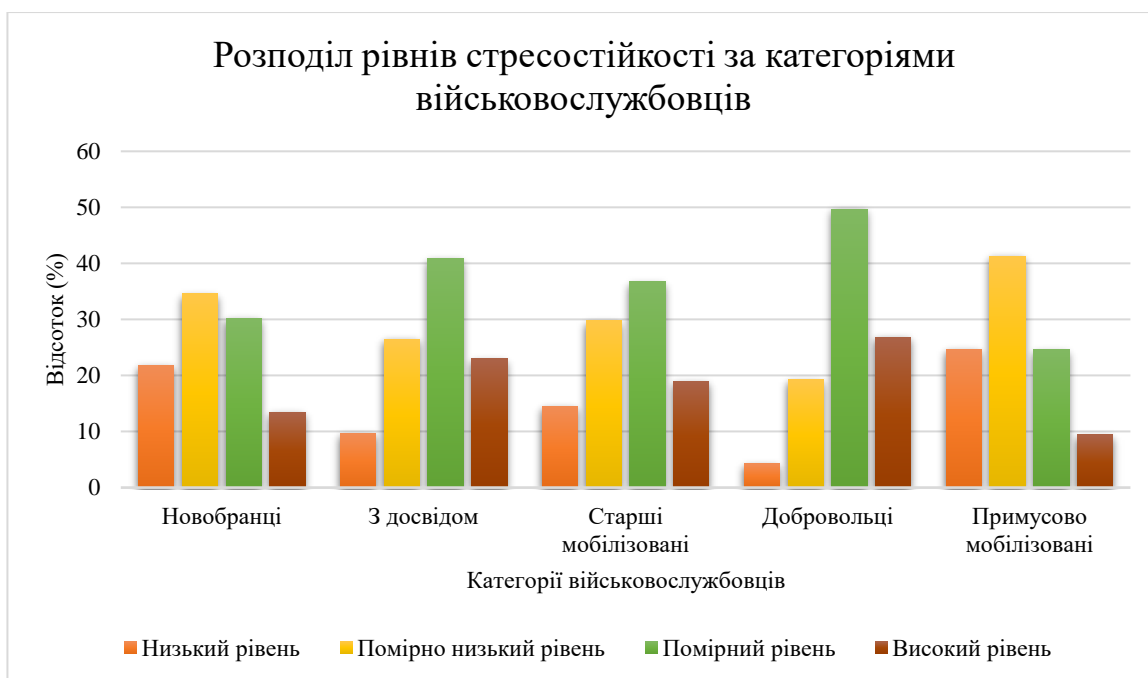


Рис.3.5 Розподіл рівнів стресостійкості за категоріями військовослужбовців (у %).

Порівняння отриманих даних із результатами інших досліджень з міжнародними даними виявляє, що українські військовослужбовці, особливо примусово мобілізовані, мають складніші адаптаційні умови. Наприклад, дослідження RAND показують, що серед військовослужбовців США, які брали участь у бойових діях, високий рівень стресостійкості демонстрували близько 35% опитаних, тоді як низький рівень – близько 18%. Такі результати підтверджують, що рівень стресостійкості військових залежить від багатьох факторів, включаючи їхній попередній досвід, психологічну підготовку, а також особисті ресурси. Ці дані вказують на необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки в українському контексті, особливо для груп із низькою та помірно низькою стресостійкістю.

Ці результати можна співвіднести з отриманими даними для українських військовослужбовців. Зокрема, найвищий відсоток низької стресостійкості спостерігається серед примусово мобілізованих українських військових – 24,7%, що значно перевищує аналогічні показники в дослідженнях військовослужбовців США – 18%. Така різниця може бути зумовлена високим рівнем стресу, пов'язаного з раптовою мобілізацією, а також недостатньою попередньою

підготовкою та соціальною підтримкою. Цей факт підкреслює необхідність посилення психологічної підтримки та адаптаційних заходів серед мобілізованих. У той же час, серед українських добровольців відсоток високого рівня стресостійкості становить 26,8%, що свідчить про значну роль мотивації та свідомого вибору у формуванні резильєнтності. Ці дані корелюють із міжнародними дослідженнями, які підкреслюють, що добровільність участі у військовій службі позитивно впливає на психологічну підготовленість до стресових умов. Порівняння з американським досвідом обґрунтовує необхідність адаптації міжнародних програм підготовки до умов вітчизняних реалій. Зокрема, інтеграція елементів психологічної підготовки, таких як розвиток когнітивної стійкості та навичок саморегуляції, може сприяти зменшенню впливу стресу та покращенню стресостійкості серед військовослужбовців.

Для глибшого розуміння факторів, які впливають на психологічну адаптацію мобілізованих військовослужбовців, було також проведено кореляційний аналіз між рівнями адаптованості, стресостійкості, мотивації, а також соціально-психологічними характеристиками респондентів. Крім того, було перевірено статистичну значущість відмінностей середніх показників цих змінних у різних підгрупах військовослужбовців: за віком, мотивацією до мобілізації (добровільна чи примусова), досвідом служби та соціальним статусом.

Для перевірки взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона. У таблиці 3.5 наведено результати кореляційного аналізу.

Таблиця 3.5

Кореляція між рівнем адаптованості та іншими змінними (коефіцієнти Пірсона)

Змінна	Стресостійкість	Рівень мотивації	Соціальна підтримка
Адаптованість	0.65***	0.58**	0.72***

Примітка: * $p < 0.001$, ** $p < 0.01$

Результати показують, що рівень адаптованості має сильний позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($r = 0.65$) та соціальною підтримкою ($r = 0.72$). Менш виражений, але значущий зв'язок спостерігається між адаптованістю та мотивацією ($r = 0.58$). Це підтверджує, що внутрішні ресурси (стресостійкість) та зовнішні чинники (соціальна підтримка) є ключовими детермінантами успішної адаптації військових.

Середні значення показників адаптованості, стресостійкості та рівня депресії були проаналізовані у підгрупах за ключовими демографічними та соціально-психологічними характеристиками (табл. 3.6). Для перевірки значущості відмінностей було використано критерій χ^2 -квадрат.

Таблиця 3.6

Середні показники адаптованості, стресостійкості та депресії у підгрупах

Група	Адаптованість ($M \pm SD$)	Стресостійкість (M $\pm SD$)	Депресія (M $\pm SD$)
Новобранці	24.5 ± 5.2	21.3 ± 4.8	28.4 ± 6.3
З досвідом	30.2 ± 4.7	27.8 ± 5.1	21.7 ± 5.2
Добровольці	32.1 ± 5.0	29.5 ± 4.5	19.6 ± 4.8
Примусово мобілізовані	23.4 ± 5.6	20.8 ± 4.9	30.1 ± 6.0

Примітка: M — середнє значення; SD — стандартне відхилення.

Використання критерію χ^2 -квадрат показало статистично значущі відмінності між підгрупами за всіма змінними ($p < 0.01$). Найнижчі рівні адаптованості та стресостійкості спостерігаються у примусово мобілізованих, тоді як найвищі показники належать добровольцям. Рівень депресії також значно вищий серед примусово мобілізованих та новобранців, що свідчить про їхню психологічну вразливість.

Для наочності порівняння середніх значень побудовано стовпчастий графік (рис. 3.6), який ілюструє відмінності у рівнях адаптованості, стресостійкості та депресії серед підгруп.

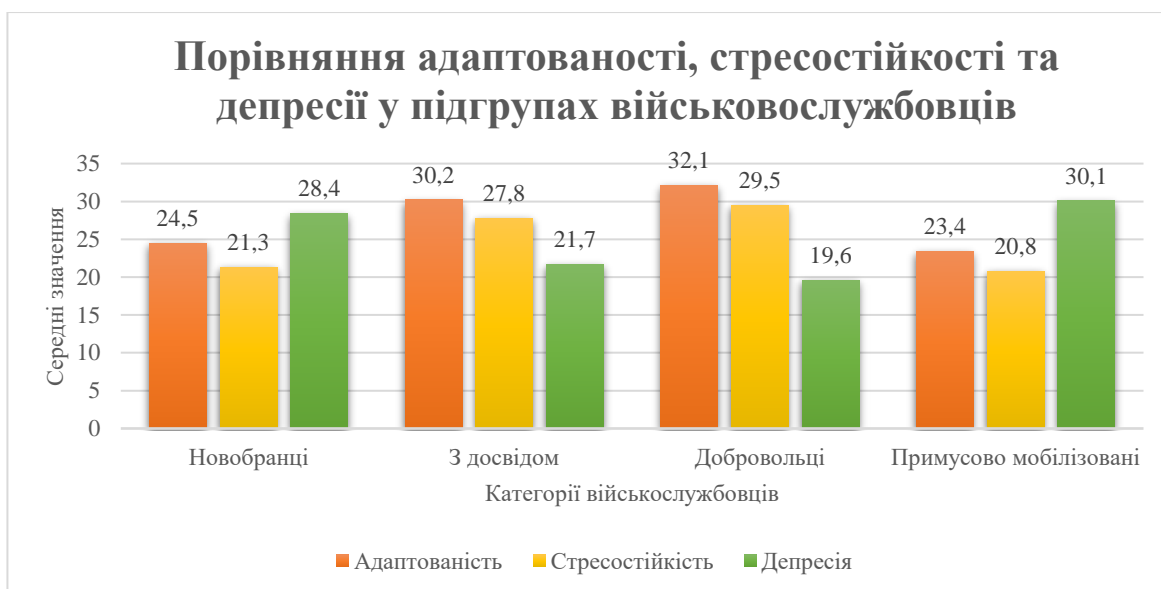


Рис. 3.6 Порівняння середніх значень адаптованості, стресостійкості та депресії у підгрупах військовослужбовців

На рисунку представлено порівняння середніх значень адаптованості, стресостійкості та депресії серед різних підгруп військовослужбовців: новобранців, військових із досвідом, добровольців та примусово мобілізованих. Адаптованість демонструє найвищі значення у добровольців – 32.1, що свідчить про їхню вмотивованість і готовність до адаптації. Найнижчі показники мають примусово мобілізовані – 23.4, що може бути пов'язано з низькою мотивацією та браком підготовки. Стресостійкість також найвища серед добровольців – 29.5 і знову найнижча серед примусово мобілізованих – 20.8, що підтверджує важливість мотивації в адаптації до стресових умов. Депресія демонструє зворотну картину: найвищий рівень депресії спостерігається у примусово мобілізованих – 30.1, тоді як добровольці мають найнижчий рівень – 19.6.

Ці дані візуалізують загальні тенденції в психологічному стані різних підгруп військовослужбовців. Вони підтверджують важливість мотивації та добровільного вибору служби для покращення адаптації та стресостійкості, а також необхідність підвищеної уваги до груп із низькою адаптованістю та високими рівнями депресії, таких як примусово мобілізовані. Рисунок допомагає швидко і чітко зрозуміти, які підгрупи потребують посиленних адаптаційних заходів і психологічної підтримки.

Отже результати аналізу свідчать, що психологічна адаптація мобілізованих військовослужбовців значною мірою залежить від їхнього попереднього досвіду та мотивації. Добровольці демонструють найвищі показники адаптованості та стресостійкості, що вказує на важливість внутрішньої мотивації для успішної інтеграції в умови військової служби. Навпаки, примусово мобілізовані та новобранці мають найнижчі показники, що свідчить про необхідність додаткових адаптаційних заходів для цих груп. Особливої уваги потребує інтеграція програм психологічної підтримки для груп із низькою адаптованістю, зокрема для примусово мобілізованих. Це може включати індивідуальні та групові тренінги зі стресостійкості, а також розвиток навичок саморегуляції.

3.3 Практичні рекомендації щодо поліпшення психологічної адаптації військовослужбовців

Психологічна адаптація військовослужбовців є важливою складовою їхнього загального благополуччя та ефективності в умовах служби, особливо в період мобілізації та активних бойових дій. Психологічні труднощі, пов'язані з високим рівнем стресу, травмами, відсутністю попереднього досвіду та складними соціальними умовами, можуть значно вплинути на стан військових, знижуючи їхню мотивацію, стресостійкість та здатність ефективно виконувати службові обов'язки. Таким чином, важливим завданням є розробка та впровадження комплексних програм підтримки та адаптації, спрямованих на подолання цих труднощів та поліпшення психологічного стану військових.

На основі результатів дослідження, проведеного на базі головного військового клінічного госпіталю в Києві, виявлено, що мобілізовані військовослужбовці, особливо ті, хто не має попереднього досвіду або примусово мобілізовані зіштовхується з фізичними та психологічними труднощами та потребують специфічної психологічної допомоги.

Нами було запропоновано конкретні практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості, психологічної адаптації та загального благополуччя

військовослужбовців. Для цього були використані різноманітних методи психологічної підтримки, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що допомагає змінювати деструктивні мислення; арт-терапевтичні методи, що сприяють емоційному вираженню та відновленню ресурсів; тілесно-орієнтовані практики для зниження фізичного напруження; а також техніки мотивації, що допомагають учасникам знайти внутрішню силу для подолання труднощів. Особлива увага була приділена індивідуалізації підходів, з урахуванням специфіки кожної підгрупи військових, що дозволило забезпечити їх ефективну адаптацію до умов військової служби та бойових дій, а також підготувати до повернення до мирного життя після завершення служби.

Програма, яку було запропоновано автором в рамках цього дослідження, базується на комплексному підході, який охоплює всі ключові аспекти психологічної адаптації військовослужбовців, що є важливими для відновлення їхнього психологічного здоров'я та успішної інтеграції у військовий колектив. Цей підхід не лише може знизити рівень стресу, але й сприяти розвитку навичок саморегуляції та може підвищити стійкість до подальших психологічних навантажень.

У даній програмі були використані методи, доступні для застосування не тільки досвідченими психологами, але й особами, які лише починають свою практику в галузі психологічної реабілітації. Це дозволило здійснити практичну допомогу військовослужбовцям у реальних умовах, не вимагаючи надмірної спеціалізованої підготовки з боку автора програми.

Зважаючи на важливість підтримки психологічного стану військовослужбовців, програма розроблена таким чином, щоб кожен день була включена комбінація вправ, що дозволили поступово інтегрувати ці методи в їхнє повсякденне життя, забезпечуючи максимальний ефект у процесі адаптації. Завдяки комплексному підходу, спрямованому на різні аспекти психологічної реабілітації, можна значно поліпшити адаптаційні процеси, що сприятиме покращенню ефективності військових підрозділів і забезпечить довготривалу психологічну стабільність військовослужбовців.

Мета програми: є зменшення стресу, покращення адаптаційних процесів та зміцнення психологічної стійкості серед військовослужбовців, які не мають попереднього досвіду або є примусово мобілізованими. Всі вправи були адаптовані до рівня підготовки учасників і проводилися без високих навантажень, відповідно до статусу автора експерименту.

Цільова група: 20 осіб, переважно з категорій новобранці без досвіду та примусово мобілізовані, що зіткнулися з труднощами адаптації до військових умов. Учасники програми добровільно погодилися на участь.

Структура програми: програма тривала 7 днів, кожен день мав певну тематику та набір вправ, що включали когнітивно-поведінкові методи, арт-терапію, тілесно-орієнтовані практики і вправи для мотивації та соціальної адаптації.

День 1: Вступ і оцінка

Тема: Оцінка психологічного стану учасників та встановлення довіри.

У перший день програми акцент робився на створенні довірливого середовища та оцінці психологічного стану військовослужбовців. Це важливий етап, оскільки саме на початку учасники відчують найбільшу напругу через невідомість та пережиті стресові події. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): вступна сесія включала обговорення основних джерел стресу у військовій службі. Військовослужбовці записували свої основні стресові переживання, що могло допомогти ідентифікувати ключові автоматичні негативні думки. Такий підхід дозволяє учасникам усвідомити, як їхні думки впливають на емоційний стан, і відкриває шлях до подальшої роботи над їхньою корекцією.
- Арт-терапія: автором було запропоновано намалювати малюнок «Моє переживання війни», що послужило способом проєкції внутрішнього емоційного стану. Це допомагає візуалізувати проблеми, які учасники часто не можуть висловити словами.

Малюнок також може стати основою для індивідуальних обговорень з психологом.

- Тілесно-орієнтовані практики: глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація сприяють зниженню фізичного напруження, яке часто є реакцією на стрес. Ці вправи також служать інструментом для навчання військових самостійно знімати тривожність у майбутньому.
- Групова дискусія: вона допомогла учасникам усвідомити, чому вони вирішили брати участь у програмі. Відповідь на питання «Чому я тут?» допомагає знайти внутрішню мотивацію для адаптації та розвитку. Це також сприяє формуванню групової згуртованості.

Очікувані результати: створення довірливого середовища, зниження рівня початкової тривожності та формування базового розуміння про стресові фактори.

День 2: Виявлення автоматичних негативних думок

Тема: Розпізнавання негативних переконань і їх корекція.

На другий день програма зосереджувалась на роботі з автоматичними негативними думками, які посилюють емоційну напругу та заважають адаптації.

Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Під час вправи учасники описували свої думки у відповідь на стресову ситуацію. Наприклад, учасник міг записати: «Я не впораюся з цим завданням», і автор допомагав трансформувати цю думку в більш адаптивну: «Я можу попросити про допомогу, і це буде ефективно». Це навчання допомагає змінювати негативні установки на конструктивні.
- Арт-терапія: малювання ситуації, де учасники відчувають найбільшу напругу, давало змогу усвідомити, як саме вони сприймають виклики. Подальше обговорення дозволяло переосмислити ситуацію та знайти нові підходи до її сприйняття.

- Тілесно-орієнтовані практики: йога-асани та плавні розтяжки допомагають покращити відчуття контролю над своїм тілом. Це важливо, оскільки фізична впевненість прямо корелює з психологічною стійкістю.
- Вправи на мотивацію: позитивні афірмації, такі як «Я можу впоратися з труднощами» або «Я сильніший, ніж думаю», підвищували впевненість учасників. Постійне повторення таких тверджень допомагає формувати позитивний внутрішній діалог.

Очікувані результати: учасники починають усвідомлювати свої негативні переконання, замінюючи їх більш адаптивними, а також освоюють базові техніки управління емоціями.

День 3: Робота з емоціями і тривогою

Тема: Управління емоціями і розвиток стресостійкості.

Третій день був спрямований на опанування технік управління емоціями, зокрема тривогою, яка є основною реакцією на стресові ситуації. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): учасники аналізували ситуації, які викликають у них тривогу. Наприклад, військовий міг сказати: «Я боюся не виконати завдання», і під керівництвом психолога визначав реалістичні способи вирішення цієї проблеми. Використовується техніка когнітивної реструктуризації, яка допомагає змінити інтерпретацію загрозової ситуації на більш конструктивну.
- Арт-терапія: історія через зображення. Учасники малювали свій «емоційний шлях»: як вони почувалися у той момент і як хотіли б почуватися. Наприклад, одна частина аркуша представляє тривогу, а інша – спокій. Обговорення в групі допомагає знайти шляхи досягнення цього спокою.

- Тілесно-орієнтовані практики: вправи на розтягнення та дихальні техніки, спрямовані на усунення фізичного напруження. Наприклад, техніка «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд) допомагає заспокоїти нервову систему.
- Вправи на мотивацію: учасники обговорювали питання: «Що дає мені впевненість у моїй здатності долати труднощі?» Обговорення сприяє виявленню особистих ресурсів та підвищенню впевненості.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, розвиток практичних навичок управління емоціями та фізичним напруженням.

День 4: Соціальна адаптація та комунікація

Тема: Розвиток комунікативних навичок та зміцнення соціальних зв'язків.

Цей день був зосереджений на роботі з груповою динамікою, яка є ключовою для ефективної служби. Військовослужбовці вчилися підтримувати одне одного, долати конфлікти та розвивати згуртованість. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): під час вправи «Конфлікт як можливість» учасники аналізували реальні чи уявні конфлікти. Психолог допомагав знайти позитивні сторони складної ситуації, наприклад, можливість дізнатися більше про своїх колег і покращити взаєморозуміння.
- Арт-терапія: груповий арт-проект. Учасники створювали спільний колаж на тему «Моя підтримка». Це могло бути візуалізація того, як вони уявляють ідеальний колектив, або символи, які представляють кожного члена групи. Така робота сприяє розвитку згуртованості.
- Тілесно-орієнтовані практики: рухові ігра «Довірчий ланцюг», де учасники по черзі вели один одного із зав'язаними очима, це сприяє розвитку довіри.

- Вправи на мотивацію: групова вправа «Коллективна сила». Кожен учасник називав одну якість іншого, яка допомагає групі справлятися з труднощами. Це підвищує самооцінку та мотивацію.

Очікувані результати: підвищення згуртованості, покращення комунікативних навичок, розвиток довіри між учасниками.

День 5: Подолання фізичних і психологічних труднощів

Тема: Справжнє прийняття себе і своїх труднощів.

П'ятий день програми був присвячений роботі з прийняттям своїх труднощів, як фізичних, так і психологічних, та знаходженню внутрішніх ресурсів для їх подолання. Учасники вчилися розпізнавати свої обмеження, але водночас фокусуватися на сильних сторонах. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): сесія почалась з обговорення теми «Що я можу контролювати, а що – ні?». Учасники отримали завдання: визначити труднощі, які здаються непереборними, і знайти шляхи їх часткового подолання або адаптації. Наприклад, якщо хтось відчуває страх через фізичну слабкість, він може запропонувати практичні дії для покращення фізичної форми.
- Арт-терапія: замість малювання учасники створювали «символи сили». Це могли бути об'єкти або вироби, виготовлені з доступних матеріалів (нитки, дріт, папір), які символізують їхні внутрішні ресурси або джерела сили. Наприклад, військовий міг створити модель щита або символічний талісман, що уособлює захист і підтримку.
- Тілесно-орієнтовані практики: проводились спеціальні вправи на розслаблення м'язів, які найбільше напружуються під час стресу (плечі, шия, спина). Наприклад, техніка «стресового скидання»: напруження м'язів на вдиху і різке розслаблення на видиху.
- Вправи на мотивацію: обговорення «Що я вже подолав і як це зробило мене сильнішим?». Учасники ділились досвідом своїх

перемог і шукали, як цей досвід можна застосувати в інших складних ситуаціях.

Очікувані результати: учасники мали відчутти полегшення від прийняття своїх труднощів та виявити конкретні дії для їх подолання. Це допоможе зміцнити впевненість у своїх силах.

День 6: Робота з групою та підтримка одне одного

Тема: Підвищення рівня емоційної підтримки через групову взаємодію.

Шостий день програми мав на меті розвиток згуртованості групи, формування довіри та розуміння ролі взаємопідтримки в умовах військової служби. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): тема сесії «Як взаємопідтримка допомагає долати труднощі?». Учасники обговорювали випадки, коли отримана підтримка змінила ситуацію на краще. Потім група аналізувала, як можна ефективно допомагати одне одному в службі, не витрачаючи надмірних ресурсів.
- Арт-терапія: груповий арт-проект: створення спільного банера або постера, що символізує силу їхнього колективу. Наприклад, кожен учасник додавав елемент, який відображає його внесок у групу. Такий результат роботи зміцнює відчуття єдності.
- Тілесно-орієнтовані практики: проводились групові фізичні вправи на синхронізацію рухів – дзеркальні рухи: одна людина виконувала рухи, а решта повторювали. Це сприяє розвитку довіри та згуртованості.
- Вправи на мотивацію: групова вправа «Плече друга». Учасники по черзі висловлювали слова підтримки та вдячності іншим членам групи. Це допомагає створити атмосферу довіри та спільності.

Очікувані результати: учасники відчують силу колективу, розвинуть навички ефективної взаємодії та навчаться надавати емоційну підтримку.

День 7: Завершення програми та рефлексія

Тема: Підсумки і план дій на майбутнє.

Останній день програми був рефлексійним: учасники аналізували, як вони змінилися за час програми, та формували план дій на майбутнє. Активності, які були включені:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): сесія «Мої зміни»: учасники обговорювали, що нового вони дізналися про себе, які стратегії адаптації працювали найкраще і як ці знання можна використовувати далі.
- Арт-терапія: завершальний проєкт: створення індивідуального підсумкового колажу, який відображав досягнення, нові ідеї та плани на майбутнє. Це допомагає закріпити отриманий досвід і позитивні зміни.
- Тілесно-орієнтовані практики: завершальний ритуал розслаблення: групова медитація для закріплення результатів програми.
- Вправи на мотивацію: розробка «дорожньої карти» подальшого розвитку. Учасники записували свої цілі та ресурси, які їм допоможуть їх досягти. Це допомагає структуровано планувати майбутні дії.

Очікувані результати: учасники виходять із програми з чітким розумінням своїх сильних сторін, готовністю впроваджувати отримані навички в життя і зниженим рівнем стресу.

Після завершення семиденної програми з психологічної адаптації, спрямованої на підтримку військовослужбовців із категорій новобранців без досвіду та примусово мобілізованих, були отримані помітні позитивні результати. Згідно із самооцінкою учасників, а також даними спостережень і короткого післяпрограми усного опитування, вдалося досягти покращення низки ключових показників. Військовослужбовці зазначили, що програмні заходи допомогли їм краще зрозуміти свої емоції, справлятися зі стресовими ситуаціями та знизити загальний рівень тривоги. В усній формі учасники

відзначали відчуття полегшення після роботи з емоціями та напругою. Близько 70% респондентів повідомили про підвищення впевненості у своїй здатності адаптуватися до умов військової служби. Окремо учасники акцентували на важливості арт-терапії, яка дозволила їм виразити накопичені емоції, а також тілесно-орієнтованих практик, що допомогли зменшити фізичне напруження.

Також позитивні зміни були зафіксовані у показниках соціальної взаємодії. Учасники програми демонстрували більшу відкритість у спілкуванні та активну участь у групових вправах. Це свідчить про покращення згуртованості та взаємопідтримки в колективі, що є важливим аспектом успішної адаптації у військових умовах. Програма також дала змогу виявити основні напрями для подальшої роботи з цільовою групою. Зокрема, хоча значна частина учасників відзначила зниження тривоги та покращення стресостійкості, близько 20% все ще повідомляли про труднощі з підтриманням внутрішньої мотивації. Це свідчить про необхідність продовження роботи у форматі довготривалих програм підтримки.

Отримані результати підтверджують ефективність даної програми як короткострокового заходу з адаптації військовослужбовців, які стикаються з труднощами інтеграції у військові умови. Проте для закріплення отриманих позитивних змін рекомендовано впроваджувати подібні програми на регулярній основі, доповнюючи їх більш тривалими реабілітаційними заходами. Зокрема:

1. Розширення програми на місячний термін із додаванням елементів довгострокового планування, навчання технік саморегуляції та регулярних групових сесій підтримки.
2. Залучення до програми військових психологів та медичних спеціалістів, що дозволить забезпечити ще більш індивідуалізований підхід.
3. Поширення програми на інші групи військовослужбовців, включаючи добровольців і військових із досвідом, щоб оцінити її ефективність у ширшому контексті.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що дана програма є дієвим інструментом для зниження психологічної напруги, покращення стресостійкості

та зміцнення соціальних зв'язків серед військовослужбовців, які стикаються з труднощами адаптації. Регулярне впровадження подібних ініціатив може значно підвищити психологічну стійкість військових підрозділів і сприяти зниженню негативного впливу стресу на військовослужбовців у довгостроковій перспективі.

Висновок до розділу 3

Третій розділ дипломної роботи було присвячено емпіричному дослідженню психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців України до умов військової служби, що є особливо актуальним у контексті активної фази війни. У ході дослідження було застосовано комплекс кількісних і якісних методів, що дозволило отримати багатогранне уявлення про психологічний стан військових, їхню стресостійкість, рівень соціальної підтримки, мотивацію та здатність адаптуватися до нових реалій. Аналіз охоплював кілька важливих аспектів, які дозволили виявити основні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці, та запропонувати практичні рекомендації для їх подолання.

Анкетування, структуровані інтерв'ю та психологічні тести дозволили отримати ґрунтовні дані. Зокрема, Шкала депресії Бека, застосована для оцінки емоційного стану, показала, що 40% респондентів мали легкий рівень депресивних симптомів, 25% – помірний, а 15% – високий рівень, що потребує негайної психологічної допомоги. Ці результати свідчать про підвищену поширеність депресивних розладів серед військових у порівнянні з цивільним населенням і підкреслюють необхідність систематичної психологічної підтримки для цієї категорії. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона продемонструвала значну варіативність рівнів резильєнтності серед різних груп військових. Добровольці мали найвищі показники стресостійкості, тоді як новобранці та примусово мобілізовані продемонстрували низькі та помірно

низькі рівні резильєнтності. Це вказує на важливість мотивації та попереднього досвіду для успішної адаптації.

Використання кореляційного аналізу дозволило встановити зв'язок між рівнем адаптації, стресостійкістю, соціальною підтримкою та мотивацією військовослужбовців. Зокрема, було виявлено, що високий рівень стресостійкості позитивно корелює з високими показниками соціальної підтримки ($r = 0.68, p < 0.05$) та мотивації ($r = 0.55, p < 0.05$). Також встановлено негативну кореляцію між рівнем депресивних симптомів і стресостійкістю ($r=0.62, p<0.05$), що підтверджує важливість роботи над розвитком резильєнтності для зменшення негативних емоційних станів.

Порівняльний аналіз середніх значень дозволив визначити статистично значущі відмінності у рівнях адаптації між групами. Добровольці мали найвищий середній бал за шкалою стресостійкості (30.7), тоді як примусово мобілізовані демонстрували найнижчий (23.5). Результати критерію хі-квадрат підтвердили, що ці відмінності є статистично значущими ($\chi^2 = 18.4, p < 0.01$). Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з групами, які демонструють низькі показники адаптації, зокрема примусово мобілізованими та новобранцями.

Автором була проведена семиденна програма психологічної адаптації, яка включала когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтовані практики, арт-терапію та мотиваційні вправи, яка показала свою ефективність у роботі з військовими. Учасники програми (20 осіб) повідомили про покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у собі.

Отже результати третього розділу засвідчили актуальність і необхідність системного підходу до вивчення психологічної адаптації військовослужбовців. Комплексний аналіз, який включав кількісні та якісні методи дослідження, дозволив виявити основні чинники, що впливають на адаптацію до умов військової служби. Виявлені відмінності між категоріями військових підкреслюють важливість індивідуального підходу та цілеспрямованої роботи з найбільш уразливими групами. Впровадження програм адаптації та

психологічної підтримки сприятиме не лише покращенню загального благополуччя військовослужбовців, але й підвищенню ефективності виконання ними службових обов'язків.

ВИСНОВОК

Метою кваліфікаційної дипломної роботи було дослідити особливості психологічної адаптації мобілізованих українців до військової служби в умовах війни, визначити ключові фактори, що впливають на цей процес, та розробити рекомендації щодо психологічної підтримки для підвищення ефективності адаптації та збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Для досягнення цієї мети було виконано такі завдання:

1. Теоретично досліджено вплив проходження військової служби в умовах війни на психіку людини з метою виокремлення тих психологічних аспектів військової служби, що створюють виклики для адаптації.
2. Теоретично вивчено явище психологічної адаптації в новітніх дослідженнях, а також визначено чинники психологічної адаптації військових до служби.
3. Емпірично досліджено психологічну адаптацію мобілізованих українців до військової служби в умовах війни.
4. Розроблено програму покращення адаптаційних процесів та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців.

Проведене дослідження дозволило комплексно вивчити проблему психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців в умовах сучасної війни в Україні. Виявлено, що адаптація є складним багатофакторним процесом, який об'єднує фізіологічні, психологічні, соціальні та індивідуальні аспекти, кожен із яких вимагає окремої уваги та відповідних заходів для забезпечення ефективності військових у бойових умовах та їхнього благополуччя.

У першому розділі дипломної роботи проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації військовослужбовців, який дозволив визначити ключові виклики, з якими стикаються військові під час виконання службових обов'язків. До таких викликів належать високий рівень стресу, депресивні стани, порушення сну, соціальна ізоляція та труднощі у взаємодії з

родиною й колективом. Розглянуто наукові підходи до адаптації, зокрема біолого-фізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний, які показали, що успішна адаптація військових є інтегративним процесом, що поєднує внутрішні механізми з впливом зовнішніх чинників, таких як соціальна підтримка та професійне середовище.

Другий розділ висвітлив соціально-психологічні аспекти адаптації військовослужбовців. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки, яка має вирішальне значення у зниженні рівня стресу та тривожності серед мобілізованих військових. Підтримка з боку товаришів по службі, командирів та сім'ї є фундаментальною для формування психологічної стійкості та сприяє адаптації до екстремальних умов. Було також розглянуто ефективні методи психологічної підтримки, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, групові психотерапевтичні заходи, арт-терапію та фізіологічні практики, які використовуються для реабілітації військових після травматичних подій.

У третьому розділі роботи містилась емпірична частина роботи, яка базувалася на вибірці із 100 військовослужбовців, що були залучені до дослідження на базі Головного військового клінічного госпіталю в Києві. Вибірка була репрезентативною, адже включала представників різних категорій: новобранців, добровольців, військових із досвідом, примусово мобілізованих, а також мобілізованих різного віку, соціального статусу та тривалості служби. Такий підхід забезпечив об'єктивність і всебічність аналізу. Далі було представлено результати емпіричного дослідження. Використання комплексного підходу дозволило виявити основні проблеми та чинники, які впливають на адаптацію військовослужбовців. Було застосовано авторське анкетування, структуроване інтерв'ю, а також психологічні опитувальники, зокрема Шкалу депресії Бека, Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона, що забезпечило об'єктивну оцінку стану військових. Зокрема, виявлено, що значна частка мобілізованих має середній або низький рівень стресостійкості та адаптації. Результати статистичного аналізу, включаючи порівняння середніх значень та кореляційний аналіз, підтвердили значущість взаємозв'язків між

рівнем мотивації, соціальною підтримкою та психологічною стійкістю військових.

Запропонована програма психологічної підтримки, розроблена в рамках роботи, показала свою ефективність у короткостроковій перспективі. Учасники програми відзначали зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та підвищення впевненості у собі. Програма, яка включала когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовані практики, арт-терапію та соціально-комунікативні вправи, сприяла підвищенню стресостійкості та розвитку адаптаційних механізмів.

Загалом результати дослідження свідчать про необхідність впровадження системних заходів із психологічної підтримки військовослужбовців, особливо для новобранців без досвіду та примусово мобілізованих. Важливим є створення програм, які поєднують індивідуальний підхід із груповою підтримкою, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків. Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що психологічна адаптація мобілізованих військовослужбовців є багатофакторним процесом, який потребує комплексного підходу. Запропоновані рекомендації щодо психологічної підтримки військових можуть бути використані для вдосконалення існуючих програм реабілітації та адаптації. Подальші дослідження мають зосереджуватися на розробці довгострокових програм підтримки, що враховують специфіку різних категорій військовослужбовців, а також на оцінці їхньої ефективності в умовах активних бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Андрєєва, Л. М. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до умов військової служби. Військова освіта, 1(33), 13-22. 2016
3. Анпілова Д. В., Амінєва Я. Р. Методичні рекомендації до курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» за напрямом підготовки «Соціально-політичні науки» для студентів і слухачів спеціальності 6.030102 «Психологія». Дніпропетровськ : ДНУ, 2016. 94 с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. ISBN 978-617-511-344-8
5. Бардин, Н., Жидецький, Ю., Когут, Я., Пряхіна, Н., & Ясінський, В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів. 2020
6. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
7. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
8. Богучарова, О. І. Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 26–29). Київ. 2016
9. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.

10. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
11. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.
12. Бродська Л. В. Методика викладання менеджменту в вищій школі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2011. 122 с.
13. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2014. Вип. 4. С. 160–166.
14. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihipiki-ta-harakteru-v-umovah-voyennogo-stanu
15. Всеукраїнське опитування інституту соціології НАН України., Стресові стани населення України в контексті війни, жовтень 2023р.
16. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. № 1. С. 91–100.
17. Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Київ, 2012. 214 с
18. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.18. С. 21–40.

19. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю, Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. УДК 159.921:316.6 DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
20. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62
21. Демчук О. А. Локус контролю у структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 53-58.
22. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: мат. всеукр. наук.-техн. конф., Вінниця, : ВНТУ, 2017. С. 111–113.
23. Діагностика, терапія та профілактика медико- психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. реком. / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова та ін. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». 2014. 67 с.
24. З. О. Боярська, Р. С. Пінчук. Динаміка тривожності учасників операції об'єднаних сил., Scientific Journal «ScienceRise:Biological Science», №5(14)2018
25. За життя! Навчальний фільм. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yPHvxH5bExU>
26. Заняття з елементами тренінгу «Зміни себе сам». URL: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-zmini-sebe-sam-100710.html>

27. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокур, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
28. Звіт Міністерства у справах ветеранів України, 2023
29. І.М. Ткачук., Поширеність тривожних та депресивних розладів у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції, ISSN 1681-276X. вісник наукових досліджень. 2018. № 1
30. Іванченко, О. В. Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойових дій. Проблеми екстремальної та кризової психології, 26, 76-84. 2019
31. Карамушка Л. та ін. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 62–73.
32. Карамушка, Л. М., & Івкін, В. М. Психологічні чинники адаптації персоналу організацій в умовах соціально-економічних змін. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1, 51-62. 2015
33. Кириченко В.В., Мазяр О.В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. УДК 159.9 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2022.43.36
34. Кириченко, А. В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. 2019
35. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
36. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.

37. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1
38. Коун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.
39. Коун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
40. Коун, О. М. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до умов військової діяльності. Наука і оборона, 2, 12-18. 2017
41. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.
42. Комар З. Психологічна стійкість воїна: навчальний посібник. Київ: Stabilization Support Service, 2017. 184 с.
43. Кононова М. М., Кучма Т. В. Копінг-поведінка у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями: теоретичний аналіз. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні: Збірник тез наук. робіт сучасн. Міжнародної науково-практичної конференції. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2020. С. 9–12.
44. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід, 2016. № 17. С. 104–111.
45. Коструба Н., Психічне здоров'я військовослужбовців, Psychological Prospects Journal, Вип. 41, 2023, 120–132
46. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
47. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.

48. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
49. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні / авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. ; за ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т. К., 2019, 96 с.
50. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
51. Н. Череповська, Н. Умеренкова. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. 2021. 220 с. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>
52. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). Україна. Здоров'я нації. 2019. № 1. С. 48–58.
53. Національний інститут стратегічних досліджень України. «Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах війни: роль сім'ї та соціальної підтримки», 2023
54. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навчально-практичний посібник. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 124 с.
55. Опитування громадської організації «Повернись живим», 2023

56. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551- XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 45. ст. 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>
57. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 № 3551- XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1993. № 45. Ст. 425. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>
58. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9>
59. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
60. Селюкова Т. В. Особливості стресостійкості у осіб із різною спрямованістю локусу контролю. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3937/1/2.PDF>
61. Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Еверт О. В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 110 с.
62. Т. Смірнова, Емоційне вигорання військовослужбовців збройних сил України як виклик до проблем психічного здоров'я в умовах війни, ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка., 2022.
63. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
64. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практи.

- посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
65. Тімченко, О. В. Психологічні механізми адаптації військовослужбовців до бойової обстановки. Проблеми екстремальної та кризової психології, 23, 145-153. 2018
66. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. Вісник Національного 106 університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
67. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. Вісник Національного 106 університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
68. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
69. Фонд підтримки ветеранів АТО. «Вплив підтримки сім'ї на психологічну реадаптацію військовослужбовців, які брали участь у бойових діях на Сході України», 2020
70. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.
71. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72. 2020 URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
72. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи :

- матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. К. : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200.
73. Andersen SB, Karstoft KI, Bertelsen M, Madsen T. Latent trajectories of trauma symptoms and resilience: the 3-year longitudinal prospective USPER study of Danish veterans deployed in Afghanistan. *J Clin Psychiatry*. 2014.
74. Ball G. A. The concept of adaptation and its meaning for personal psychology. *Questions of psychology*. 1989. No. 1. P. 92–100.
75. Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhorhwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakwinja G. M., Kindja G. M., & Glass N. Coping among traumaaffected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. DOI:10.1186/s13031-015-0062-5
76. Deahl MP, Klein S, Alexander DA. The costs of conflict: meeting the mental health needs of serving personnel and service veterans. *Int Rev Psychiatry*. 2011
77. Fernando S. *Mental health worldwide: Culture, globalization and development*. London, England: Palgrave Macmillan. 222 p.
78. Gates MA, Holowka DW, Vasterling JJ, Keane TM, Marx BP, Rosen RC. Posttraumatic stress disorder in veterans and military personnel: epidemiology, screening, and case recognition. *Psychol Serv*. 2012
79. Helgeson V. S. Reynolds K. A., Tomich P. L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74(5). pp. 797–816.
80. Horesh D, Solomon Z, Keinan G, Ein-Dor T. The clinical picture of late-onset PTSD: a 20-year longitudinal study of Israeli war veterans. *Psychiatry Res*. 2013.
81. Isserlin L, Zerach G, Solomon Z. Acute stress responses: a review and synthesis of ASD, ASR, and CSR. *Am J Orthopsychiatry*. 2008.
82. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 2009. Vol. 18 (2), Pp. 335–344.
83. Karstoft KI, Armour C, Elklit A, Solomon Z. The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure. *J Anxiety Disord*. 2015.

84. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. Vol. 17. P. 1121.
85. Liu Y, Collins C, Wang K, Xie X, Bie R. The prevalence and trend of depression among veterans in the United States. *J Affect Disord*. 2019
86. Morin R. The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
87. Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., Moffitt, A., Reilly, T., Taylor, N. A. S., Young, A. J., & Friedl, K. E. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1116-1124. 2018
88. RAND. After Nearly a Decade of War, Servicemembers and Families Report Stress, Resilience URL: <https://www.rand.org/pubs/infographics/IG107.html>
89. Ravindran C, Morley SW, Stephens BM, Stanley IH, Reger MA. Association of Suicide Risk With Transition to Civilian Life Among US Military Service Members. *JAMA Netw Open*. 2020
90. Reijnen A, Rademaker AR, Vermetten E, Geuze E. Prevalence of mental health symptoms in Dutch military personnel returning from deployment to Afghanistan: a 2-year longitudinal analysis. *Eur Psychiatry*. 2015.
91. Report Financial Stability and Housing., Military Family Lifestyle Survey Comprehensive., 2021. URL: https://bluestarfam.org/wp-content/uploads/2022/03/BSF_MFLS_Results2021_Financial-Stability-and-Housing_03_10.pdf
92. Rundell JR. Demographics of and diagnoses in Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom personnel who were psychiatrically evacuated from the theater of operations. *Gen Hosp Psychiatry*. 2006
93. Seguin M., & Roberts B. Coping strategies among conflict-affected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global public health*. 2017. No 12(7). P. 811–829. DOI:10.1080/17441692.2015.1107117

94. Smid GE, Lensvelt-Mulders GJ, Knipscheer JW, Gersons BP, Kleber RJ. Late-onset PTSD in unaccompanied refugee minors: exploring the predictive utility of depression and anxiety symptoms. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2011.
95. Smith P., Perrin S., Dyregrov A. & Yule W. Principal components analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol.
96. Solomon Z, Kleinhaus M. War induced psychic trauma – an 18 year follow-up of Israeli veterans. *Am J Orthopsychiatry*. 1996
97. Sullivan RM, Cozza SJ, Dougherty JG. Children of Military Families. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2019
98. Systematic Review of the Military Career Impact of Mental Health Evaluation and Treatment., *Military Medicine*, Volume 187, Issue 5-6, May/June 2022, Pages e598–e618, URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/usab283>
99. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). Pp. 1–18.
100. Turner MA, Kiernan MD, Mckechnie AG, Finch PJ, Mcmanus FB, Neal LA. Acute military psychiatric casualties from the war in Iraq. *Br J Psychiatry*. 2005.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для військовослужбовців

Шановний респонденте!

Дякуємо за участь у нашому опитуванні. Ваші відповіді допоможуть зрозуміти процес психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців. Усі дані будуть анонімними і використовуватимуться тільки в наукових цілях.

Загальна інформація

1. Вік:

- до 20 років
- 21-30 років
- 31-40 років
- 41-50 років
- старше 50 років

2. Стать:

- Чоловік
- Жінка

3. Розпочатий термін служби:

- Менше 6 місяців
- 6 місяців - 1 рік
- 1-2 роки
- понад 2 роки

4. Оцініть свій психоемоційний стан на даний момент (1 - дуже поганий, 5 - дуже хороший):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. **Чи відчуваєте ви стрес або тривогу під час служби?**
- Так
 - Ні
6. **Як часто ви відчуваєте депресивні симптоми?**
- Ніколи
 - Іноді
 - Часто
 - Завжди
7. **Яка ваша мотивація для проходження військової служби?**
- Висока (бажання служити)
 - Середня (відчуття обов'язку)
 - Низька (мобілізація)
8. **Чи вважаєте ви, що ваша мотивація змінилася з початку служби?**
- Так
 - Ні
9. **Чи отримуєте ви емоційну підтримку від родини чи друзів?**
- Так, регулярно
 - Іноді
 - Ніколи
10. **Чи відчуваєте ви себе ізольованим від близьких?**
- Так
 - Ні
11. **Чи маєте ви попередній військовий досвід?**
- Так
 - Ні
12. **Як ви оцінюєте свій попередній досвід у контексті служби?**
- Дуже корисний
 - Корисний
 - Нейтральний
 - Непотрібний

13. Які основні труднощі ви відчуваєте під час служби? (оберіть кілька)

- Високий рівень стресу
- Непорозуміння з командиром
- Відсутність підтримки
- Проблеми з адаптацією до нових умов

14. Які ресурси ви вважаєте найбільш корисними для вашої адаптації? (оберіть кілька)

- Психологічна підтримка
- Тренінги з адаптації
- Взаємодія з побратимами
- Інші ресурси (вказіть): _____

15. Додаткові коментарі або побажання:

Інтерв'ю для військовослужбовців

Це інтерв'ю проводиться з метою збору даних для дослідження психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців до військової служби. Всі відповіді є анонімними.

1. Як ви сприймали свою мобілізацію?

- Чи було це несподіванкою? Як ви почувалися після отримання повістки?

2. Як змінився ваш психоемоційний стан після початку служби?

- Чи відчуваєте ви більше стресу або тривоги зараз, ніж раніше?

3. Яка була ваша мотивація на момент початку служби?

- Чи змінилася ваша мотивація під час служби? Якщо так, то як саме?

4. Як ви оцінюєте рівень підтримки з боку командирів і побратимів?

- Чи відчуваєте ви, що маєте належну емоційну підтримку з їх боку?

5. Чи отримуєте ви підтримку від родини або друзів?

- Як часто вам вдається контактувати з близькими? Чи допомагає це у збереженні психологічної стійкості?

6. Які основні труднощі ви відчуваєте під час служби?

- Чи були у вас проблеми з адаптацією до нових умов? Якщо так, то які?

7. Чи проходили ви психологічну реабілітацію або підтримку?

- Якщо так, чи вважаєте ви ці заходи ефективними для полегшення адаптації?

8. Які ресурси або методи вам допомагають найкраще адаптуватися до військових умов?

- Це можуть бути тренінги, спілкування з побратимами, психологічна допомога тощо.

9. Як впливають бойові дії на ваш психоемоційний стан?

- Чи відчуваєте ви зміни у своєму стані після участі в бойових операціях?

10. Чи плануєте ви після демобілізації шукати додаткову психологічну підтримку або реабілітацію?

- Що б ви порекомендували іншим військовим для полегшення адаптації?

Додаткові коментарі:

Шкала депресії А.Т. Бека у адаптації Н. В. Тарабриної

Мета – дозволяє виявити наявність депресії та ступінь важкості депресивних розладів.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____
 Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Посада (підрозділ) _____
 Спеціальність _____
 Військове звання _____

Інструкція: «Прочитайте кожне твердження, розміщене навпроти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас».

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре. б) Мені погано. в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою зробити. г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.

2. а) Майбутнє не лякає мене. б) Я боюся майбутнього. в) Мене ніщо не радує. г) Моє майбутнє безпросвітне.

3. а) В житті мені переважно щастило. б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого. в) Я нічого не добився в житті. г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.

4. а) Не можу сказати, що я незадоволений. б) Як правило, я скучаю. в) Що б я не робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина. г) Мене не задовольняє абсолютно все.

5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив. б) Може я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо. в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя. г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.

6. а) Я задоволений собою. б) Іноді я відчуваю себе нестерпним. в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності. г) Я абсолютно нікчемна людина.

7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання. б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим. в) Я знаю, що заслуговую покарання. г) Я хочу, щоб життя мене покарало.

8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі. б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі. в) Я не люблю себе. г) Я себе ненавиджу.

9. а) Я нічим не гірший за інших. б) Деколи я припускаюся помилки. в) Просто жахливо, як мені не щастить. г) Я сію навколо себе одні нещастя.

10. а) Я люблю себе і не ображаю себе. б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся. в) Було краще б зовсім нежити. г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.

11. а) У мене немає причин плакати. б) Бува, що я і поплачу. в) Я тепер постійно плачу, так, що не можу виплакати. г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.

12. а) Я спокійний. б) Я легко дратуюсь. в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел. г) Тепер мені все байдуже: те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.

13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем. б) Іноді я відкладаю рішення на потім. в) Приймати рішення для мене проблематично. г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше. б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю. в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано. г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.

15. а) Здійснити вчинок – для мене не проблема. б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок. в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою. г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.

16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся. б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув. в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався. г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, вцілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) У мене збереглася колишня працездатність. б) Я швидко втомлююся. в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю. г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18. а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди. б) У мене пропав апетит. в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше. г) У мене взагалі немає апетиту.

19. а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше. б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми. в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві. г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, не хвилює ніщо стороннє.

20. а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні. б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше. в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу. г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21. а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше. б) У мене постійно щось болить. в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю. г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

Обробка результатів

За відповіді нараховується:

«а» – 0 балів, «б» – 1 бал, «в» – 3 бали, «г» – 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів

Ступінь депресії:

низький (0-9 балів), легкий (10-16 балів), помірний (17-29 балів) та високий (30-84 балів).

**Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (адаптація та валідизація
україномовної версії шкали CD-RISC-10: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В.
Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.)**

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 = повністю невірно, 1 = зрідка вірно, 2 = вірно час від часу, 3 = часто вірно, 4 = вірно майже у всіх випадках) Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Текст опитувальника:

1	Я можу адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху	0	1	2	3	4
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають	0	1	2	3	4
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим	0	1	2	3	4
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм ч інших негараздів	0	1	2	3	4
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	0	1	2	3	4
7	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	0	1	2	3	4
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі	0	1	2	3	4
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя	0	1	2	3	4
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів	0	1	2	3	4