

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. М.І. ПИРОГОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
Кафедра педагогіки та психології**

Кваліфікаційна праця на правах рукопису

ПАСЬКО КАРИНА ПАВЛІВНА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

«Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойових дій»

Освітньо-професійна програма «Психологія»,

Спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник:

Кандидат медичних наук,

Белік Наталія Володимирівна

ВІННИЦЯ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	7
1.1. Психологічна адаптація як проблема дослідження.....	7
1.2. Специфіка психологічної адаптації військовослужбовців до екстремальних умов бойових дій.....	14
1.3. Підходи до забезпечення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах війни	25
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВІЙ ОБСТАНОВЦІ	35
2.1. Організація та методика констатувального етапу дослідження	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження	41
Висновки до другого розділу	63
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	64
3.1. Опис програми.....	64
3.2. Оцінка ефективності програми	72
Висновки до третього розділу	82
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Проблема психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій є надзвичайно важливою, оскільки війна є складним соціально-психологічним феноменом, що має суттєвий вплив на психічне здоров'я та соціальну інтеграцію військових. Психологічна адаптація в умовах бойових дій передбачає здатність військовослужбовців не лише витримувати надзвичайні стресові навантаження, але й адаптуватися до нових умов існування, що включають високий рівень небезпеки, непередбачуваності, а також необхідність швидко реагувати на змінювані обставини. Цей процес вимагає не лише фізичної стійкості, але й високого рівня психологічної гнучкості, емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Дослідження психологічної адаптації військовослужбовців є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я військових та їх ефективному виконанню бойових завдань. Психологічна підтримка на етапі адаптації може значно знизити рівень стресу, покращити здатність до взаємодії в колективі, зменшити ризики розвитку психічних розладів і полегшити процес реабілітації після повернення в мирне життя.

Актуальність теми визначається важливістю психологічної підтримки військовослужбовців у складних умовах бойових дій. Високий рівень стресу, психічні травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є значними ризиками для психічного здоров'я військових. Бойова обстановка, постійна загроза життя, важкі морально-етичні дилеми, а також відсутність стабільності в соціальному середовищі можуть призвести до серйозних порушень психоемоційного стану, що, у свою чергу, негативно впливає на ефективність виконання службових обов'язків. Враховуючи зазначене, важливою є розробка програм психологічної адаптації, які зможуть мінімізувати негативні наслідки бойових дій для психічного здоров'я військовослужбовців. Такі програми мають на меті не лише зниження стресового навантаження, але й допомогу військовим у швидшій та ефективнішій

адаптації в умовах бойових дій, покращенні психологічної стійкості і формуванні соціальної підтримки, що є надзвичайно важливим для успішного виконання ними бойових завдань та адаптації в мирному житті після повернення з зони бойових дій.

Зв'язок з сучасними психологічними дослідженнями. Дослідження психологічної адаптації військовослужбовців є однією з актуальних тем сучасної військової психології, яка активно розвивається у відповідь на нові виклики сучасних війн. Зокрема, науковці досліджують механізми адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій, які допомагають їм реагувати на стресові ситуації та змінювати свою поведінку відповідно до вимог бойової обстановки (В. Алещенко, І. Беліков, П. Волошин, А. Грибок, В. Коширець, О. Кудренко, К. Лотоцька та інші), а також роль психологічної підтримки, яка включає як індивідуальні, так і групові методи, спрямовані на збереження психічного здоров'я військовослужбовців, запобігання розвитку стресових розладів та покращення соціальної інтеграції у цьому процесі (О. Борисова, Ю. Бриндіков, С. Василенко, С. Гальцова, О. Зубенко, О. Коцун, А. Кучерявий, Н. Сторожук, тощо) Однак, незважаючи на досягнення в цій галузі, дослідження психічних наслідків бойових дій для військових, а також ефективність програм адаптації, потребує подальшої уваги, оскільки кожна війна має свої специфічні особливості, що можуть впливати на психологічний стан військових.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойових дій.

Предмет дослідження: супровід процесу психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій.

Мета дослідження: розробка програми психологічної підтримки, що забезпечує успішну психологічну адаптацію військовослужбовців в умовах бойових дій, а також оцінка ефективності цієї програми.

Завдання дослідження:

1. Дослідити поняття та сутність психологічної адаптації, визначити основні характеристики цього процесу та його значення для особистості в умовах змінюваного середовища.

2. Визначити особливості психологічної адаптації військовослужбовців до екстремальних умов бойових дій.

3. Проаналізувати підходи до забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців в умовах війни, що сприяють полегшенню адаптації та зниженню негативних наслідків бойового стресу.

4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців, учасників бойових дій та виявити наявність взаємозв'язку між рівнем їхньої адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками.

5. Розробити та впровадити програму супроводу психологічної адаптації для військовослужбовців в умовах бойових дій, включаючи методи та етапи її впровадження.

6. Оцінити ефективність розробленої програми психологічної адаптації шляхом аналізу результатів до та після її впровадження серед військовослужбовців.

Методи дослідження:

- теоретичного рівня: аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння, інтерпретація;
- емпіричного рівня: спостереження, бесіда, анкетування, опитування, експеримент, методи математико-статистичної обробки.

Етапи дослідження:

1. Підготовчий етап – підготовка до експериментального дослідження: визначення наукової проблеми, вивчення наукової літератури з проблеми, добір методів дослідження та збір відомостей про досліджувану вибірку.

2. Основний етап: констатуючий експеримент (первинна діагностика психологічної адаптації та індивідуально-психологічних характеристик учасників бойових дій); формуючий експеримент (розробка та проведення програми психологічної допомоги учасникам воєнних дій); контрольний експеримент (повторна оцінка психологічної адаптації та індивідуально-психологічних характеристик учасників бойових дій з метою оцінки ефективності програми).

3. Заключний етап: обробка та аналіз отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, інтерпретація результатів.

Новизна отриманих результатів полягає в розробці комплексної програми супроводу психологічної адаптації військовослужбовців, яка враховує специфіку сучасних бойових дій, зокрема їх динамічний характер, високу інтенсивність та використання новітніх технологій, а також постійне збільшення психоемоційних навантажень, з якими стикаються військові. Сучасні бойові дії, що включають в себе різноманітні форми ведення війни – від класичних бойових операцій до гібридних та інформаційних атак – значно підвищують рівень стресу серед військовослужбовців, що потребує нових підходів до психологічної підтримки та адаптації. Програма супроводу, розроблена в рамках цього дослідження, ґрунтується на вивченні зв'язку між психологічною адаптацією військових в умовах бойових дій та їх індивідуально-психологічними характеристиками. Окрім того, важливим аспектом новизни є інтеграція новітніх методів психологічної підтримки, включаючи когнітивно-поведінкові підходи, техніки емоційної регуляції та вправи на релаксацію, які сприяють покращенню психологічної стійкості в умовах бойових дій. Враховуючи високі вимоги до стресостійкості та психічної готовності військовослужбовців, розроблена програма передбачає також групову психологічну підтримку, яка сприяє зміцненню психологічної стійкості підрозділів. Таким чином, новизна програми полягає у її здатності адаптуватися до специфічних викликів, з якими зіштовхуються військовослужбовці в умовах сучасної війни, а також у її спрямованості на цілісне збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та ефективності бойових підрозділів.

Апробація матеріалів дослідження. Матеріали дослідження апробовані через реалізацію психологічної програми у військовому підрозділі, на базі якого проводилось дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Всього в роботі 7 таблиць, 19 рисунків, 74 джерела, з яких 8 – іноземною мовою, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Психологічна адаптація як проблема дослідження

Постійна загроза, невизначеність і втрати викликають тривалий стрес – неспецифічну реакцію організму на сильний зовнішній вплив, що значно перевищує норму. У таких обставинах особливої актуальності набуває питання психологічної адаптації. Постійна зміна обставин, втрати соціальних зв'язків, переоцінка життєвих орієнтирів – усе це вимагає від людини надзвичайної гнучкості, здатності пристосовуватися не лише фізично, а й на глибшому, емоційному та особистісному рівні. Адаптація стає не просто засобом збереження стабільності, але й необхідною умовою для виживання, відновлення внутрішніх ресурсів і поступового повернення до відчуття контролю над власним життям [54].

К. Шеррі розглядає «адаптацію» як характеристику організму, що виникла внаслідок дії природного відбору й забезпечує виконання певної життєво важливої функції. Дослідниця вказує на те, що в широкому розумінні адаптація стосується змін у поведінці, які позитивно впливають на здатність індивіда пристосовуватись до умов навколишнього середовища. В більш вузькому контексті, на думку дослідниці, цей термін слід використовувати для опису процесу, за допомогою якого людина здобуває нові знання, пристосовується до нових обставин і досвіду. Фактично, процес навчання можна вважати формою адаптації до динамічного середовища. Завдяки цьому механізму люди здатні змінювати свою поведінку таким чином, щоб ефективно реагувати на зовнішні виклики та обставини [68].

М. Блажівський розуміє «адаптацію» як складне і багатогранне явище, що включає кілька взаємопов'язаних аспектів. По-перше, це поступовий процес, у якому індивідуальні особливості та риси особистості пристосовуються до змін у житті. По-друге, адаптація відображає активну взаємодію між людиною і її зовнішнім середовищем, що залежить від ступеня її залученості та активності.

По-третє, це трансформація навколишнього світу відповідно до власних потреб, цінностей і переконань особистості, або навпаки – переважання впливу зовнішніх умов на людину. Нарешті, адаптація є сукупністю змін на рівні психічної саморегуляції, які сприяють формуванню, відновленню та підтриманню стабільної рівноваги у системі взаємовідносин між працівником і професійним середовищем [8].

Л. Бургес розглядає поняття «адаптація» як реакцію організму на вплив стресових чинників. Однією з ключових моделей цього процесу він вбачає концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує послідовність реакцій людини на тривалий або сильний стрес. Згідно зазначеної концепції, цей синдром складається з трьох основних етапів. На першому етапі – реакція тривоги – в організмі активуються захисні механізми, які пов'язані з реакцією «бий або тікай». В кров вивільняються гормони стресу, такі як адреналін та кортизол, що призводить до прискорення серцебиття та підвищення артеріального тиску. Це природна відповідь організму на загрозу або небезпеку. Другий етап – стадія опору. Тут організм прагне стабілізуватися, адаптуватися до стресу, нормалізуючи рівень гормонів та фізіологічні функції. Якщо стресор зникає, тіло поступово відновлює баланс. Однак, якщо стрес продовжується, організм перебуває у стані постійного напруження. Третя фаза – виснаження – настає, коли тривалий стрес виснажує ресурси організму. В результаті людина може відчувати фізичну та емоційну втому, апатію, депресію або навіть порушення роботи внутрішніх органів. Цей стан свідчить про те, що механізми адаптації більше не можуть ефективно протистояти навантаженню. Незважаючи на те, що загальний адаптаційний синдром є природною реакцією на стрес, його надмірна або тривала активність може призвести до серйозних психологічних проблем. Якщо стресові реакції виходять з-під контролю або стають хронічними, це негативно впливає на психоемоційний та фізичний стан людини [67].

За Н. Павлик, процес адаптації – це не лише динамічний процес реагування на зміни, але й досягнення стійкого стану внутрішньої узгодженості з зовнішнім середовищем. Адаптивна поведінка розглядається дослідницею як прояв тонко

налаштованого механізму саморегуляції, рівень розвитку якого є ключем до витривалості особистості. Поряд із тим, Н. Павлик зазначає, що в кожній людині існує свій «поріг адаптаційної витримки» – межа, до якої організм спроможний переносити зовнішні навантаження без глибоких внутрішніх порушень. Цей поріг відображає здатність психофізіологічних структур компенсувати негативний вплив без розладу особистісної цілісності. Інакше кажучи, чим більш ефективно працюють внутрішні системи психофізіологічної стабілізації, тим стійкішою є людина до тиску зовнішніх чинників, і тим менше шансів, що механізми пристосування дадуть збій у критичних обставинах [50].

О. М. Галус виділяє два основні рівні адаптації. Перший, базовий рівень пов'язаний із взаємодією між живим організмом і природним середовищем. Цей процес підпорядковується біологічним законам, однак на нього також впливають соціальні фактори, які не контролюють безпосередні зв'язки організму з природою, але здатні змінювати ключові закономірності цієї взаємодії. Другий, більш складний рівень стосується взаємозв'язків особистості з соціальним оточенням і характеризується міжособистісними відносинами в суспільстві. Цей соціальний аспект адаптації суттєво відрізняється від біологічних процесів і включає специфічні соціальні механізми [21].

Отже, адаптація є комплексним і багатогранним процесом, що охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти взаємодії людини з навколишнім середовищем. Від успішності цих процесів залежить не лише фізичне здоров'я, а й психоемоційний стан особистості. Особливо важливо звернути увагу на психологічну адаптацію, адже саме вона визначає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно реагувати на зміни та інтегруватися у соціальні умови. Враховуючи це, наступним кроком стане детальний розгляд поняття психологічної адаптації.

Й. Рахмад визначає психологічну адаптацію як процес, у межах якого людина коригує свої думки, емоції та поведінку, щоб справлятися зі змінами або викликами. Основна ідея дослідника полягає в тому, що психологічна адаптація охоплює когнітивні та емоційні налаштування, які дають змогу особистості

ефективно функціонувати та досягати психологічного добробуту, незважаючи на складні обставини [73].

В. Терзієв під психологічною адаптацією розуміє процес пристосування індивіда до змін у соціальному та особистісному середовищі, який передбачає розвиток внутрішньої компетентності, формування самосвідомості, здатності долати конфлікти, знижувати ворожість і депресивні настрої, а також набувати нових знань і навичок для успішної інтеграції в соціум [74].

Згідно з І. Тарасюк, психологічну адаптацію слід розуміти як складний внутрішній процес, у межах якого людина створює ментальну структуру, що охоплює уявлення про зовнішній вплив, оцінку його важливості як з точки зору об'єктивної реальності, так і суб'єктивного досвіду. У цьому процесі формується система взаємодії особистості з оточенням, визначаються поведінкові стратегії, що дозволяють знайти ефективну відповідь на виклики. Результатом стає внутрішній стан, який сприяє реалізації обраної поведінкової моделі, що ґрунтується на усвідомленому аналізі проблеми [62].

М. Павлюк та І. Овдій трактують термін «психологічна адаптація» як динамічний і свідомий внутрішньоособистісний процес, у якому індивід не лише поступово інтегрується в нове життєве середовище, але й активно трансформує власну систему уявлень, настанов і поведінкових стратегій. На їхню думку, цей процес передбачає не просто пасивне пристосування, а свідоме прийняття нових соціальних ролей, засвоєння ціннісних орієнтирів, норм і моделей взаємодії, притаманних конкретному життєвому контексту. У ході психологічної адаптації формується здатність до гнучкого реагування на зміни, до конструктивного діалогу з навколишнім середовищем, що, врешті-решт, забезпечує внутрішню цілісність особистості й ефективну самореалізацію в нових умовах існування [51].

Л. Коробка розглядає психологічну адаптацію як складний і динамічний процес формування якісно нової системи, де індивід і середовище не лише взаємодіють, а й змінюються у процесі цієї взаємодії, досягаючи нового рівня узгодженості. Вона наголошує на тому, що це не механічне «влиття» в середовище, а творення нового балансу, що базується на активному залученні особистості до

змін – у собі та довкола себе. У процесі такої взаємодії народжується оновлена ідентичність, яка не просто відповідає поточним умовам, а й дозволяє особистості почуватися частиною змін, реалізовувати власний потенціал, укріплювати почуття самоповаги та досягати особистісного зростання [32].

О. Буряк і М. Гіневський розглядають психологічну адаптацію як багатогранний і поетапний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, який охоплює різні рівні функціонування людини. На їхню думку, першим важливим аспектом є фізіологічно-психологічна відповідь організму та психіки на зовнішні зміни: зміну ритму життя, емоційне навантаження, стресові фактори та соціальний тиск. Це потребує мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження психоемоційної рівноваги. Наступний рівень адаптації пов'язаний із когнітивною активністю – інтелектуальним освоєнням нової реальності, коли особа аналізує обставини, формує нові уявлення про себе й довкілля, розробляє адекватні поведінкові стратегії та навчається приймати раціональні рішення в умовах невизначеності. Важливою складовою є також практична адаптація, що передбачає набуття необхідних навичок для ефективного функціонування в новому середовищі, зокрема побутових, професійних, організаційних і навичок саморегуляції. Значущим є й соціальний аспект – потреба в переосмисленні міжособистісних зв'язків, адаптації до очікувань нового соціального оточення та пошуку свого місця в суспільстві. Завершальним компонентом виступає побутовий вимір, який включає вміння організувати особистий простір, впорядкувати щоденні справи та знайти баланс між роботою і приватним життям – чинники, що мають суттєвий вплив на загальний психологічний стан особистості [13].

Отже, адаптація в психологічному сенсі – це не стільки реакція, скільки постійна взаємодія, процес гнучкого налаштування системи «особистість – середовище», що вимагає як саморефлексії, так і цілеспрямованих дій.

Ефективність психологічної адаптації проявляється в різноманітних аспектах життя особистості та її взаємодії з оточенням. У випадку успішної адаптації людина не лише пристосовується до нових умов, а й активно інтегрується у соціальне середовище, здобуваючи впевненість у власних силах та посідаючи значущу роль

у колективі. Такий стан сприяє формуванню позитивного ставлення до професійної діяльності, підвищенню мотивації та зростанню особистісного комфорту. Водночас успішна адаптація включає здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних або мінливих ситуаціях, що забезпечує гармонійне самовідчуття та психоемоційний баланс. З іншого боку, неуспішна адаптація може проявлятися у вигляді труднощів пристосування, що супроводжуються зниженням самооцінки, соціальною ізоляцією, конфліктами в колективі та зростанням стресових реакцій. Такий стан часто негативно впливає на загальне психічне здоров'я особистості, призводить до зниження продуктивності та загострення внутрішніх психологічних конфліктів. Отже, ефективність процесу психологічної адаптації є ключовим чинником як особистісного розвитку, так і соціальної стабільності, що підкреслює необхідність глибокого вивчення її механізмів та факторів впливу [51].

О. Скрипкін, А. Дейко та О. Еверт повідомляють, що на процес психологічної адаптації впливають декілька груп чинників. До сприятливих можна віднести організаційні аспекти, зокрема, чітко структуровані умови праці, доступність ресурсів, підтримка колективу. Важливу роль відіграють і особистісні характеристики – емоційна стабільність, комунікабельність, вміння швидко орієнтуватися в нових обставинах. Не менш значущими є зовнішні впливи, зокрема соціальний престиж професії, підтримка з боку сім'ї або середовища поза роботою. Водночас, існує низка факторів, що можуть ускладнити адаптаційний процес. Серед них – необхідність пристосування до незвичних умов життя, соціальна ізоляція, раптова зміна професійної діяльності, конфліктні стосунки з колегами чи керівництвом, а також обмежені можливості для реалізації особистісного потенціалу. Усі ці обставини здатні суттєво знизити рівень внутрішньої гармонії та викликати напруження в емоційній сфері, що врешті може призвести до неуспішної адаптації [59].

В. Лефтеров і Я. Короход також виділили чинники психологічної адаптації, які охоплюють як внутрішні, так і зовнішні позитивні й негативні аспекти функціонування особистості. До позитивних чинників, на їхню думку, належать наявність життєвої мети, що підтримує внутрішню мотивацію та сприяє

самореалізації, а також здатність зберігати психологічну цілісність. Важливими є самоприйняття, позитивне ставлення до інших, емоційна рівноваженість і вміння керувати власним середовищем. Значущими факторами є відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення та здатність прогнозувати розвиток подій. Соціальна інтеграція, участь у суспільному житті, прийняття соціальних норм і цінностей, а також орієнтація на демократичні принципи також посилюють адаптаційний потенціал. Не менш важливим є економічний аспект – матеріальний добробут і стабільність, що знижують рівень стресу й підтримують психоемоційний стан. Натомість, негативні чинники включають тривожність, емоційне виснаження, відчуття розчарування та втрату сенсу життя. Ці стани погіршують психосоціальний стан, викликають нестабільність, відчуття пасивності й безпорадності [40].

I. Тарасюк провідним чинником психологічної адаптації вважає ступінь екстремальності зовнішніх впливів, які, у свою чергу, можуть проявлятися з різною інтенсивністю залежно від індивідуальної чутливості конкретної особистості. Іншими словами, адаптаційні процеси значною мірою зумовлюються як об'єктивною силою зовнішніх факторів, так і суб'єктивним сприйняттям цих впливів самою людиною. Дослідниця зазначає, що в процесі поступового ознайомлення з новим середовищем та умовами життєдіяльності індивід починає формувати власні стратегії пристосування, які, на його думку, є найбільш ефективними й комфортними. У цьому контексті важливу роль відіграє здатність до прогнозування ситуацій, передбачення розвитку подій, а також відкритість до нової інформації та готовність її адекватно сприймати [62].

Водночас, I. Галецька підкреслює, що психологічна адаптація виникає не стільки під впливом об'єктивних факторів навколишнього середовища, скільки через індивідуальне, суб'єктивне сприйняття людиною конкретної ситуації. Вона акцентує увагу на тому, що визначальну роль у цьому складному процесі відіграють внутрішні переконання особистості – її віра у власну здатність ефективно долати життєві труднощі, контролювати ситуацію та знаходити глибокий сенс у власному існуванні. Саме ці внутрішні ресурси стають основою

для вибору адаптивних стратегій поведінки, які допомагають людині не просто пристосуватися, але й активно формувати своє місце у середовищі [19].

Тож, чинники психологічної адаптації включають як внутрішні, так і зовнішні складові, які взаємодіють і впливають на здатність особистості ефективно пристосовуватися до змін. Серед внутрішніх чинників важливу роль відіграють життєва мета, емоційна стабільність, самоприйняття, гнучкість мислення та віра у власні сили. Зовнішні фактори включають соціальну підтримку, умови праці, економічну стабільність і соціальну інтеграцію. Для успішної психологічної адаптації необхідний баланс і взаємодія цих чинників.

Підсумовуючи все викладене, можна дійти висновку, що психологічна адаптація є складним, багатовимірним та динамічним процесом, що включає як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти взаємодії особистості з навколишнім середовищем. В умовах хронічного психоемоційного напруження психологічна адаптація набуває особливої значущості як механізм збереження внутрішньої рівноваги, відновлення ресурсів та забезпечення ефективної інтеграції в нові соціальні умови. Аналіз різних підходів до розуміння психологічної адаптації свідчить про її багатогранність: це і активний процес саморегуляції, і трансформація особистісних установок, і взаємодія з соціальним середовищем, що постійно змінюється. Успішна адаптація базується на балансі внутрішніх ресурсів і зовнішніх підтримуючих факторів, тоді як порушення цього балансу веде до виникнення стресових станів, дискомфорту і зниження якості життя.

1.2. Специфіка психологічної адаптації військовослужбовців до екстремальних умов бойових дій

Відповідно до законодавства України, адаптація особистості в умовах бойових дій включає три основні компоненти:

- юридичний – засвоєння правових положень, що регулюють соціальний і правовий статус військовослужбовців після звільнення, а також їхніх сімей,

зокрема розуміння прав, обов'язків і можливостей, а також інформування про державні структури, що сприяють реалізації цих прав;

– професійний – спеціалізоване покращення наявних або набуття нових професійних навичок і знань відповідно до обраної сфери діяльності, що забезпечує подальше успішне виконання обов'язків;

– психологічний – це процес засвоєння системи цінностей, норм і моделей поведінки, які існують у цивільному суспільстві, що необхідно для відповідності вимогам середовища [53].

Вказане засвідчує, що адаптація особистості в умовах бойових дій є багатограним процесом, який охоплює не лише правове усвідомлення свого статусу та активне професійне самовдосконалення, але й внутрішнє психологічне пристосування до нелегких умов несення служби. В рамках нашого дослідження розглянемо саме цей аспект адаптації.

Згідно з думкою В. Ягупова, процес психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій має певну динаміку та часові межі. Орієнтовно протягом перших 20-25 діб активного перебування в зоні бойового зіткнення особовий склад проходить етап інтенсивного пристосування до екстремальних умов. Саме в цей період формується новий рівень внутрішньої мобілізації, коли військові досягають пікових значень своїх морально-психологічних можливостей, демонструючи максимальну стійкість, рішучість та бойову ефективність. Однак, вже після 30-40 діб безперервного перебування у фронтовому середовищі спостерігається суттєве зниження психоемоційної стабільності. Це зумовлено глибоким виснаженням як фізичних ресурсів організму, так і духовно-психологічної сфери особистості. Тривала дія факторів стресу призводить до емоційного вигорання, зниження бойової мотивації та зростання ризику психічних розладів. Ця закономірність підкреслює необхідність врахування тимчасових меж ефективного функціонування особового складу в бойових умовах. Вона також обґрунтовує важливість впровадження ротаційних механізмів та відновлювальних заходів і системної підтримки морального духу військових для збереження їхньої боєздатності протягом тривалого періоду участі в конфлікті [66].

В той же час, на нашу думку, в реальних умовах проведення таких ротацій часто є неможливим через обмеженість людських ресурсів, складність логістики та нестабільність фронтової ситуації, що значно ускладнює процес адаптації та загрожує стабільності психічного стану особового складу.

Участь у бойових діях є одним із найскладніших випробувань для психіки військовослужбовця. Війна приносить не лише надвеликі фізичні навантаження, але й глибокі психологічні травми, що можуть мати довготривалі наслідки для особистості. Розуміння природи цих травм, їхніх проявів та впливу на психіку є ключовим для підтримки військовослужбовців і їхньої ефективної адаптації до умов служби. Так, кожен військовослужбовець, що бере участь у бойових діях, без винятку, стикається з травматичним досвідом, спричиненим різними подіями – частим застосуванням фізичного насильства, втратою побратимів, що приносить глибокий емоційний біль, тощо. Ці події породжують інтенсивний емоційний та психологічний тиск, здатний негативно позначитися на психічному стані [15]. Як результат, травматичний досвід виступає основним чинником виникнення психологічної травми [30], під яким слід розуміти:

- надмірне подразнення, що робить звичні психічні механізми безсилими, призводить до того, що «Я» не може узгодити внутрішні суперечності, а супроводжувані потрясінням і душевним болем травматичні події настільки сильно впливають і мають суб'єктивну значимість, що в свідомості особистості формується стійка фіксація на травматичних подіях [28];

- стан, що виникає через відчуття безпорадності та вразливості перед загрозою, спричинений травматичними подіями, і який не лише впливає на емоційний стан, а й може викликати тривалі психологічні розлади та ускладнення адаптації до повсякденного життя (в тому числі, в майбутньому), при цьому реакція на травму є суто індивідуальною і варіюється від людини до людини [42];

- порушення цілісності психічного функціонування, яке виникає через сприйняття ситуації як непереборної та незвичайної внаслідок недостатньої активності захисних механізмів, що спричиняє глибокі емоційні переживання у подальшому [38];

– результат незавершеної інстинктивної реакції на ситуацію, що глибоко впливає на життя людини, руйнує її здатність радіти, призводить до розпаду «Его» на фрагменти і переведення нестерпних переживань у несвідоме [25].

При цьому, ознаки психологічної травми проявляються у вигляді:

- раптових яскравих спогадів про травматичні події;
- підвищеної реактивності до різних сенсорних стимулів;
- активного уникнення певних ситуацій чи місць, що вимагає значних витрат енергії та часу;
- нав'язливих негативних думок, які посилюють песимістичне сприйняття світу і власного життя, наприклад переконань типу «все навколо зруйнується» або «нікому не можна довіряти» [43].

Безумовно, психоемоційна реакція на війну має глибоко індивідуальний характер, адже кожний військовослужбовець по-своєму сприймає екстремальні умови, в яких він опинився. Проте у поведінкових та емоційних проявах військовослужбовців виявляється низка спільних рис, які формуються під впливом типових чинників бойового середовища.

По-перше, постійна загроза життю, обмеження в часі для прийняття критичних рішень, дефіцит достовірної інформації, а також необхідність оперативного реагування на ворожі дії – усе це створює надзвичайно напружене психологічне тло, що уніфікує реакції багатьох учасників бойових дій. У такому середовищі цілком природними є не лише високоемоційні переживання, що пов'язані з моральними ідеалами (почуття любові до Батьківщини, патріотичний ентузіазм, прагнення до захисту своєї землі чи бажання помститися за завдану шкоду), але й більш суперечливі, емоційно важкі стани. Зокрема, поширеними є страх загинути, бути пораненим або втратити працездатність, боязнь потрапити до рук противника чи бути засудженим побратимами за виявлену слабкість [5; 66].

По-друге, безпосередня участь у бойових діях є для військовослужбовців жорстким тестом на психологічну стійкість. Стресогенне навантаження в екстремальних умовах активізує симпатичну нервову систему – ключовий

механізм мобілізації організму для виживання в умовах смертельної загрози. Як наслідок, у значній кількості військовослужбовців спостерігаються типові реакції бойового стресу: раптова знерухомленість («завмирання»), прискорене серцебиття, відчуття нестачі повітря, м'язова слабкість, болі або стиснення в грудній клітці, надмірна пітливість, озноб чи жар, а також тремтіння в кінцівках або всьому тілі. Ці реакції, хоч і здаються надмірними або неконтрольованими, є природним захисним механізмом, який дозволяє організму підготуватися до дії або втечі в умовах смертельної небезпеки [35].

По-третє, у контексті участі в збройному конфлікті у військовослужбовців відбуваються глибокі трансформації особистісного світогляду, які охоплюють не лише зміну життєвих орієнтирів, але й переосмислення власного «Я», життєвої траєкторії та міжособистісних зв'язків. Втрачається відчуття стабільності, передбачуваності й базової екзистенційної безпеки, що є основою психологічної рівноваги [34]. Війна руйнує звичні уявлення про впорядкованість світу, що змушує військовослужбовців шукати нові сенси існування. У цьому процесі особисті страждання, втрати та випробування часто стають каталізаторами більш глибокого усвідомлення життєвих цінностей, перегляду життєвих пріоритетів і формування нового бачення себе у світі [63].

Отже, бойові дії мають значний вплив на психіку військовослужбовців, спричиняючи складні травматичні переживання та глибинні зміни в особистісному світогляді. Незважаючи на індивідуальні відмінності у реакціях, спільні чинники бойового середовища формують характерні емоційні та поведінкові патерни, які безпосередньо впливають на процес адаптації до цих екстремальних умов. Розуміння цих особливостей допомагає краще усвідомити виклики, з якими стикаються військові, і підкреслює важливість комплексного підходу до їхньої адаптації в умовах бойових дій.

В. Коширець впевнений, що фізичне й психоемоційне навантаження у військовослужбовців, які безпосередньо залучені до участі в бойових діях, значно перевищує звичні адаптаційні межі, оскільки середовище, у якому вони перебувають, є екстремальним за всіма параметрами – від постійної загрози життю

до глибоких моральних дилем. Тому процес адаптації військових до бойових умов охоплює не лише фізіологічний і когнітивний рівень, але й глибинні зміни в системі цінностей, мотивації, самоідентифікації та сприйнятті реальності [35].

М. Павлюк та І. Овдій вказують на те, що адаптація військовослужбовців до умов служби має принципово іншу природу порівняно з психологічною адаптацією в мирному, стабільному середовищі. Як і В. Коширцем, дослідниками констатується, що цей процес розгортається в умовах надмірної психоемоційної напруги, загрози життю, постійної непередбачуваності та високої відповідальності, що значною мірою перевищує рівень стресогенності, властивий повсякденному життю цивільної людини. Особливо гостро це проявляється під час участі у бойових діях, де адаптаційні механізми організму та психіки активізуються на межі можливого, вимагаючи мобілізації всіх ресурсів – фізичних, психологічних та моральних. Такий характер адаптації відзначається не лише інтенсивністю, але й глибиною змін, що відбуваються в особистості військовослужбовця [51].

Г. Пріб, Я. Раєвська та Л. Бегеза підкреслюють, що травматичні події радикально порушують звичний уклад життя, руйнують повсякденні ритуали, міжособистісні зв'язки, а також змінюють ціннісні орієнтири й життєві цілі, що змушує людину безперервно пристосовуватися до нових кризових обставин. Хоча криза може послабити умови існування, вона також стимулює пошук нових шляхів розвитку, активує приховані ресурси особистості та спонукає до формування дієвих психологічних механізмів подолання труднощів [52].

Виділяють дві категорії чинників, що впливають на процес адаптації особистості в умовах бойових дій: позитивні та негативні.

Групу позитивних становлять чинники, які підтримують і полегшують успішне пристосування до складних умов життєдіяльності. Вони позитивно впливають на людину, допомагаючи їй освоїти нове середовище, прийняти встановлені в ньому норми та поведінкові моделі, а також адаптуватися до нової соціальної ролі. Ці чинники сприяють усвідомленню власного місця в суспільстві, активній соціальній інтеграції та сприяють подоланню наслідків травматичних подій.

І. Галецька визначає комплекс критеріїв, що слугують індикаторами ефективності адаптаційного процесу особистості в складних умовах, які в тому числі можна застосувати до військовослужбовців. Першим важливим показником є суб'єктивне відчуття власної адаптованості, що відображає внутрішню гармонію людини з новими соціальними та психологічними реаліями. Ця самооцінка відіграє ключову роль, адже саме вона визначає, наскільки особистість відчуває себе впевнено і здатною впоратися з навколишніми викликами. Другим критерієм є підтримання позитивного емоційного фону, що включає не лише відсутність тривоги або депресії, а й активне переживання радості, задоволення та внутрішнього спокою. Емоційний стан, орієнтований на позитив, сприяє мобілізації ресурсів особистості та стимулює пошук конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Також важливим аспектом успішної адаптації є наявність реальних можливостей для подальшого розвитку, що підкреслює динамічний характер процесу – адаптація не є статичною, а передбачає безперервне вдосконалення, навчання та розширення власного потенціалу. Перспектива росту і самореалізації забезпечує мотиваційну базу, яка підтримує особу у складних обставинах. Не менш важливим критерієм є позитивне ретроспективне оцінювання минулого досвіду, що свідчить про здатність особистості переосмислити пережите, виділити з нього уроки і цінності, зберігаючи оптимізм навіть після проходження через травматичні події. Такий підхід допомагає уникнути зациклення на негативі та сприяє формуванню стійкого психоемоційного балансу. Отже, І. Галецька акцентує увагу на важливості позитивного сприйняття і конструктивної оцінки власного становища як ключових факторів, що визначають успішність адаптації в умовах стресових і кризових обставин [18].

К. Лотоцька і Л. Вовчелюк виокремлюють три фундаментальні компоненти, що визначають ефективність психологічної адаптації військових до умов служби. Першим з них є підтримуюче спілкування, яке виступає не лише як засіб обміну інформацією, але й як важливий ресурс емоційної підтримки. Воно забезпечує можливість відкрито виражати переживання, ділитися страхами і сумнівами, що значно знижує відчуття ізоляції та допомагає формувати довіру. Такий соціальний

зв'язок є критично важливим для відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення почуття приналежності. Другий компонент – прийняття бійця таким, яким він є, підкреслює важливість безумовного прийняття особистості зі всіма її емоціями, слабкостями та унікальними рисами. Це створює безпечне психологічне середовище, де військовослужбовець не відчуває необхідності приховувати свої внутрішні труднощі, що зменшує рівень стресу та сприяє більш глибокому опрацюванню травматичного досвіду. Прийняття, як складова психологічної адаптації, дозволяє формувати здорову самооцінку і підтримує мотивацію до подальшого відновлення. Третім важливим аспектом є професійна допомога, яка включає роботу психологів, психотерапевтів і інших фахівців, що володіють спеціалізованими методиками підтримки. Її роль полягає у наданні кваліфікованої допомоги в процесі подолання психологічних травм, навчанні ефективним стратегіям подолання стресу, а також в розвитку навичок саморегуляції. Узагальнюючи, дослідниці підкреслюють, що тільки комплексне поєднання соціальної взаємодії, безумовного прийняття і професійної допомоги створює умови для успішної психологічної адаптації військовослужбовців у складних умовах бойових дій, забезпечуючи їхню стійкість і готовність до подальших викликів [41].

О. Колесніченко наголошує, що суттєвим елементом успішної адаптації особистості є наявність такої властивості, як адаптованість, яка виходить за межі традиційних оцінок рівноваги або задоволеності соціальним становищем. Ця характеристика включає в себе не лише поточний стан психологічної стабільності, але й перспективу довготривалого функціонування без виникнення шкідливих емоційних або поведінкових наслідків, що могли б ускладнити подальший розвиток особистості. Дослідниця підкреслює, що адаптованість – це динамічний процес, який включає здатність особистості не лише пристосовуватись до поточних обставин, але й ефективно трансформувати свій внутрішній світ у відповідь на нові виклики. Вона передбачає активне опанування ресурсів для подолання стресових ситуацій і підтримку психологічної рівноваги на тривалому проміжку часу. Відсутність або недостатність адаптаційного потенціалу, за словами дослідниці,

призводить до дезорганізації психічних процесів, що проявляється у втраті внутрішньої гармонії, підвищеній вразливості до стресів, а також формуванню неефективних, а іноді й деструктивних способів реагування на життєві труднощі. Тож, адаптованість виступає не просто як показник стану, але й як потенціал і ресурс для тривалої психологічної стійкості, який формує основу для конструктивної поведінки, ефективного управління емоціями і саморозвитку в екстремальних умовах життя [31].

К. Сильченко зазначає, що одним з найважливіших чинників, що визначають здатність військовослужбовців ефективно адаптуватися до умов військової служби, є мотивація. Особи з високим рівнем внутрішньої мотивації, які відчують глибоке прагнення досягати поставлених цілей і готові проявляти самовідданість у виконанні своїх обов'язків, демонструють значно швидшу та більш успішну адаптацію до вимог військового середовища. Така мотивація не лише стимулює активне включення в навчальні та бойові процеси, а й допомагає долати стреси та психологічні виклики, що супроводжують військову службу. Відтак, мотиваційний аспект є фундаментальним елементом, який формує внутрішню готовність військовослужбовця до виконання завдань та сприяє підвищенню їхньої бойової ефективності [58].

В. Гельгесон, К. Рейнольдс і П. Томіч підкреслюють, що одним із ключових чинників ефективної адаптації є здатність до позитивного переосмислення життєвих подій. Цей процес передбачає свідоме фокусування на позитивних моментах і ресурсах, які виникають у результаті складних чи травматичних ситуацій. Такий підхід допомагає не лише знизити емоційне навантаження, але й стимулює особистісне зростання, формування нових життєвих сенсів і внутрішню мобілізацію для подолання труднощів. Завдяки цьому, людина здатна відновити психологічну рівновагу і знайти нові можливості для розвитку навіть у кризових умовах [69].

П. Лінлі та С. Джозеф акцентують увагу на важливості феномену посттравматичного зростання – процесу, коли особистість переживає глибокі позитивні внутрішні трансформації після проходження через складні та

травматичні події. Ці зміни проявляються у новому розумінні себе, переоцінці життєвих цінностей і формуванні більш глибоких, змістовних взаємин із оточуючим світом. Посттравматичне зростання сприяє не лише відновленню, але й розвитку, оскільки особистість усвідомлено шукає корисні та підтримуючі зв'язки, що допомагають їй будувати нові життєві орієнтири та зміцнюють психологічну стійкість у подальшому [71].

Друга група включає чинники, які ускладнюють чи блокують процес адаптації. Вони мають негативний вплив, сприяють формуванню деструктивних моделей поведінки, провокують песимістичне ставлення до життєвих обставин, а також гальмують або взагалі заважають відновленню, що в підсумку утруднює ефективне пристосування особистості до нових умов. Негативні чинники адаптації поділяють на дві основні категорії: внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх факторів належать:

- стать (чоловіки зазвичай краще пристосовуються до бойових умов у порівнянні з жінками);
- тип виховання (недоліки у сімейному вихованні можуть викликати у військових відчуття ізоляції та безпорадності, сприяючи розвитку егоцентризму та індивідуалізму, що ускладнює адаптацію до служби);
- сімейний стан (одружені військові, які мають сімейні конфлікти, частіше стикаються з проблемами адаптації до військового життя);
- наявність втрат близьких, віддаленість від дому, недостатня інформація про родину або відсутність зв'язку;
- потреба радикально змінити спосіб життя, включно зі зміною повсякденних звичок і житлових умов;
- необхідність опанування нових професійних навичок та подолання пов'язаних із цим труднощів;
- почуття неповноцінності (відчуття фізичної або емоційної слабкості у колективі, а також невпевненість у своїй здатності виконувати службові обов'язки, значно ускладнюють процес пристосування);

- схильність до конфліктної поведінки з використанням сили, як фізичної, так і словесної чи емоційної;
- труднощі з утриманням уваги та запам'ятовуванням інформації;
- схильність до пригніченого настрою, що супроводжується відчуттям безнадійності, апатією та емоційним виснаженням;
- хронічне занепокоєння, яке проявляється у фізичних симптомах (болі у спині, розлади шлунку, головний біль), психічних станах (постійне нервово напруження, підозрілість) і емоційних переживаннях (страх, сумніви у собі, почуття провини);
- надмірне використання психоактивних речовин, лікарських засобів або інших токсичних субстанцій [13; 26; 36; 51; 52].

Що ж до зовнішніх чинників, які перешкоджають успішній адаптації, то серед них виділяють:

- суспільні кризи (економічні, політичні, військові та інші кризові ситуації, які значно знижують здатність людини адаптуватися до змін у навколишньому світі);
- особливості служби (раптове порушення звичного способу життя, втрата автономії, висока залежність від комфортних умов і низька стресостійкість);
- адаптаційний період (перші місяці служби, особливо призов і початок військової служби, є надзвичайно стресовими і можуть спричиняти психоемоційне перенавантаження, ускладнюючи пристосування до військових умов) [7; 51; 66].

Таким чином, підсумовуючи все сказане, можна дійти висновку, що психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойових дій є складним процесом. Військовослужбовці, перебуваючи в екстремальних умовах, проходять через етапи інтенсивного пристосування, які супроводжуються значними фізичними, емоційними та психічними навантаженнями. Психологічна адаптація в цих умовах відбувається під впливом різноманітних факторів, серед яких травматичний досвід, бойовий стрес та зміни у системі цінностей і самоідентифікації. Ефективність адаптації значною мірою залежить від наявності

підтримуючого соціального середовища, безумовного прийняття, професійної психологічної допомоги, а також від індивідуальної здатності особистості до саморегуляції та позитивного переосмислення досвіду.

1.3. Підходи до забезпечення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах війни

Забезпечення успішної психологічної адаптації військовослужбовців значною мірою залежить від їх підготовки до стресових ситуацій, характерних для професійної діяльності, що пов'язана з підвищеним ризиком для життя і здоров'я. Таку психологічну підготовку зазвичай здійснює штатний військовий психолог, дотримуючись встановлених правил і чітко визначеного алгоритму дій. Головним завданням психологічної підготовки є формування у військовослужбовців міцної психічної стійкості та готовності до дій у бойових умовах, у ситуаціях, що загрожують життю та здоров'ю, а також під час тривалих періодів нервово-психічного навантаження й подолання складнощів, які супроводжують виконання військових обов'язків як у час війни, так і в мирний період. Варто розглядати психологічну підготовку як невід'ємний компонент загальної бойової підготовки особового складу Збройних Сил України, що проводиться безпосередньо у військових підрозділах [56].

Суть психологічної підготовки військовослужбовців полягає у наступному:

- допомогти їм сприймати психотравмуючі фактори бойових дій як знайомі та передбачувані, що значно полегшує адаптацію до реалій бою;
- надати військовим необхідні знання і навички для ефективного подолання психологічних навантажень під час виконання бойових завдань;
- розвивати здатність швидко та гнучко пристосовуватися до змінних бойових умов на психологічному рівні [66].

В. Алещенко наголошує, що основними завданнями психологічної підготовки військовослужбовців є всебічне формування у них стійких психоемоційних якостей, що дозволяють ефективно функціонувати

в екстремальних умовах бойових дій. Зокрема, важливо забезпечити розвиток високого рівня психічної стійкості, що полягає у здатності зберігати спокій, ясність мислення та приймати обґрунтовані рішення під час стресових ситуацій на полі бою. Крім того, психологічна підготовка має сприяти підвищенню витривалості військовослужбовців до тривалих нервово-психічних навантажень, які характерні для ведення бойових операцій. Це дозволяє особовому складу зберігати працездатність і бойову ефективність навіть у виснажливих умовах. Важливим аспектом є також розвиток здатності підтримувати високий рівень бойової активності, що передбачає не лише фізичну готовність, а й психологічну мобільність, мотивацію та впевненість у власних силах, що забезпечує успішне виконання завдань. Підготовка також включає навчання військовослужбовців ефективним методам психологічного самозахисту, які спрямовані на мінімізацію ризику виникнення психотравматичних станів. Це охоплює вміння розпізнавати ознаки психічного та фізичного перенавантаження, застосовувати різноманітні техніки релаксації, відновлення і підтримки емоційної рівноваги. Не менш важливим є формування навичок саморегуляції, що дає можливість військовим контролювати свій емоційний стан, знижувати рівень тривожності та стресу, а також своєчасно виявляти симптоми стресових реакцій у собі та товаришах по службі. Це сприяє своєчасному зверненню за допомогою і запобігає розвитку серйозних психологічних розладів, що можуть негативно вплинути на бойову готовність підрозділу. Отже, психологічна підготовка є комплексним процесом, який інтегрує знання, практичні навички і особистісні ресурси військовослужбовців для забезпечення їх ефективного функціонування в умовах бойових стресів та складних професійних викликів [3].

Основні засоби психологічної підготовки військовослужбовців включають комплекс заходів, що спрямовані на формування необхідних психоемоційних якостей для успішного виконання бойових завдань. Серед них ключове місце займає загальна бойова підготовка, яка охоплює такі основні види навчання: вогнева, технічна, фізична, спеціальна та медична підготовка. Цей комплекс забезпечує не лише розвиток фізичних та технічних навичок, а й формує базу для

подальшої психологічної стійкості. Важливою складовою є проведення тренувань на спеціалізованих тренажерах, у класах зі спеціальним обладнанням, а також на смугах перешкод. Такий підхід дозволяє максимально наблизити умови підготовки до реальних бойових ситуацій, що сприяє адаптації особового складу до стресових факторів [2; 44].

С. Василенко, О. Кокур, В. Осьодло та їхні колеги вказують, що основні форми психологічної підготовки військовослужбовців мають включати:

- психологічну просвіту, яка полягає у регулярному та організованому донесенні до військових інформації про принципи роботи людської психіки та особливості поведінки в стресових бойових ситуаціях (це допомагає сформувати у них розуміння психологічних процесів, навчитися контролювати власний емоційний стан, а також надавати психологічну підтримку товаришам, які її потребують);

- заняття з бойової підготовки, що спеціально орієнтовані на розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей і станів, таких як стресостійкість, увага, швидкість прийняття рішень та емоційна врівноваженість;

- психотренінги, які сприяють практичному закріпленню навичок саморегуляції, ефективного управління стресом і підвищенню психологічної готовності до бойових дій;

- забезпечення емоційного розвантаження та відновлення психологічної безпеки особистості, що включає заходи для зняття накопиченого емоційного напруження, підтримання внутрішньої рівноваги і запобігання розвитку психоемоційних розладів у військовослужбовців [14; 30; 49].

М. Павлюк та І. Овдій зазначають, що вибір методів психологічної підготовки визначається конкретною метою, наявною матеріально-технічною базою, а також особливостями бойових завдань і специфікою діяльності певного виду чи роду військ. Наприклад, для розуміння і засвоєння бойових умов у військових підрозділах створюються спеціальні навчальні ситуації, які імітують реальні загрози. Для налаштування військовослужбовців на виконання складних та небезпечних завдань застосовують такі методи:

- відтворення вогню противника, щоб максимально наблизити навчання до реальної обстановки бою;
- введення елементів раптовості і небезпеки під час тренувань і польових занять, що допомагає виробити навички швидкого реагування;
- організація роботи в умовах обмеженого часу, коли рішення потрібно приймати миттєво, підвищуючи здатність діяти ефективно навіть під сильним тиском;
- проведення вправ неповним підрозділом або за умов недостатньої озброєності і зниження бойової готовності окремих військовослужбовців, що сприяє розвитку вміння адаптуватися до несприятливих обставин та знаходити нестандартні рішення [51].

В результаті якісного впровадження заходів психологічної підготовки військовослужбовці, зазвичай, виявляють достатній рівень володіння умінням контролювати свої емоції, здатні продовжувати виконання службових обов'язків на належному рівні. Проте, в подальшому, у разі, якщо емоційні переживання стають надмірно інтенсивними і заважають контролювати поведінку, що ускладнює виконання бойових завдань, військовослужбовці мають звернутися за кваліфікованою психологічною підтримкою до військових психологів в індивідуальному порядку за психологічними консультаціями [70; 72]. Поряд із тим, важливо враховувати, що війна, яка пов'язана з ризиком для життя та необхідністю завдати шкоди противнику, викликає у військовослужбовців складні психологічні переживання, що можуть призвести до стресу, страхів і навіть серйозних психологічних розладів. Усвідомлення загрози смерті, можливість бути пораненим чи потрапити в полон створює додатковий тиск, що ускладнює адаптацію та впливає на психічний стан військових. Без належної підтримки ці переживання можуть поглиблюватися, викликаючи порушення сприйняття реальності, емоційну нестабільність. Тому фахівці з психічного здоров'я мають надавати військовим ефективні методи та підходи для опрацювання травматичних переживань, управління емоціями та розвитку психологічної стійкості в умовах стресу. Водночас необхідно гарантувати постійний доступ до підтримки,

акцентувати увагу на своєчасному втручанні та працювати над усуненням стигматизації психічних розладів у військовому середовищі [45].

За С. Гальцовою, кризове консультування є формою психологічної підтримки, спрямованою на допомогу здоровим людям, які опинилися у важких життєвих обставинах, в тому числі, військовослужбовцям. Основними цілями кризового консультування під час війни дослідниця вважає:

- оперативне надання підтримки для стабілізації психологічного стану;
- сприяння у зменшенні проявів гострих стресових реакцій;
- допомога у відновленні відчуття контролю над власним життям і забезпечення ресурсів для адаптації в нових реаліях;
- формування ефективних методів подолання стресу;
- запобігання розвитку посттравматичних розладів.

Такий підхід, на думку С. Гальцової, допомагає мінімізувати негативний вплив кризових ситуацій на військовослужбовців та сприяє їхньому швидшому поверненню до нормального функціонування [22].

За словами О. Борисової, основні напрямки кризового консультування військовослужбовців мають охоплювати кілька ключових аспектів, спрямованих на ефективну психологічну підтримку у складних обставинах. Перш за все, це емоційна підтримка та активне слухання, коли консультанти створюють безпечний простір для військових, де вони можуть відкрито висловити свої страхи, переживання, втрати та сумніви. Така можливість звільнити внутрішній емоційний тягар значно сприяє полегшенню психологічного напруження. Другим важливим напрямком є нормалізація емоційних реакцій – консультанти допомагають усвідомити, що гострі емоції, які виникають у кризових ситуаціях, є цілком природними та закономірними, що знижує рівень внутрішньої тривоги та самоосуду. Також велике значення мають техніки стабілізації, які включають роботу з диханням, тілесні вправи та інші практики, спрямовані на зменшення рівня тривоги, стресу та фізіологічного напруження, адже ці методи допомагають швидко відновити психологічну рівновагу та покращити самопочуття. Важливою складовою є й психоосвіта, яка полягає в наданні військовослужбовцям інформації

про психологічні процеси, що відбуваються в їхній психіці під час стресу та травми. Це підвищує усвідомленість, допомагає краще розуміти власні реакції і сприяє ефективнішій адаптації. Не менш суттєвим є відновлення контролю над ситуацією, що досягається залученням військових до активної участі у прийнятті рішень щодо їхнього психологічного відновлення та адаптації. Це допомагає повернути відчуття власної спроможності і зміцнює внутрішні ресурси. При цьому О. Борисова наголошує, що консультування військовослужбовців потребує урахування специфіки їхніх переживань, серед яких можуть бути глибоке почуття провини, підвищена агресія, емоційне притуплення або відчуження. Робота з цією категорією клієнтів також має враховувати комплексний вплив бойових травм та особистісних втрат, формуючи цілісне розуміння їхнього психологічного стану та шляхів подолання наслідків бойових дій [11].

Наукові дослідження демонструють високу ефективність різних методів психологічної підтримки військових. Однак особливою результативністю відзначається когнітивно-поведінкова терапія (далі КПТ), яка зарекомендувала себе як дієвий підхід для досягнення тривалих та стабільних покращень у психічному стані військовослужбовців [47; 60]. Ефективність КПТ базується на численних емпіричних дослідженнях, які не лише підтверджують теоретичні основи методу, але й дозволяють впроваджувати нові наукові відкриття у практичну діяльність фахівців. Завдяки такому підходу КПТ показує значні успіхи у лікуванні різних психічних станів – від депресивних розладів і тривожності до фобій, а також є ефективним інструментом для подолання стресу і формування адаптивних поведінкових навичок [24].

Основна ідея КПТ полягає в тому, що зміна думок і поведінкових реакцій сприяє покращенню емоційного стану та загального самопочуття людини. Завдяки цьому пацієнти краще усвідомлюють себе, визначають свої життєві пріоритети та отримують мотивацію для досягнення особистих цілей [55].

КПТ вирізняється чіткою структурою та системним підходом, які сприяють максимально ефективному проведенню терапевтичного процесу. Цей метод ґрунтується на детальному і практичному аналізі проблем, використовуючи прості

та зрозумілі для пацієнта інструкції, що робить їх легкими для засвоєння. Однією з ключових переваг КПТ є швидке отримання проміжних позитивних результатів, що підтримує мотивацію клієнта продовжувати лікування. Відсутність складних теоретичних понять і професійного жаргону дозволяє клієнтам легко зрозуміти основні принципи терапії. Особлива увага приділяється розвитку навичок самостійного вирішення проблем, що дає змогу людям ефективно реагувати на виклики у повсякденному житті. Раціональний характер методу підкреслюється його орієнтацією на практичне застосування, досягнення чітко визначених цілей та активну участь у власному одужанні, зокрема через виконання завдань поза межами консультативних сесій [4; 27].

КПТ зазвичай проводиться протягом обмеженого часу (до 8 сесій), що дозволяє досягти ефективних результатів без тривалого лікування. Цей метод є цілеспрямованим і структурованим, де пацієнт грає активну роль і несе відповідальність за свій прогрес. У центрі КПТ – робота з двома видами факторів: ті, що провокують проблеми, і ті, що їх підтримують. Провокуючі фактори допомагають виявити і опрацювати негативні переконання та моделі поведінки, які призводять до психологічних труднощів. Закріплюючі фактори сприяють розвитку та укріпленню нових, більш здорових способів мислення і поведінки, що покращують емоційний стан і знижують рівень стресу [57].

Фундаментом КПТ виступає ідея тісного взаємозв'язку між мисленням, емоціями та поведінкою людини, а також їх взаємним впливом один на одного. Ці компоненти утворюють когнітивну структуру, що включає процеси пізнання, життєві події і внутрішні схеми, які формують спосіб сприйняття світу та реагування на нього. Когнітивна терапія охоплює широкий спектр технік, спрямованих на зміну шкідливих патернів мислення. Серед основних технік виділяють:

- аналіз і виявлення негативних переконань, ірраціональних думок та дисфункціональних когнітивних схем із розумінням їхніх витоків;

- використання сократичного діалогу, коли психолог допомагає клієнту поступово усвідомити нелогічність або абсурдність автоматичних думок та когнітивних викривлень;
- сперечання з автоматичними думками та глибшими переконаннями шляхом пошуку доказів їх неправдивості;
- виявлення фактів і доказів, що сприяють формуванню більш позитивного, реалістичного уявлення про себе та світ;
- когнітивне реструктурування – процес заміни застарілих і неадаптивних переконань на нові, більш адекватні реальності та життєвим обставинам [55].

Головна роль психолога полягає у тому, щоб допомогти клієнту навчитися змінювати конкретні, чітко визначені види поведінки, які можна спостерігати і вимірювати. Під час консультації в діалозі з фахівцем клієнт формує реалістичні та конкретні цілі, враховуючи свій емоційний стан, темп змін і якість взаємодії з оточенням. Основне завдання полягає не лише у вирішенні окремих проблем, але й у розвитку загальної здатності до саморегуляції та самоконтролю. В кінцевому підсумку саме клієнт визначає свої цілі та рівень активності у процесі змін [24].

Отже, підсумовуючи все сказане вище, можна дійти висновку, що психологічна адаптація військовослужбовців в умовах війни є комплексним і багаторівневим процесом, що потребує системного підходу та інтеграції різних методів підготовки і підтримки. В основі ефективної адаптації лежить формування психічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та здатності швидко реагувати на стресові фактори бойових дій. Психологічна підготовка включає як превентивні заходи – навчання, тренінги, психологічну просвіту та бойову підготовку, так і безпосередню психологічну підтримку, що передбачає кризове консультування військових. Особливе значення має впровадження доказових психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, які сприяють ефективному опрацюванню травматичних переживань, корекції негативних мисленнєвих патернів і зміцненню адаптивних реакцій. Водночас важливо створювати безпечне і підтримуюче середовище, що знижує стигматизацію психічних розладів та забезпечує своєчасне звернення за допомогою. Інтегрований підхід до

психологічної адаптації військовослужбовців, що поєднує підготовку, профілактику і терапевтичну підтримку, є ключовим фактором підвищення бойової готовності, витривалості та загальної ефективності військового персоналу в умовах сучасних воєнних викликів.

Висновки до першого розділу

1. Психологічна адаптація – це складний, багатоплановий і динамічний процес, що охоплює як біологічні, так і соціально-психологічні компоненти взаємодії людини з її середовищем. Особливої ваги цей процес набуває в умовах тривалого психоемоційного стресу, виступаючи механізмом підтримки внутрішньої гармонії, відновлення життєвих сил і забезпечення ефективної соціальної інтеграції. Аналіз існуючих концепцій показує, що психологічна адаптація включає в себе активні процеси саморегуляції, зміну особистісних установок та постійну взаємодію з мінливим соціальним контекстом. Успіх адаптації залежить від гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки, при цьому дисбаланс може призводити до стресу, дискомфорту та погіршення якості життя.

2. Для військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах, процес адаптації набуває особливого значення і характеризується значною складністю. В екстремальних обставинах вони проходять через фази інтенсивного пристосування, що супроводжуються значними фізичними, емоційними та психологічними навантаженнями. Адаптація тут формується під впливом травматичного досвіду, бойового стресу, а також змін у системі цінностей і самоідентифікації особистості. Рівень успішності цього процесу залежить від наявності підтримки з боку соціального оточення, безумовного прийняття, професійної психологічної допомоги, а також від індивідуальної здатності до саморегуляції та позитивного переосмислення подій.

3. Організація ефективної психологічної адаптації військовослужбовців в бойових ситуаціях вимагає комплексного підходу з поєднанням різних методів

навчання та підтримки. В основі цього лежить розвиток психологічної стійкості, формування навичок самоконтролю та швидкого реагування на стресові фактори війни. Профілактичні заходи включають навчальні тренінги, психологічне просвітництво та бойову підготовку, а також безпосередню психологічну допомогу, зокрема кризове консультування. Важливу роль відіграє впровадження науково обґрунтованих психотерапевтичних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, які допомагають опрацьовувати травматичний досвід, коригувати негативні мисленнєві схеми та підвищувати адаптивність. Таким чином, інтегроване поєднання підготовки, профілактики та терапевтичної підтримки є ключовим фактором підвищення бойової готовності, стійкості та загальної ефективності військових у сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВІЙ ОБСТАНОВЦІ

2.1. Організація та методика констатувального етапу дослідження

Дослідження було проведене у лютому 2025 році за участю артилеристів 37-ї окремої бригади морської піхоти (в/ч А4548). Загалом до вибірки увійшли 100 чоловіків віком від 18 до 53 років.

В ході інтерв'ювання досліджуваних було встановлено, що серед опитаних представлені як мобілізовані військовослужбовці (58 осіб), так і контрактники (42 особи). Термін служби респондентів варіювався від 3 місяців до 12 років: серед мобілізованих переважно до 2 років, у той час як контрактники здебільшого мали триваліший досвід у військовій сфері.

За рівнем освіти респонденти розподілилися наступним чином: 18 осіб мають базову середню освіту, 27 – повну загальну середню, 45 – професійно-технічну та 10 – вищу освіту.

Щодо сімейного стану, було встановлено, що 63 особи перебувають у шлюбі, 9 – розлучені, 28 – ніколи не перебували у шлюбі. У 74 опитаних є діти.

У ході інтерв'ювання також фіксувалися особливості поведінки та емоційного стану учасників. Було встановлено, що 63 особи демонстрували емоційну стриманість, обережність і неохочість до контакту, що може бути зумовлено як наслідками психотравмуючих подій, так і особистісними захисними реакціями. Натомість 37 респондентів проявляли спокій, впевненість у собі, відповідали лаконічно, без ознак тривожності чи емоційної збудженості. Ймовірно, така поведінка є результатом сформованих у процесі служби професійно значущих якостей – витримки, самовладання, самоконтролю та стресостійкості, що особливо характерно для військовослужбовців із тривалим досвідом участі в бойових діях.

Метою дослідження стало здійснення емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців, учасників бойових

дій, та виявити наявність взаємозв'язку між рівнем їхньої адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками.

Перед проведенням дослідження було висунуто низку **гіпотез**:

1. Рівень психологічної адаптації військовослужбовців у бойовій обстановці є переважно недостатнім для ефективного виконання службових обов'язків.

2. Предикторами психологічної адаптації військовослужбовців в бойовій обстановці є їхні індивідуально-психологічні характеристики, зокрема емоційна нестійкість, тривожність і копінг-стратегії.

3. Потенційним захисним ресурсом військовослужбовців, що дозволяє їм запобігти дезадаптації, є інтелект: вищий рівень інтелекту позитивно корелює з вищим рівнем їхньої психологічної адаптації до перебування в умовах бойових дій.

В рамках дослідження використовувалися такі **методи**:

1. Спостереження.

Мета: створення узагальненої картини поведінки випробуваного за умов обстеження.

Результатом спостереження виступив «поведінковий портрет». Основні параметри під час складання поведінкового портрета з урахуванням спостереження такі: готовність йти на контакт, загальне емоційне тло, інтерес до запропонованої діяльності, ступінь активності, уважність, реагування на звернене мовлення, рівень упевненості.

2. Інтерв'ювання.

Збір інформації про випробуваних важливий для формування однорідної вибірки. Таким чином, бесіда відповідно до проблематики дослідження включала питання наступного характеру: вік, термін служби, сімейний стан, склад сім'ї, освіта. Відповіді фіксувалися.

Крім діагностичної функції, розмова виконувала функцію психотерапевтичну, настановну, адже від ставлення досліджуваних до ситуації обстеження, їхньої мотивації, налаштування на співпрацю з експериментатором, емоційного стану багато в чому залежить процес і результати подальшої роботи.

3. **Тестування (стандартизований самозвіт):** «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Д. Даймонд) [39], «Шкала психологічного стресу» (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон) [65], «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С. Хобфол) [61], «Опитувальник нервово-психічної напруги» (І. Нечітайло) [46], «Шкала самооцінки тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [48], «Культурно-незалежний тест інтелекту» (Р. Кеттелл) [39].

Обстеження досліджуваних проводилася в індивідуальній формі. Їм було надано бланки та інструкції для їх самостійного заповнення.

Опишемо методики докладніше.

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Призначення методики: виявлення особливостей психологічної адаптації особистості до актуальних умов існування через інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття», «прийняття інших», «емоційна комфортність», «інтернальність», «прагнення домінування».

Шкала пред'являється досліджуваним у вигляді бланку з висловлюваннями, під кожним з яких надруковано 7-ступінчасту шкалу (Додаток А). Усі висловлювання згруповані за 6 факторами, що відповідають критеріям адаптованості та дезадаптованості: прийняття – неприйняття себе; прийняття інших – конфлікт з іншими; емоційний комфорт – емоційний дискомфорт; очікування внутрішнього контролю – очікування зовнішнього контролю; домінування – відомість. Вираховується також коефіцієнт психологічної адаптованості та показник дазадаптованості.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа. Для інтерпретації результатів тесту авторами визначено зону невизначеності за кожною шкалою для підлітків та дорослих. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

«Шкала психологічного стресу» (RSM – 25) (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон).

Призначення методики: орієнтована на вимір феноменологічної структури переживання стресу через вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках.

Досліджуваний отримує бланк опитувальника. Експериментатор пропонує йому сісти зручно, уважно ознайомитися з твердженнями та відповісти на них самостійно, не обговорюючи відповіді та не звертаючись за роз'ясненнями. У процесі заповнення бланка інструктування чи пояснення не допускаються, щоб не вплинути на щирість і суб'єктивність відповідей. Після завершення досліджуваний передає бланк експериментатору.

Опитувальник включає низку тверджень (Додаток Б).

Опрацювання результатів. Підраховується сума всіх відповідей (питання 14 оцінюється у зворотному порядку) та визначається інтегральний показник психічної напруженості (ППН).

«Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (С. Хобфол).

Призначення методики: виявлення стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій.

Опитувальник складається з 54 тверджень (Додаток В), на які досліджуваний відповідає за 5-бальною системою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядком, який відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить 9 моделей подолання поведінки: асертивні дії; вступ до соціального контакту; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникнення; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії.

С. Хобфолл розглядає долаючу поведінку як сукупність когнітивно-поведінкових дій, що залежать від ситуаційного контексту. Запропонована модель має 2 основні осі: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна та одну додаткову вісь: пряма – непряма. Конструктивна стратегія – «здорове» подолання (копінг) є її активним та просоціальним. Активне подолання разом із позитивним використанням соціальних ресурсів (конструктивних комунікацій) підвищує стресостійкість людини.

«Опитувальник нервово-психічної напруги» (І. Нечитайло).

Призначення методики: виявлення ступеня нервово-психічного напруження (НПН), яке проявляється у вигляді суб'єктивно переживаного емоційного та психологічного тиску, що нерідко супроводжується фізичними (соматичними) проявами неблагополуччя.

Структура методики базується на результатах клініко-психологічного аналізу, а сам опитувальник містить 30 тверджень, що відображають характерні ознаки стану нервово-психічного напруження (Додаток Г). Хоча шкала не поділяється на окремі субшкали, її зміст можна умовно класифікувати за трьома напрямками: соматичні скарги (твердження, які відображають фізичний дискомфорт, зокрема неприємні відчуття у внутрішніх органах або порушення функцій окремих систем організму), психоемоційні прояви (висловлювання, що стосуються внутрішнього психічного напруження, тривожності, дратівливості, порушень сну, зниження працездатності тощо), загальні характеристики НПН (оцінки частоти, інтенсивності, стійкості проявів нервового напруження та ступеня їхнього впливу на повсякденне функціонування).

Заповнення бланка опитувальника передбачає вибір одного з трьох варіантів відповіді, що ранжуються за рівнем вираженості симптоматики. Система оцінювання побудована наступним чином: варіант відповіді «а» оцінюється в 1 бал, «б» – у 2 бали, «в» – у 3 бали. Загальний результат визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами. Мінімально можлива сума – 30 балів, що свідчить про відсутність або незначний рівень напруження; максимально допустима – 90 балів, що вказує на виражене нервово-психічне перенапруження.

«Шкала самооцінки тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін).

Призначення методики: дослідження особистісного типу тривожності, що розглядається як стабільна індивідуальна особливість, яка виявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та потенційно небезпечні. Відповідно, така людина частіше реагує на зовнішні стимули емоційною напругою, внутрішнім неспокоєм, а іноді й почуттям розгубленості чи неготовності діяти.

Опитувальник складається із двох незалежних блоків по 20 тверджень кожен (Додаток Д). Перший блок спрямований на виявлення ситуативної тривожності – емоційного стану, що виникає у відповідь на конкретні зовнішні подразники. Другий блок діагностує особистісну тривожність – глибинну, більш стабільну схильність до тривожного реагування.

У процесі заповнення бланку досліджуваній обирає один з варіантів відповідей, який найточніше відповідає його відчуттям. Кожна відповідь оцінюється в певну кількість балів згідно з розробленим ключем. Результати обчислюються шляхом підсумовування балів окремо за кожною шкалою.

Отримані значення дозволяють зробити висновки про рівень тривожності як ситуативної реакції, так і якості особистості, що впливає на загальну психоемоційну стабільність особи.

«Культурно-незалежний тест інтелекту» (Р. Кеттелл).

Методика призначена для оцінювання загального рівня інтелектуального розвитку дорослих осіб без урахування специфіки їхньої професійної діяльності чи освітнього рівня. Цей варіант тесту орієнтований на діагностику інтелектуальних здібностей недиференційованої дорослої популяції та дозволяє отримати узагальнену картину розумового потенціалу особи.

Структурно шкала складається з двох частин, кожна з яких включає чотири субтести, що охоплюють різні аспекти інтелектуальної діяльності: субтест I – «Доповнення» (оцінює здатність до логічного завершення інформації, роботу з умовами та правилами); субтест II – «Класифікація» (вимагає вміння знаходити загальні ознаки та об'єднувати об'єкти за принципом схожості); субтест III – «Матриці» (перевіряє аналітичне мислення та здатність виявляти закономірності в графічному матеріалі); субтест IV – «Топологія» (спрямований на просторове мислення, вміння орієнтуватися у структурно-логічних відношеннях).

Для проходження тестування досліджуваному надається зошит із завданнями та бланк для відповідей (Додаток Ж). Кожне завдання має лише одну правильну відповідь, за яку нараховується 1 бал.

Після виконання тесту обчислюється сума «сирих» балів (тобто сума правильних відповідей) окремо за кожною частиною, а також за тестом у цілому. Отримані сирі бали згодом переводяться у шкальні значення IQ відповідно до вікових нормативів за допомогою спеціальних таблиць. Це дозволяє здійснити об'єктивну оцінку інтелектуального рівня досліджуваного та порівняти його результати з середньостатистичними даними для відповідної вікової групи.

Для обробки та аналізу отриманих на етапі констатувального експерименту емпіричних даних було застосовано низку **математико-статистичних методів**, що дали змогу забезпечити об'єктивність та достовірність результатів дослідження:

1. Методи первинної (описової) статистики: було здійснено розрахунок частотного розподілу, середніх арифметичних значень, а також стандартного відхилення, що дозволило охарактеризувати загальну структуру вибірки та виявити типові тенденції у показниках досліджуваних змінних.

2. Для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між окремими індивідуально-психологічними характеристиками військовослужбовців (зокрема, представників вищого командного складу) використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє визначити силу та напрям лінійної залежності між змінними.

Для візуалізації отриманих результатів були сформовані зведені таблиці та графічні матеріали за допомогою прикладного програмного забезпечення Microsoft Excel. Безпосередній розрахунок статистичних показників здійснювався з використанням інтегрованої комп'ютерної системи обробки даних SPSS (версія 23.0), що забезпечує широкий спектр можливостей для аналізу кількісних даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження

З метою дослідження особливостей психологічної адаптації учасників дослідження до актуальних умов життєдіяльності було використано методику «**Діагностика соціально-психологічної адаптації**». Даний інструмент дозволив

виявити рівень адаптованості респондентів до соціального середовища, міжособистісних взаємодій та умов життєдіяльності в бойовому контексті. Розподіл респондентів за рівнями вираженості показників психологічної адаптації представлено на рисунку 1:

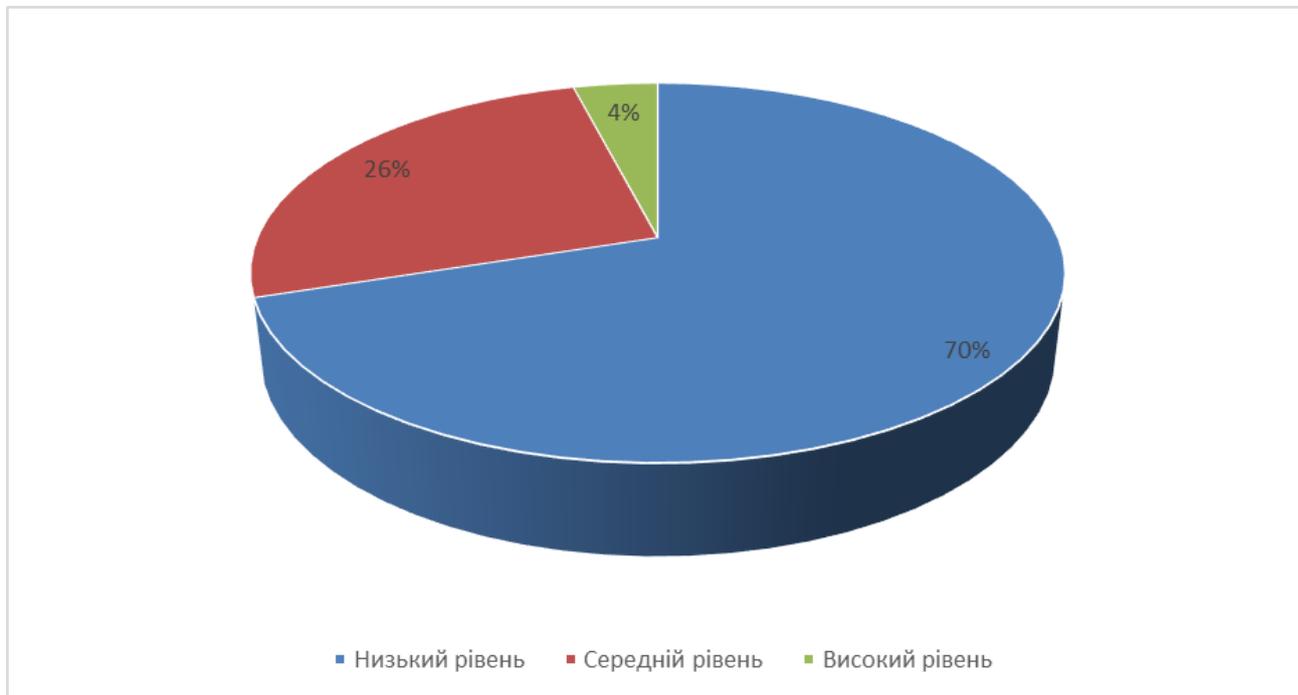


Рисунок 1. Розподіл військовослужбовців за рівнями психологічної адаптації, %

Відповідно до даних, представлених на рисунку 1, більшість військовослужбовців, що перебувають в бойових умовах, продемонстрували низький (70%) та середній (26%) рівні психологічної адаптації. Лише незначна частка досліджуваних (4%) виявила ознаки високого рівня пристосування до актуальних умов. Така картина вказує на те, що переважна частина опитаних переживає виражені труднощі у процесі пристосування до екстремальних умов бойової діяльності, що проявляється у напруженні, психологічному виснаженні та зниженні ефективності адаптаційних механізмів.

З метою більш глибокого аналізу адаптаційного процесу було здійснено оцінку вираженості окремих структурних компонентів соціально-психологічної адаптації, результати чого наведено на рисунку 2:

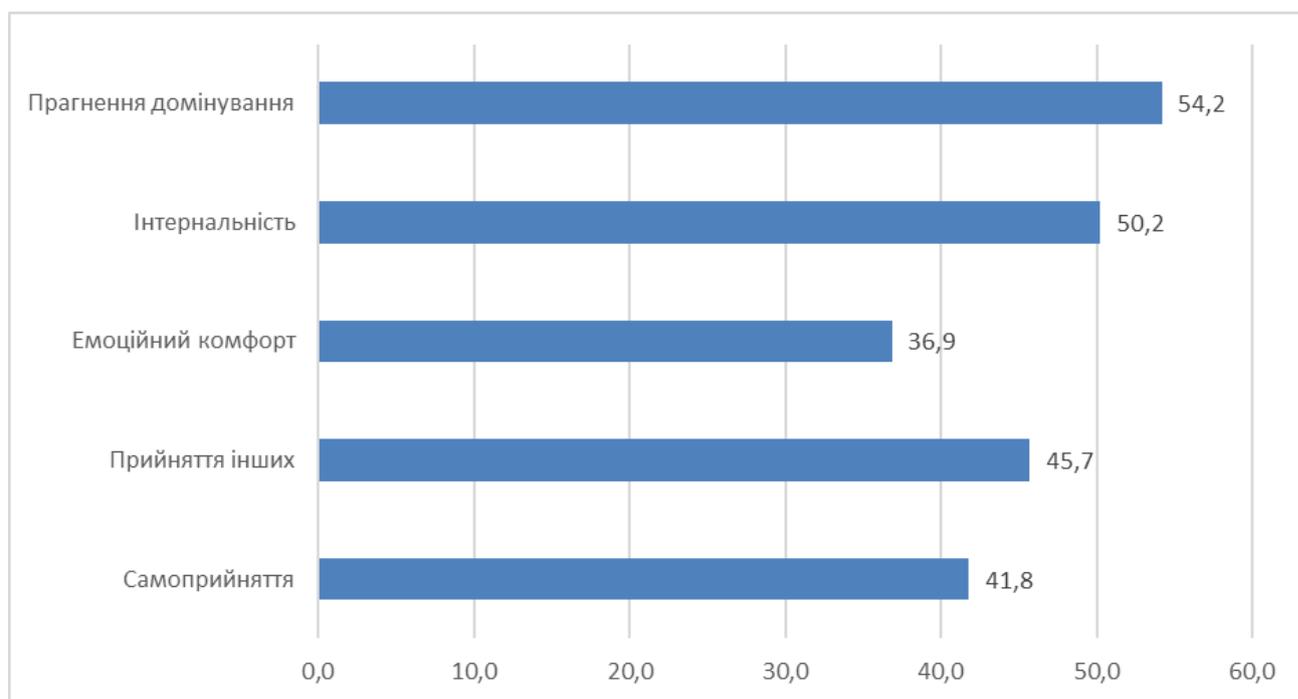


Рисунок 2. Середньогрупові показники компонентів, що складають адаптацію військовослужбовців до умов життєдіяльності, %

Аналіз показників, що характеризують окремі компоненти психологічної адаптації військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах, показує, що найвищі середньогрупові показники мають компоненти, що відображають внутрішню мотивацію та контроль над подіями. Зокрема, прагнення до домінування (54,2%) перебуває на середньому рівні, вказуючи на помірне, але стійке бажання військовослужбовців впливати на ситуацію, брати ініціативу та підтримувати контроль у складних обставинах. Такий рівень є важливим для забезпечення оперативної активності та координації дій у бойових умовах. Схожий середній рівень показує інтернальність (50,2%), що відображає усвідомлення особистої відповідальності за власні дії та події навколо. Ця риса свідчить про внутрішню установку на контроль і прагнення до самовизначення, що є важливими для успішного функціонування в стресогенних ситуаціях.

Трохи нижчим показником представлений компонент «прийняття інших» (45,7%). Поряд із тим, він також досягає середнього рівня і свідчить про достатню здатність багатьох досліджуваних військових до соціальної взаємодії та підтримки у колективі. У бойових умовах це допомагає зберігати злагодженість і ефективність

командної роботи, хоча наявність помірної стриманості може бути пов'язана з психологічною напругою.

Показник самоприйняття (41,8%) також належить до середнього рівня, проте він наближений до низького рівня, отже засвідчує у значній кількості досліджуваних певні внутрішні сумніви, невпевненість у собі, які можуть виникати через високі вимоги бойового середовища та постійний стрес.

Найнижчий рівень має показник «емоційний комфорт» (36,9%), що свідчить про суттєвий емоційний дискомфорт, тривогу та напругу серед військовослужбовців. Цей показник вказує на вразливість до емоційного виснаження і може бути сигналом про ризики розвитку психологічних розладів за умов тривалої бойової напруги.

Отже, аналіз результатів, отриманих за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації», дозволяє зробити висновок, що більшість досліджених військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, мають ознаки соціальної дезадаптації. Поряд із тим, констатовано, що, незважаючи на збереження у більшості військовослужбовців важливих ресурсів внутрішньої мотивації, відповідальності та здатності контролювати ситуацію, суттєвий емоційний дискомфорт і психологічне навантаження створюють серйозні перепони для повноцінної адаптації в бойових умовах.

Методика «**Шкала психологічного стресу**» була включена до програми психодіагностичного дослідження у зв'язку із тим, що дозволяє виміряти загальний рівень стресового напруження у військовослужбовців через розкриття специфічних емоційних та когнітивних компонентів, що супроводжують стресові реакції. Аналіз отриманих даних дає змогу визначити ступінь вираженості психологічного дискомфорту, його вплив на функціонування особистості та адаптаційні можливості в умовах бойових дій. Результати дослідження, представлені на рисунку 3, ілюструють розподіл рівнів стресу серед учасників, що дозволяє оцінити актуальний стан їхньої психоемоційної стійкості та виявити групи ризику для подальшої психологічної підтримки.

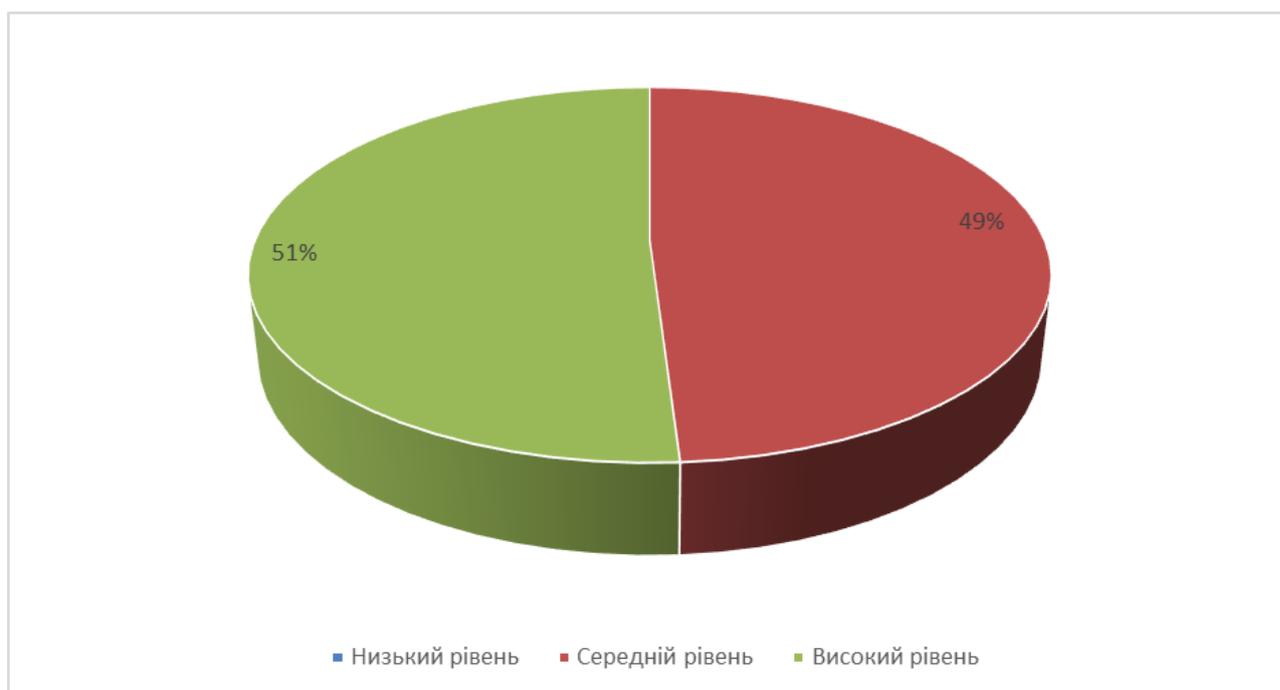


Рисунок 3. Розподіл військовослужбовців за рівнем переживання стресу, %

Дані, наведені на рисунку 3, свідчать про критично напружену психоемоційну ситуацію серед обстежених військовослужбовців. Так, жоден з респондентів не продемонстрував низького рівня стресу, що вказує на повну відсутність емоційно стабільних станів у вибірці. Поряд із тим, середній рівень стресу зафіксовано у 49% досліджуваних, що свідчить про значну напруженість у психоемоційній сфері, проте з відносним збереженням адаптивного потенціалу. У таких військовослужбовців можуть виникати періодичні труднощі у подоланні стресових ситуацій, однак загалом вони здатні ефективно функціонувати в бойовому середовищі за наявності мінімальної підтримки. В свою чергу, 51% військовослужбовців продемонстрували високий рівень стресу, що є маркером глибокого емоційного напруження, можливого виснаження психологічних ресурсів та наявності симптомів, близьких до станів дезадаптації або професійного вигорання. Цей показник може відображати вплив тривалого перебування в умовах бойових дій, нестачі відпочинку, постійної загрози життю та високого навантаження відповідальності.

Висока концентрація респондентів у категоріях середнього та високого рівнів стресу свідчить про масове поширення стану хронічного напруження серед

військовослужбовців, що має розглядатися як серйозний ризик для зниження боєздатності, ухвалення неефективних рішень у складних ситуаціях та порушення психосоматичної рівноваги.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що рівень стресового навантаження в бойових умовах є надзвичайно високим, а отже, нагальною є потреба у впровадженні системної психологічної підтримки, регулярного моніторингу психоемоційного стану та створення умов для зниження хронічного стресу серед особового складу.

Застосування методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» дало змогу виявити домінуючі підходи респондентів до подолання психологічно напружених і кризових обставин. Ця методика дозволяє оцінити, які саме копінг-стратегії – конструктивні чи дезадаптивні – схильні обирати військовослужбовці у відповідь на стресові впливи. Отримані результати психодіагностичного обстеження за даним інструментом представлені на рисунку 4:

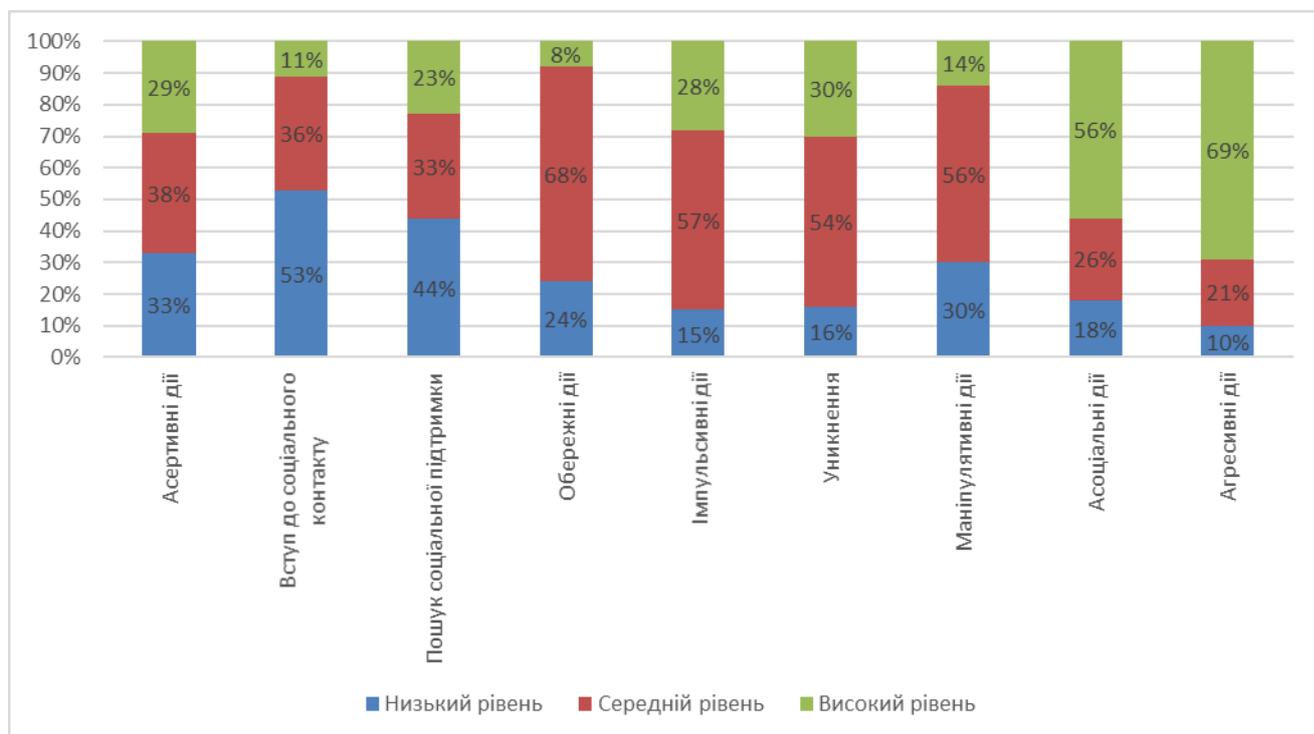


Рисунок 4. Розподіл військовослужбовців за наданням переваги моделям подолання стресових ситуацій (копінг-стратегіям), %

Згідно з наведеними на рисунку даними, асертивна модель поведінки, що поєднує впевненість у собі з повагою до інших та передбачає здатність спокійно, без агресії відстоювати власну позицію й відмовлятися від небажаного, притаманна в тій чи іншій мірі 67% військовослужбовців. Це свідчить про достатній рівень особистісної зрілості та навичок ефективного спілкування у частини респондентів навіть в умовах психологічного тиску. Водночас 33% опитаних не виявили схильності до використання асертивної поведінки, що може свідчити про труднощі у захисті особистих меж, невпевненість або уникнення конфліктів шляхом пасивної реакції.

Серед опитаних військовослужбовців 47% демонструють орієнтацію на соціальну підтримку як спосіб подолання стресу – вони звертаються до друзів, близьких чи знайомих, шукаючи емоційної розради або практичної допомоги. Така стратегія свідчить про збереження довіри до міжособистісної взаємодії та вміння шукати ресурси поза межами власного «Я». У той же час, 53% респондентів надають перевагу ізоляції, уникаючи будь-яких контактів із соціальним оточенням під час переживання внутрішньої напруги. Це може вказувати на схильність до емоційного самозамикання, недовіру до середовища або виснаження внутрішніх ресурсів, коли потреба у самозахисті переважає над бажанням спілкування. Такий підхід, хоч і може давати тимчасове полегшення, часто супроводжується ризиками накопичення емоційного напруження, що у довготривалій перспективі здатне погіршувати адаптаційні можливості особистості.

За результатами дослідження, 23% військовослужбовців продемонстрували чітке прагнення до пошуку соціальної підтримки у складних ситуаціях, проявляючи готовність відкрито ділитися своїми внутрішніми переживаннями з метою зниження емоційного тиску та досягнення більш об'єктивного бачення проблеми. 33% опитаних виявили ситуативну, умовну готовність до прийняття підтримки – це свідчить про те, що звернення до інших для них не є стабільною стратегією, і таке рішення залежить від конкретного контексту, ступеня довіри або рівня напруження. Натомість, у 44% респондентів виявлено чітко виражену установку на самостійне розв'язання особистих проблем, із небажанням залучати

до цього процесу інших осіб, навіть близьких друзів чи членів сім'ї. Такий підхід може бути зумовлений як внутрішньою установкою на незалежність і самоконтроль, так і побоюванням виглядати вразливим, особливо в умовах військової служби. Проте ізоляція в умовах хронічного стресу здатна посилювати психоемоційне напруження, ускладнюючи адаптацію та підвищуючи ризик емоційного виснаження.

Лише 8% військовослужбовців виявили чітко виражену схильність до обережної поведінки в умовах стресу, що проявляється у прагненні ретельно аналізувати ситуацію, передбачати можливі ризики, економити власні ресурси та уникати необачних рішень. Така модель поведінки може відігравати позитивну роль у збереженні стабільності в критичних обставинах, проте її недостатня поширеність серед військових вказує на домінування інших підходів до подолання труднощів. Переважна частина опитаних – 68% – продемонстрували помірну орієнтацію на обережність, що свідчить про ситуативне використання цієї стратегії залежно від рівня напруги або складності ситуації. Така гнучкість може бути адаптивною, якщо супроводжується вмінням своєчасно перемикатися між обережністю та рішучістю. Поряд із тим, 24% військовослужбовців (решта вибірки) не виявили схильності до використання цієї моделі поведінки, що може свідчити про імпульсивність, емоційне реагування або спрощений стиль ухвалення рішень, що не враховує потенційних наслідків. В умовах бойових дій така стратегія може як сприяти оперативності, так і підвищувати ризики помилок або надмірного виснаження ресурсів особистості.

Стійка схильність до імпульсивної поведінки в умовах стресу, коли рішення ухвалюються під впливом миттєвого емоційного стану, характерна для 28% військовослужбовців. Така модель реагування часто пов'язана з недостатнім самоконтролем, підвищеною емоційною збудливістю та ризиком нерациональних рішень у критичних ситуаціях. В 57% опитаних було констатовано періодичну схильність до імпульсивності, що свідчить про варіативність поведінкових реакцій: у певних ситуаціях вони можуть діяти під впливом емоцій, проте в інших – зберігати контроль і обдуманість. Така гнучкість має як адаптивний, так і

ризикований потенціал – залежно від рівня стресу та особистісних ресурсів. В той же час, 15% військових виявили стабільну здатність утримуватися від імпульсивних дій у напружених умовах, що свідчить про високий рівень саморегуляції, емоційної стійкості та здатності діяти раціонально навіть під тиском обставин. Цей показник свідчить про наявність у частини військових стратегій ефективного самоконтролю, які особливо важливі в бойовій обстановці для збереження злагодженості дій та безпеки.

Більшість військовослужбовців (84%) виявили ту чи іншу ступінь схильності до уникання у стресових ситуаціях. Це свідчить про те, що у складних, напружених обставинах вони частіше віддають перевагу дистанціюванню від проблем або емоційному відстороненню як способу зниження напруги. Така поведінка може бути захисним механізмом, що допомагає тимчасово зменшити психологічний тиск. Решта опитаних військовослужбовців не підтримують або не застосовують уникаючу модель поведінки.

Постійно в стресових або складних ситуаціях вдаються до маніпулятивної поведінки (підлаштування під інших, використання лукавства для досягнення власних цілей, тощо) 14% військовослужбовців. Ще 56% схильні застосовувати маніпуляції вибірково, тобто у певних обставинах. Водночас 30% військових уникають використання маніпулятивних стратегій як способу подолання стресу, віддаючи перевагу іншим формам поведінки.

56% військовослужбовців проявляють схильність до асоціальної поведінки у стресових ситуаціях, що включає рішучі дії, прагнення застати інших зненацька, пріоритет власних інтересів навіть на шкоду оточуючим, демонстрацію влади та домінування, а також створення для інших незручних або залежних умов. Ще 26% військових періодично вдаються до подібних форм поведінки. Водночас, 18% військових не схильні застосовувати цю стратегію поведінки у відповідь на дискомфортні ситуації.

69% військовослужбовців виявили яскраво виражену схильність до агресивної поведінки у стресових ситуаціях, що проявляється у відкритому вираженні люті та гніву. Ще 21% з них мають помірну готовність застосовувати цю

модель поведінки, проявляючи агресію час від часу, але менш інтенсивно. Натомість 10% військових не вдаються до агресивних реакцій як способу подолання складнощів, віддаючи перевагу іншим стратегіям поведінки. Такий розподіл може свідчити про домінування емоційно імпульсивних реакцій у більшості опитаних, що може впливати на внутрішньоколективну атмосферу та ефективність дій під час бойових умов.

Результати аналізу середньогрупових показників схильності військовослужбовців до тих чи інших копінг-стратегій подано на рисунку 5:

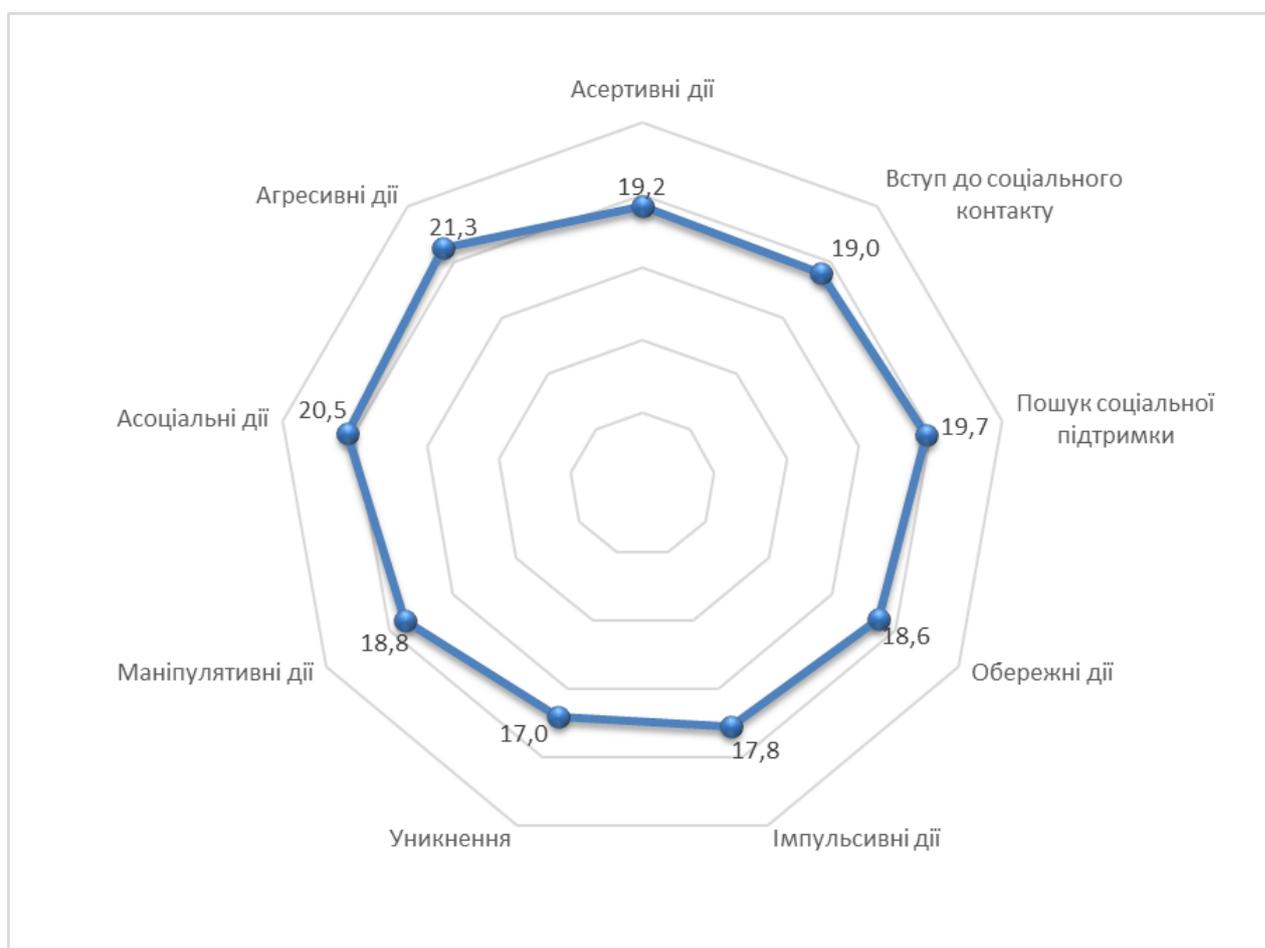


Рисунок 5. Середньогрупові показники надання військовослужбовцями переваги моделям подолання стресових ситуацій, бал

Як засвідчують дані, подані на рисунку 5, найбільш вираженими моделями поведінки в стресових ситуаціях серед військовослужбовців, які увійшли до вибірки, є агресивні (21,3 балів) та асоціальні (20,5 балів) дії. Це свідчить про схильність значної частини респондентів до відкритого прояву гніву,

роздратування, а також до рішучих дій, спрямованих на досягнення особистих цілей, навіть якщо це відбувається за рахунок інших. Така стратегія реагування, ймовірно, обумовлена умовами бойової обстановки, що потребують швидких, наполегливих рішень та часто передбачають конкуренцію за ресурси, домінування чи лідерство. Поряд з цим, фіксуються помірні показники інших моделей подолання стресу, зокрема: пошуку соціальної підтримки (19,7 балів), асертивних дій (19,2 балів) та вступу до соціального контакту (19,0 балів). Зазначене вказує на збережену здатність значної частини військовослужбовців до конструктивного вирішення труднощів через соціальну взаємодію, звернення по допомогу та захист особистих інтересів у межах соціально прийнятної поведінки.

Найменш притаманними військовим виявилися такі поведінкові моделі, як уникнення (17,0 балів), імпульсивні дії (17,8 балів), обережні дії (18,6 балів) та маніпулятивні дії (18,8 балів), що свідчить про обмежену поширеність застосування пасивних, емоційно неконтрольованих чи прихованих способів подолання стресу в порівнянні з активними або відкрито директивними стратегіями.

Отже, загалом отримані за методикою дані дозволяють зробити висновок, що військовослужбовці демонструють складний і неоднорідний спектр поведінкових стратегій подолання стресу, де жорсткі та агресивні реакції поєднуються з помірною готовністю до соціальної взаємодії і пошуку підтримки. Ця динаміка відображає як особливості бойового середовища, так і індивідуальні психологічні ресурси військових.

Результати дослідження нервово-психічної напруги військовослужбовців, отримані за допомогою «**Опитувальника нервово-психічної напруги**», подано на рисунку 6. Згідно з даними, поданими на зазначеному рисунку, майже половина залучених до участі в дослідженні військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, перебуває у стані надмірного нервово-психічного напруження (48%). Такий рівень напруги свідчить про глибоке виснаження адаптаційних ресурсів, наявність соматичних скарг та ознак дезорганізації психічної діяльності – труднощі з концентрацією, зниження працездатності, емоційна вразливість,

очікування небезпеки. У цьому стані військові зазвичай демонструють погіршення координації, ускладнення в прийнятті рішень та втрату емоційного контролю, що може суттєво знижувати бойову ефективність і підвищувати ризики.

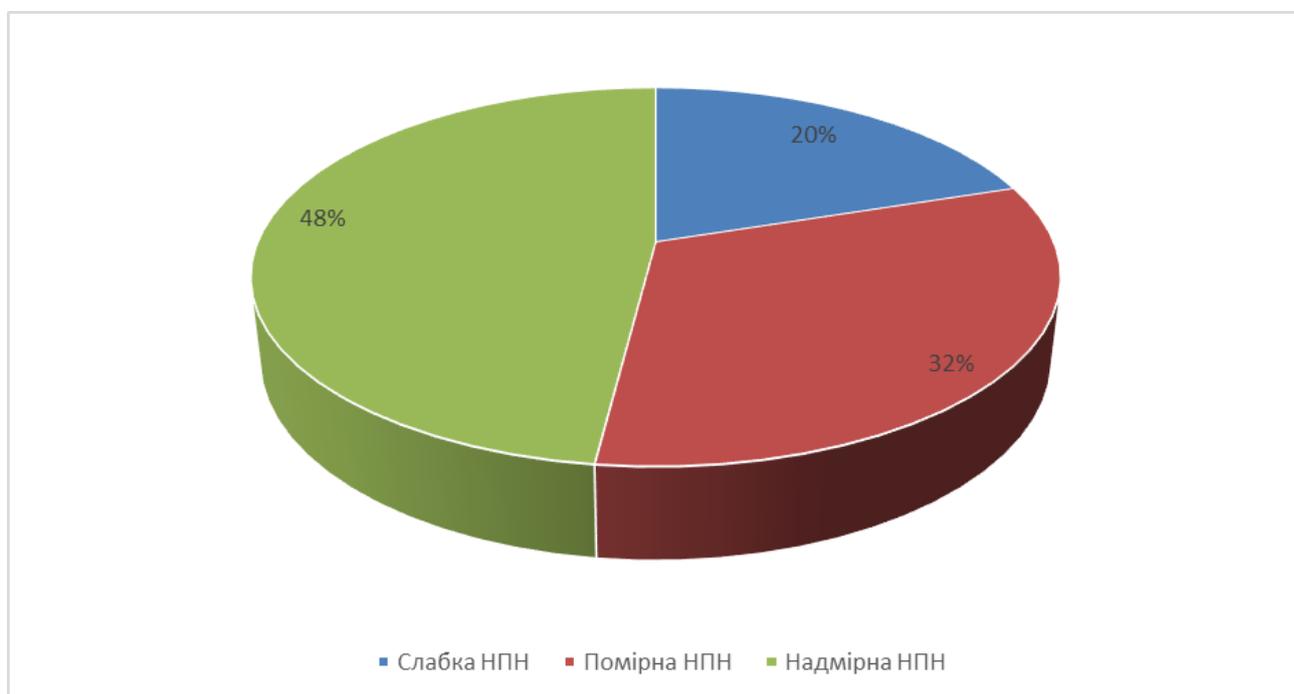


Рисунок 6. Розподіл військовослужбовців за виразністю нервово-психічного напруження, %

Ще третина військовослужбовців (32%) перебуває у стані помірної нервово-психічної напруги. Це, умовно, «функціональний» стрес – мобілізуючий стан, що характеризується зростанням активності, підвищеним рівнем мотивації та здатністю долати труднощі. Психофізіологічна напруга на цьому рівні ще не заважає виконанню завдань, а навпаки – стимулює ефективність у бойових умовах. Однак навіть за такого, продуктивного на перший погляд, стану необхідний моніторинг, оскільки за несприятливих умов помірне напруження може перерости в дезорганізуючу форму.

Лише 20% опитаних виявили слабо виражений рівень нервово-психічного напруження. У таких військових відсутні або мінімально виражені ознаки стресу – вони не сприймають бойову ситуацію як екстремальну, не вважають її загрозливою і не потребують додаткової мобілізації. Їхній психофізіологічний стан близький

до звичного, що може свідчити про достатній рівень адаптації або, у певних випадках, про психологічне витіснення загрози.

Тож, загалом отримані результати вказують на те, що більшість військовослужбовців функціонують у режимі високого емоційного та фізіологічного напруження та можуть бути схильні до нервово-психічних зривів через незадовільну нервово-психічну стійкість, що потребує цілеспрямованих заходів психологічної підтримки. Особливо це важливо в умовах тривалого перебування військовослужбовців у зоні бойових дій, де накопичення стресу без належного розвантаження може призводити до хронічного виснаження, психосоматичних порушень і, як результат, зниження бойового потенціалу.

Методика «Шкала самооцінки тривожності» дозволила виявити та кількісно оцінити рівні особистісної тривожності серед військовослужбовців, залучених до участі в дослідженні. Розподіл відповідає даним, представленим на рисунку 7:

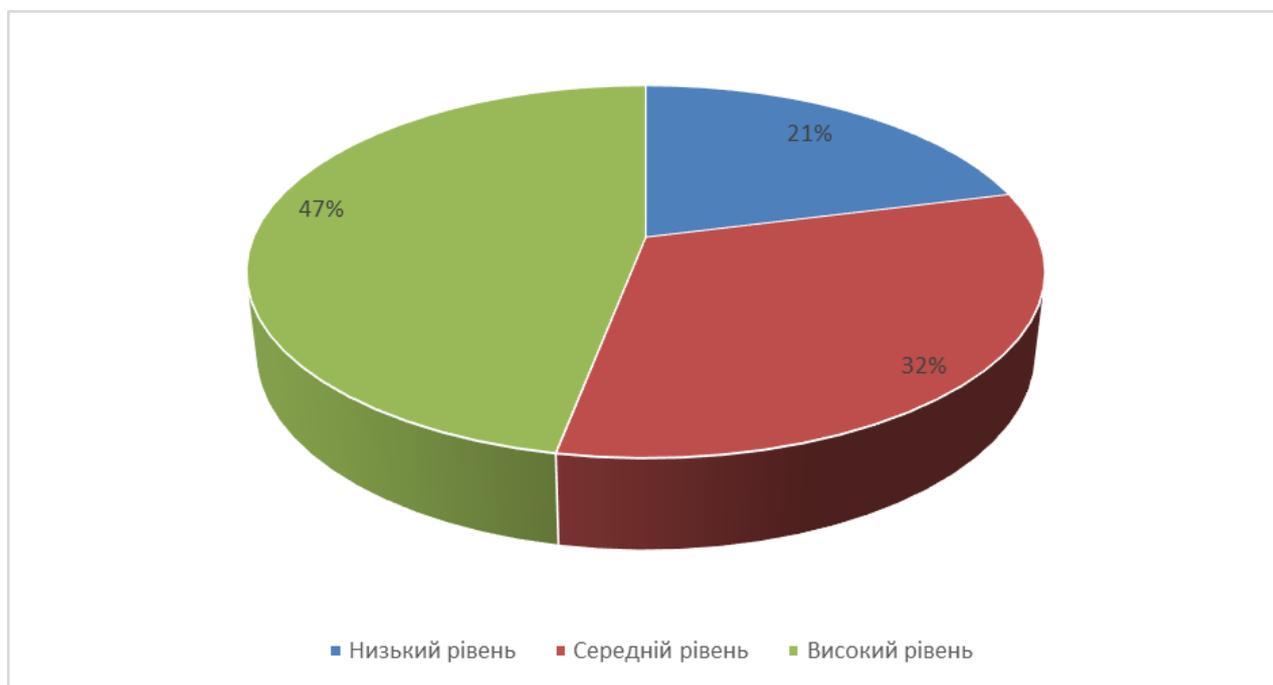


Рисунок 7. Розподіл військовослужбовців за рівнями вираженості особистісної тривожності, %

Згідно з даними, наведеними на рисунку 6, 47% опитаних військовослужбовців продемонстрували високий рівень особистісної тривожності.

Це дає підстави припустити, що для них характерна тенденція сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозові, що, своєю чергою, може зумовлювати підвищену емоційну напругу та нестабільність у поведінці.

У 32% респондентів зафіксовано середній рівень тривожності, тобто ці військовослужбовці можуть проявляти занепокоєння в окремих випадках, проте в цілому ця тривожність виконує адаптивну функцію: сприяє пильності, мобілізації та своєчасному реагуванню на небезпеки.

Водночас 21% учасників дослідження виявили низький рівень тривожності, що може свідчити як про високий рівень стресостійкості, так і про ймовірне витіснення тривожних переживань або бажання створити враження емоційної стабільності перед дослідником.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що значна частина залучених до участі в дослідженні військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, мають підвищену особистісну тривожність, що потребує особливої уваги з боку фахівців у сфері психологічної підтримки.

«Культурно-незалежний тест інтелекту» в рамках дослідження було використано з метою оцінки рівня інтелектуального розвитку військовослужбовців. Результати дослідження за вказаною методикою наведено на рисунку 8:

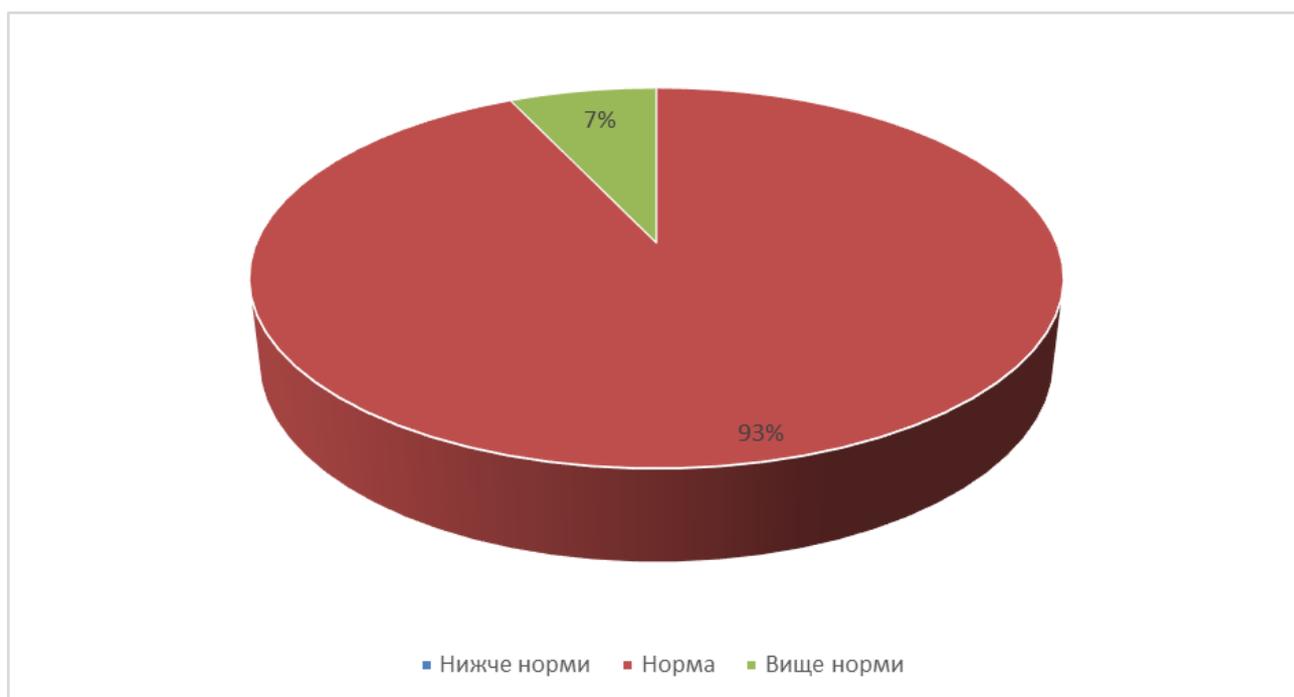


Рисунок 8. Розподіл військовослужбовців за рівнями IQ, %

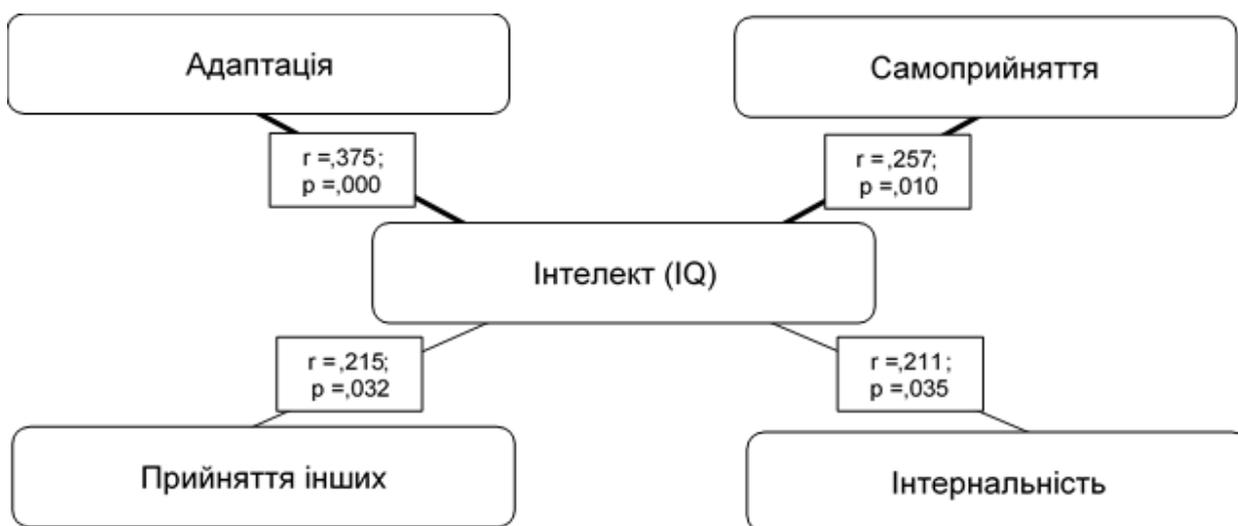
Відповідно до методики, середній рівень IQ вважається нормою в діапазоні від 90 до 110 балів. Показники вище цього діапазону свідчать про наявність інтелектуальних здібностей, тоді як результати нижче можуть свідчити про затримку в розумовому розвитку. Аналіз даних, представлених на рисунку 8, демонструє, що у 93% військовослужбовців інтелектуальний рівень відповідає нормі, визначеній методикою. Водночас, у 7% учасників вибірки зафіксовано прояви інтелектуальної обдарованості. Жодних випадків затримки у розумовому розвитку серед досліджених не виявлено.

Отримані результати свідчать про те, що в цілому залучені до участі в дослідженні військовослужбовці, володіють достатнім рівнем когнітивних функцій для адекватного сприйняття та аналізу логічних зв'язків між об'єктами та явищами. Це свідчить про їх здатність ефективно опрацьовувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та управляти ситуаціями, що є надзвичайно важливим у військовому середовищі, де швидкість і точність розумових процесів часто визначають успіх операцій.

Отже, оцінка інтелектуальних здібностей підтверджує, що у всіх без виключення військових, залучених до участі в дослідженні, в більшій чи меншій мірі сформовані когнітивні ресурси для ефективного виконання поставлених перед ними завдань.

Перед початком дослідження нами було висунуто гіпотезу про те, що природний інтелект може слугувати важливим ресурсом для успішної адаптації до життєвих обставин. Зокрема, припускалося, що вищий рівень інтелекту у військовослужбовців сприяє кращій адаптивності. Також розглядалася можливість існування взаємозв'язку між рівнем адаптації військовослужбовців та такими чинниками, як стресові переживання, тривожність і нервово-психічна стійкість. Для перевірки цих припущень було здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Візуалізація отриманих результатів подана на рисунках 9-13.

На рисунку 9 подано взаємозв'язки між інтелектом і адаптацією військовослужбовців до актуальних умов життя:



Умовні позначення:

————— Прямопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$

————— Прямопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

Рисунок 9. Взаємозв'язок між адаптацією військовослужбовців та рівнем їх інтелектуального розвитку

Згідно з даними, наведеними на рисунку, показник «інтелект» виявив сильний прямопропорційний зв'язок із загальним показником «адаптація» ($r = ,375$; $p = ,000$), а також прямопропорційні зв'язки різної сили з окремими структурними компонентами адаптації: сильний – із самоприйняттям ($r = ,257$; $p = ,010$) та слабкі – з прийняттям інших ($r = ,215$; $p = ,032$) і з інтернальністю ($r = ,211$; $p = ,035$). На основі цих кореляцій можна зробити висновок, що вищий рівень інтелектуального розвитку у військовослужбовців сприяє кращій адаптації до умов служби та життєвих викликів. Зокрема, високий інтелект пов'язаний із позитивним ставленням до себе, здатністю приймати інших людей, а також з установкою на внутрішній контроль за подіями власного життя. Усе це свідчить про те, що інтелектуально розвинені військовослужбовці мають більш сформовані особистісні ресурси для ефективної адаптації.

На рисунку 10 представлено кореляційні зв'язки між рівнем стресових переживань військовослужбовців та їхньою здатністю адаптуватися до актуальних життєвих умов:



Умовні позначення:

----- Зворотньопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$

----- Зворотньопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

Рисунок 10. Взаємозв'язок між адаптацією військовослужбовців та переживанням ними стресу

Як свідчать дані, подані на рисунку 10, між показником «переживання стресу» та рівнем адаптації простежується сильний зворотньопропорційний зв'язок ($r = -,304$; $p = ,002$). Отже, що високий рівень стресу має деструктивний вплив на психологічну адаптацію військовослужбовців. Зниження адаптивності в умовах підвищеного стресу може проявлятися у вигляді зменшення гнучкості мислення, порушення здатності до саморегуляції, зниження толерантності до фрустрацій, а також у формі емоційного виснаження.

Крім того, виявлено слабкий, але статистично значущий обернений зв'язок між стресовими переживаннями та показником «емоційний комфорт» ($r = -,256$; $p = ,010$). Попри те, що цей зв'язок є слабким, він указує на тенденцію до емоційної нестабільності в умовах хронічного стресу. Емоційний комфорт – це показник, що відображає внутрішній спокій, стабільність емоційного фону та здатність до позитивного емоційного реагування. Його зниження на тлі високого рівня стресу може свідчити про формування тривалого психоемоційного напруження, що в перспективі здатне призвести до розвитку психологічної дезадаптації або навіть психосоматичних розладів. Таким чином, встановлені взаємозв'язки дозволяють розглядати стрес не лише як ситуативну, але й як системну загрозу для ефективної адаптації військовослужбовців.

На рисунку 11 відображено взаємозв'язки між показниками, що характеризують адаптацію військовослужбовців до умов життєдіяльності в ситуації участі в бойових діях, та копінг-стратегіями, які вони надають перевагу у процесі подолання труднощів:



Умовні позначення:

- Прямопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
- Прямопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$
- - - - - Зворотньопрпорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
- Зворотньопрпорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

Рисунок 11. Взаємозв'язок між адаптацією військовослужбовців та копінг-поведінкою

Аналіз наведених даних дозволяє виокремити такі особливості:

1. Загальний показник «адаптація» продемонстрував слабкі

прямопропорційні зв'язки з копінг-стратегіями «асертивні дії» ($r = ,235$; $p = ,019$) та «маніпулятивні дії» ($r = ,207$; $p = ,039$), а також слабкий зворотний зв'язок з «асоціальними діями» ($r = -,200$; $p = ,047$). Це свідчить про те, що більш адаптовані військовослужбовці частіше обирають активні та ініціативні стратегії поведінки, іноді навіть із елементами психологічного впливу на інших, натомість рідше вдаються до деструктивних, асоціальних форм реагування.

2. Показник «самоприйняття» утворив сильний прямий зв'язок з «асертивними діями» ($r = ,266$; $p = ,007$) та слабкий обернений зв'язок з «асоціальними діями» ($r = -,211$; $p = ,035$). Це дає підстави вважати, що прийняття військовослужбовцями себе такими, якими вони є, формує основу для впевнених і соціально прийнятних дій, знижуючи схильність до конфліктних чи деструктивних дій.

3. Показник «емоційний комфорт» виявив слабкі прямопропорційні зв'язки з копінг-стратегіями «вступ до соціального контакту» ($r = ,251$; $p = ,012$) та «пошук соціальної підтримки» ($r = ,230$; $p = ,022$). Це вказує на те, що особи, які зберігають емоційну рівновагу, частіше орієнтуються на соціальну взаємодію як на ресурс для зниження напруження, активніше шукають допомоги та підтримки в оточенні.

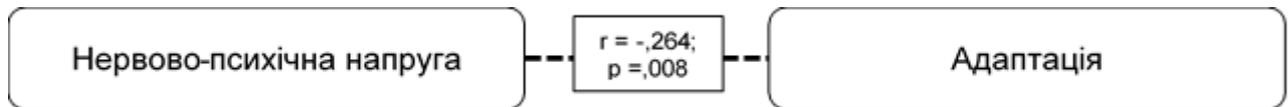
4. Показник «інтернальність» (тобто орієнтація на внутрішній контроль) виявив сильний зворотний зв'язок із «агресивними діями» ($r = -,263$; $p = ,008$), що свідчить: чим більш відповідальним за власне життя вважає себе військовослужбовець, тим менш схильним він є до імпульсивної руйнівної поведінки у стресових ситуаціях.

5. Показник «прагнення домінування» виявив слабкий зворотній зв'язок з копінг-стратегією «обережні дії» ($r = -,223$; $p = ,026$). З цього випливає, що прагнення до влади й контролю знижує схильність до стриманої та обдуманого поведінки, віддаючи перевагу більш прямолінійним або наполегливим формам реагування.

Загалом, отримані результати демонструють складну і водночас логічну картину: адаптовані військовослужбовці, які мають позитивне ставлення до себе, зберігають емоційний баланс і здатні до внутрішнього контролю, віддають

перевагу конструктивним копінг-стратегіям – таким як асертивність, пошук підтримки, соціальна взаємодія. Натомість менш адаптовані особи схильні до агресивних або асоціальних дій, що свідчить про потребу в психологічному супроводі таких категорій військовослужбовців для розвитку ефективніших механізмів подолання труднощів.

На рисунку 12 представлено взаємозв'язки між показниками, що характеризують нервово-психічну стійкість військовослужбовців, та показниками, які відображають рівень їхньої психологічної адаптації.



Умовні позначення:

----- Зворотньопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$

Рисунок 12. Взаємозв'язок між адаптацією військовослужбовців та нервово-психічною стійкістю

Аналіз наведених на рисунку даних дає змогу зазначити, що показник «нервово-психічна напруга» утворив сильний зворотньопропорційний зв'язок з показником «адаптація» ($r = -.264$; $p = .008$). Отже, можна зробити висновок, що зростання рівня нервово-психічної напруги суттєво ускладнює процес адаптації військовослужбовців до умов життєдіяльності в контексті бойових дій. Такий зв'язок свідчить про те, що психоемоційне перенапруження виступає фактором ризику для зниження адаптаційного потенціалу, оскільки воно виснажує внутрішні ресурси, порушує механізми саморегуляції, знижує здатність до гнучкого мислення, прийняття рішень та адекватного емоційного реагування.

На рисунку 12 представлено кореляційні зв'язки між особистою тривожністю військовослужбовців та їхньою здатністю адаптуватися до актуальних життєвих умов:



Умовні позначення:

----- Зворотньопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$

----- Зворотньопропорційні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

Рисунок 13. Взаємозв'язок між адаптацією військовослужбовців та особистісною тривожністю

Так, згідно поданих на рисунку 12 даних, показник «особистісна тривожність» утворив сильні зворотньопропорційні зв'язки з показниками самоприйняття» ($r = -.262$; $p = .009$) і «інтернальність» ($r = -.303$; $p = .002$), а також слабкі зворотньопропорційні зв'язки з показниками «адаптація» ($r = -.248$; $p = .013$) і «прийняття інших» ($r = -.214$; $p = .033$). Спираючись на виявлені зв'язки, можна зробити висновок, що підвищений рівень особистісної тривожності негативно впливає на загальну психологічну стійкість та здатність до адаптації у військовослужбовців. Особи з високою тривожністю менш схильні до позитивного сприйняття себе (низьке самоприйняття), що може проявлятися у внутрішній невпевненості, самокритиці, зниженій самооцінці та очікуванні небезпеки навіть у нейтральних ситуаціях. Такий внутрішній стан створює хронічне напруження, яке унеможливує конструктивну взаємодію з оточенням. Зворотний зв'язок між тривожністю та інтернальністю свідчить, що особи з високим рівнем тривожності схильні приписувати контроль за подіями зовнішнім обставинам (екстернальна позиція), що також знижує рівень відповідальності за власні дії, ініціативність і віру у власні можливості. Слабкі, але достовірні зв'язки

між тривожністю, адаптацією та прийняттям інших людей вказують на те, що підвищена тривожність впливає не лише на внутрішню самооцінку, а й на здатність до ефективної соціальної взаємодії. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності можуть уникати соціальних контактів, бути менш відкритими до підтримки, що в довготривалій перспективі ускладнює процес соціальної адаптації. Таким чином, особистісна тривожність виявляється суттєвим обмежуючим чинником психологічної адаптації.

Отже, проведений кореляційний аналіз підтвердив висунуті на початку дослідження гіпотези про те, що рівень інтелекту, нервово-психічна стійкість і тривожність суттєво впливають на адаптацію військовослужбовців до складних умов бойової діяльності та повсякденного життя. Зокрема, високий рівень інтелекту виступає важливим ресурсом для формування позитивного ставлення до себе, ефективного прийняття інших та розвиненого внутрішнього контролю, що в сукупності підвищує загальний адаптаційний потенціал військовослужбовців. Натомість підвищені рівні стресу, нервово-психічної напруги та особистісної тривожності негативно впливають на емоційну стабільність, когнітивну гнучкість і здатність до соціальної взаємодії, що суттєво ускладнює процес адаптації. Важливо також відзначити роль копінг-стратегій у підтримці адаптації: військовослужбовці, які віддають перевагу активним, асертивним діям і соціальній підтримці, демонструють вищий рівень адаптації, тоді як схильність до агресивної чи асоціальної поведінки пов'язана із зниженими адаптивними можливостями. Спираючись на зазначене, можна зробити висновок про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки військовослужбовців, що включає розвиток інтелектуальних і емоційних ресурсів, формування навичок конструктивного копінгу та своєчасне коригування станів тривожності і нервово-психічної напруги. Такий підхід сприятиме підвищенню їх психологічної адаптації до вимог сучасних бойових і життєвих умов.

Висновки до другого розділу

1. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що більшість військовослужбовців, задіяних у бойових операціях, проявляють симптоми соціальної дезадаптації. Незважаючи на наявність у більшості з них внутрішніх ресурсів, таких як мотивація, почуття відповідальності та здатність контролювати ситуацію, значний рівень емоційного напруження та психологічного навантаження істотно перешкоджає їхній повноцінній адаптації в умовах бойових дій. Стресове навантаження в таких умовах виявляється надзвичайно високим. Військові демонструють широкий та неоднорідний спектр поведінкових реакцій на стрес: від жорстких і агресивних до помірних і спрямованих на підтримку соціальних контактів. Ця поведінкова різноманітність відображає як специфіку бойового середовища, так і особисті психологічні ресурси військовослужбовців. Значна частина учасників перебуває в стані підвищеного емоційного та фізіологічного напруження, що робить їх вразливими до нервово-психічних зривів через недостатній рівень нервово-психічної стійкості. Крім того, багато з них мають підвищений рівень особистісної тривожності. Водночас у всіх військовослужбовців, які брали участь у дослідженні, наявні достатні когнітивні ресурси, що сприяють ефективному виконанню службових завдань.

2. Кореляційний аналіз виявив, що високий рівень інтелекту є важливим ресурсом для формування позитивного ставлення до себе, прийняття інших та розвитку внутрішнього контролю, що підвищує загальний адаптаційний потенціал військовослужбовців. Водночас підвищений рівень стресу, нервово-психічної напруги та особистісної тривожності негативно впливає на емоційну стабільність, когнітивну гнучкість і здатність до соціальної взаємодії, ускладнюючи процес адаптації. Поряд із тим, військовослужбовці, які обирають активні, асертивні стратегії та соціальну підтримку, мають вищий рівень адаптації, тоді як схильність до агресії чи асоціальної поведінки асоціюється зі зниженими адаптивними можливостями.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Опис програми

Мета психологічної роботи – підвищення адаптаційних можливостей військовослужбовців.

Завдання, які вирішуються під час надання психологічної допомоги:

1. Сприяти розвитку адаптаційних можливостей військовослужбовців
2. Знизити рівень стресових переживань у військовослужбовців.
3. Розширити уявлення військовослужбовців про себе та навколишній світ.
4. Покращити загальне самопочуття військовослужбовців.

Як засіб підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців було обрано **індивідуальне психологічне консультування**. Під цим мається на увазі спеціально організований процес взаємодії з тими, хто звернувся по психологічну підтримку, в ході якого змінюється їхнє ставлення до себе та навколишнього світу, активізуються внутрішні ресурси, знаходяться нові шляхи подолання труднощів, що у результаті забезпечує більш ефективну адаптацію до актуальних життєвих умов.

Консультаційні зустрічі з військовослужбовцями проводились упродовж трьох місяців, причому з кожним із військовослужбовців відбулося по 8 зустрічей (1 раз на тиждень). Робота проводилась у спеціально облаштованому кабінеті для психодіагностики та консультування, обладнаному всім необхідним методичним інструментарієм для створення сприятливого психологічного клімату та налагодження продуктивної взаємодовіри між психологом і клієнтом.

Консультування базувалося на таких засадах:

1. Клієнт виступає суб'єктом власного життя, має мотиви й стимули для розвитку свого внутрішнього світу, прагне до адаптації й самореалізації та здатен нести відповідальність за своє життя навіть в умовах обмежених можливостей.

2. Обов'язковою умовою консультування є бажання самого клієнта отримати допомогу у вирішенні психологічних труднощів, а також готовність прийняти відповідальність за зміни у своєму житті.

3. Рівень відповідальності клієнтів може варіюватися: від високої самостійності та активності до вираженої інфантильності та залежності від інших. У таких випадках під час консультування особлива увага приділяється стимулюванню внутрішньої активності клієнта, зміцненню віри у власні сили, формуванню позитивного ставлення, дозволу на спроби й помилки (бо не помиляється лише той, хто нічого не робить), а також чіткому розподілу ролей між психологом і клієнтом.

Заняття було розроблено на основі когнітивно-поведінкової терапії. Цей підхід було обрано через те, що він дозволяє зменшити емоційну напругу, допомагаючи учасникам виявляти та трансформувати неадаптивні установки мислення, а також формувати нові моделі поведінки [1].

Під час розробки програми було враховано настанови авторитетних міжнародних структур, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Американської психологічної асоціації (АРА), які висвітлюють найкращі практики психотерапевтичної допомоги особам із досвідом травматичних подій.

Рекомендації ВООЗ зосереджуються на таких аспектах:

- необхідно сприяти розвитку самостійності клієнта, надаючи йому практичні інструменти для управління власним психоемоційним станом у повсякденному житті;

- важливо дотримуватися гнучкого підходу в застосуванні методик, враховуючи культурний контекст, рівень готовності клієнта до змін і його особистісні особливості.

У свою чергу, АРА виокремлює два ключові орієнтири ефективного терапевтичного втручання:

- першочергово забезпечити психологічну безпеку клієнта та сформувати у нього навички емоційного самоконтролю;

– паралельно з цим інтегрувати в практику клієнта нові поведінкові моделі, що сприятимуть поверненню до стабільного функціонування в соціумі.

Окремо наголошується на важливості побудови довірчих відносин між спеціалістом і клієнтом, які є критичним чинником для підвищення ефективності консультативного процесу [23].

У процесі змістового наповнення програми було використано рекомендації таких авторів, як: Н. Бондарчук [10], Ю. Бриндіков [12], С. Василенко [14], А. Волкова [16], П. Волошин [17], С. Костів [33].

Зміст програми занять подано в таблиці 1:

Таблиця 1 – Програма психологічної допомоги військовослужбовцям, орієнтована на підвищення їх адаптаційних можливостей

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Короткий зміст заняття, хвилини
Самоконтроль і протидія стресу	Стрес як проблема	Ознайомлення з механізмом переживання стресу та методами оцінки рівня його інтенсивності	Привітання (2) Обговорення правил роботи (5) Вправа «Асоціації» (10) Вправа «Міфи та реальність про стрес» (10) Інформаційне повідомлення «Переживання стресу» (6) Вправа «Термометр стресу» (10) Домашнє завдання (3)
	Керування тілом під час стресу	Формування вміння контролювати стрес та емоційне збудження	Привітання (2) Рефлексія минулого заняття (5) Повторення правил роботи (3) Перевірка домашнього завдання (5) Інформаційне повідомлення «Бий або рятуйся бігом» (10)

Продовження таблиці 1

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Короткий зміст заняття, хвилини
			<p>Вправа «Антистресове дихання» (10)</p> <p>Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (10)</p> <p>Домашнє завдання (5)</p>
	Контроль думок	<p>Сприяння формуванню навичок усвідомленого спостереження за власними думками та розвивати розуміння їхнього впливу на емоційний стан</p>	<p>Привітання учасника (2)</p> <p>Рефлексія минулого заняття (5)</p> <p>Повторення правил роботи (3)</p> <p>Перевірка домашнього завдання (5)</p> <p>Інформаційне повідомлення «Важливість думок» (10)</p> <p>Вправа «Модель ABC» (10)</p> <p>Інформаційне повідомлення з елементами мозкового штурму ««Які думки приводять нас до стресу» (10)</p> <p>Вправа «Оцінка ситуацій» (10)</p> <p>Домашнє завдання (3)</p>
Соціальні відносини або Я і СВІТ	Я у взаємодії з оточенням: усвідомлення ролей і очікувань	<p>Сприяння усвідомленню своїх соціальних ролей та очікувань з боку референтних груп; аналіз впливу цих</p>	<p>Привітання (2)</p> <p>Рефлексія минулого заняття (5)</p> <p>Повторення правил роботи (3)</p> <p>Перевірка домашнього завдання (5)</p> <p>Інформаційне повідомлення: «Соціальні ролі та ідентичність» (10)</p>

Продовження таблиці 1

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Короткий зміст заняття, хвилини
		чинників на самопочуття	Вправа «Коло ролей» (10) Вправа «Я очима інших» 10) Домашнє завдання (5)
	Межі особистості та способи самозахисту у взаємодії	Формування розуміння власних психологічних меж, відпрацьовування навичок конструктивного відстоювання особистої позиції	Привітання (2) Рефлексія минулого заняття (5) Повторення правил роботи (3) Перевірка домашнього завдання (5) Інформаційне повідомлення: «Особисті межі: що це і навіщо вони потрібні» (5) Вправа «Коли я кажу «ні» (10) Вправа «Особисті межі: моя територія» (10) Домашнє завдання (5)
Життєві плани та перспективи	Майбутнє починається сьогодні: осмислення життєвих орієнтирів	Сприяння формуванню бачення майбутнього як ресурсу для адаптації в актуальних умовах життя; виявлення життєвих орієнтирів та внутрішніх опор	Привітання (2) Рефлексія минулого заняття (5) Повторення правил роботи (3) Перевірка домашнього завдання (5) Інформаційне повідомлення: «В чому сила майбутнього? Перспектива як опора» (10) Вправа «Мій внутрішній компас» (10) Вправа «Моє завтра» (10) Домашнє завдання (5)

Продовження таблиці 1

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Короткий зміст заняття, хвилини
	План дій: як адаптувати сьогоднішнє під своє майбутнє	Допомога у формуванні конкретних цілей та визначення перших практичних кроків для їх реалізації; висвітлення адаптації як активного процесу	Привітання учасника (2) Рефлексія минулого заняття (5) Повторення правил роботи (3) Перевірка домашнього завдання (5) Інформаційне повідомлення: «Адаптація як активний рух» (10) Вправа «Мій адаптаційний ресурс» (10) Вправа «Перший крок» (10) Домашнє завдання (5)
Впевненість у собі	Формування віри у власні сили: розвиток позитивного самовідношення	Розвиток усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного внутрішнього діалогу і віри в себе та своє майбутнє	Привітання (2) Рефлексія минулого заняття (5) Повторення правил роботи (3) Перевірка домашнього завдання (5) Інформаційне повідомлення «Позитивне самовідношення» (10) Вправа «Ідентифікація автоматичних думок» (10) Вправа «Переформулювання» (10) Вправа «Персональні афірмації» (10) Домашнє завдання (5)

Детальний опис роботи з учасниками програми під час занять наведено в Додатку 3.

Ключовим моментом у роботі стала **персональна мотиваційна зустріч** з кожним учасником програми перед її стартом. На цій зустрічі військовим надавалася допомога в усвідомленні важливості програми, визначенні власних цілей та формуванні внутрішнього стимулу до змін і самовдосконалення.

По завершенню програми проводилась фінальна сесія, під час якої учасники ділилися своїми враженнями, оцінювали особисті досягнення та аналізували зміни у своєму емоційному стані й поведінці. Також виконували повторне тестування для відстеження прогресу у розвитку адаптивного потенціалу, що давало можливість об'єктивно виміряти результативність проведених консультативних зустрічей.

У процесі надання психологічної підтримки військовослужбовцям було запропоновано комплекс рекомендацій щодо розвитку **інтелектуальних здібностей**. Це базувалося на результатах досліджень, які показали, що інтелект виступає важливим ресурсом, що допомагає підвищувати адаптивний потенціал.

Основні рекомендації були такі:

1. Ведення особистих записів. Записи допомагають систематизувати плани та перспективи, що дає змогу краще усвідомити ситуацію й приймати більш обґрунтовані рішення. Ідеї та корисні думки часто виникають несподівано, і щоб не втратити їх, рекомендувалося фіксувати їх в зошиті або щоденнику.

2. Відпочинок і тиша. У кінці дня або в будь-який вільний час важливо створити умови для спокою та розслаблення. Такий стан внутрішнього затишку сприяє кращому обмірковуванню майбутніх планів і пошуку нових ідей, що допомагає справлятися зі складнощами.

3. Інтелектуальні ігри. Регулярна гра у шахи, шашки, доміно, логічні головоломки стимулює розвиток мислення, покращує здатність аналізувати, синтезувати інформацію та виявляти причинно-наслідкові зв'язки. Ці ігри є ефективним тренажером для мозку.

4. Читання та самонавчання. Поглиблене вивчення нової інформації через книги або інші інформаційні джерела сприяє підтримці інтелектуальної активності і допомагає особистісно зростати.

5. Позитивне мислення. Життя часто підносить несподівані виклики, які можуть викликати тривогу і хвилювання. Важливо сприймати ці ситуації як можливість для самовдосконалення, включно з інтелектуальним розвитком. Позитивне ставлення допомагає зберігати спокій, мислити креативно і залишатися впевненим.

6. Фокус на перспективи. Вміння визначати можливі шляхи розвитку і бачити перспективи мотивує зосереджуватися на пошуку нових цілей. Розмірковуючи конструктивно, людина розширює свій світогляд і сприяє розвитку інтелекту.

7. Здоровий сон. Регулярний повноцінний відпочинок є основою для ефективної роботи мозку. Без належного сну погіршуються пам'ять, концентрація і мислення, що негативно впливає на інтелектуальні здібності.

Зазначені рекомендації були обговорені з військовими під час перших консультацій. По завершенню формуючого етапу з учасниками проводилися індивідуальні зустрічі, метою яких було з'ясувати, які саме способи розвитку інтелекту військові почали застосовувати на практиці.

Зустрічі проходили в довірчій та комфортній атмосфері. Під час бесід застосовувалися техніки емпатійного (активного) слухання, зокрема:

- заохочення, підтримка та стимулювання учасника (нахили голови, зоровий контакт);
- уточнювальні питання та прохання надати додаткові, більш деталізовані пояснення;
- повторення слів співрозмовника для підтвердження розуміння;
- розкриття думок співрозмовника шляхом проговорення прихованого змісту висловлювань для пошуку їх справжнього значення;
- відображення почуттів співрозмовника за допомогою фраз на кшталт: «Мені здається, що Ви відчуваєте дещо...», «Здається, що Ви відчуваєте дуже...», «Складається враження, що...»;

– розділення емоцій та співпереживання.

Таким чином, проведена психологічна робота спрямовувалася на формування у військовослужбовців позитивного ставлення до себе, інших людей, життя та майбутнього, що мало на меті збагачення їх внутрішніх ресурсів і підвищення адаптивного потенціалу.

3.2. Оцінка ефективності програми

Формувальний експеримент, у межах якого реалізовувалася програма психологічної допомоги військовослужбовцям – учасникам бойових дій, було проведено в період з середини лютого по червень 2025 року. Перед початком експерименту всі військові були розподілені на дві рівні за чисельністю групи. До першої групи увійшли 50 осіб, яким надавалась психологічна підтримка, тоді як друга група, також у складі 50 учасників, такої допомоги не отримувала. Таким чином, на контрольному етапі перша група виступала як експериментальна, а друга – як контрольна.

Після завершення формувального експерименту (червень 2025 року) було проведено повторне обстеження військовослужбовців, що дозволило оцінити ефективність наданої психологічної допомоги представникам експериментальної групи. Для цього використовувалися ті ж методики, що й на констатувальному етапі дослідження.

Ознайомимося з результатами контрольного етапу дослідження, представленими у вигляді графіків з показниками, отриманими до та після проведення формувального експерименту.

Результати, отримані за методикою «**Діагностика соціально-психологічної адаптації**», представлені на рисунку 14. Згідно з цим рисунком, після психологічного втручання в експериментальній групі суттєво знизилася кількість військовослужбовців із низьким рівнем соціальної адаптації (з 72% на констатувальному етапі до 24% на контрольному). Водночас збільшилася частка

учасників із середнім та високим рівнями адаптації, що свідчить про позитивні зміни. У контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

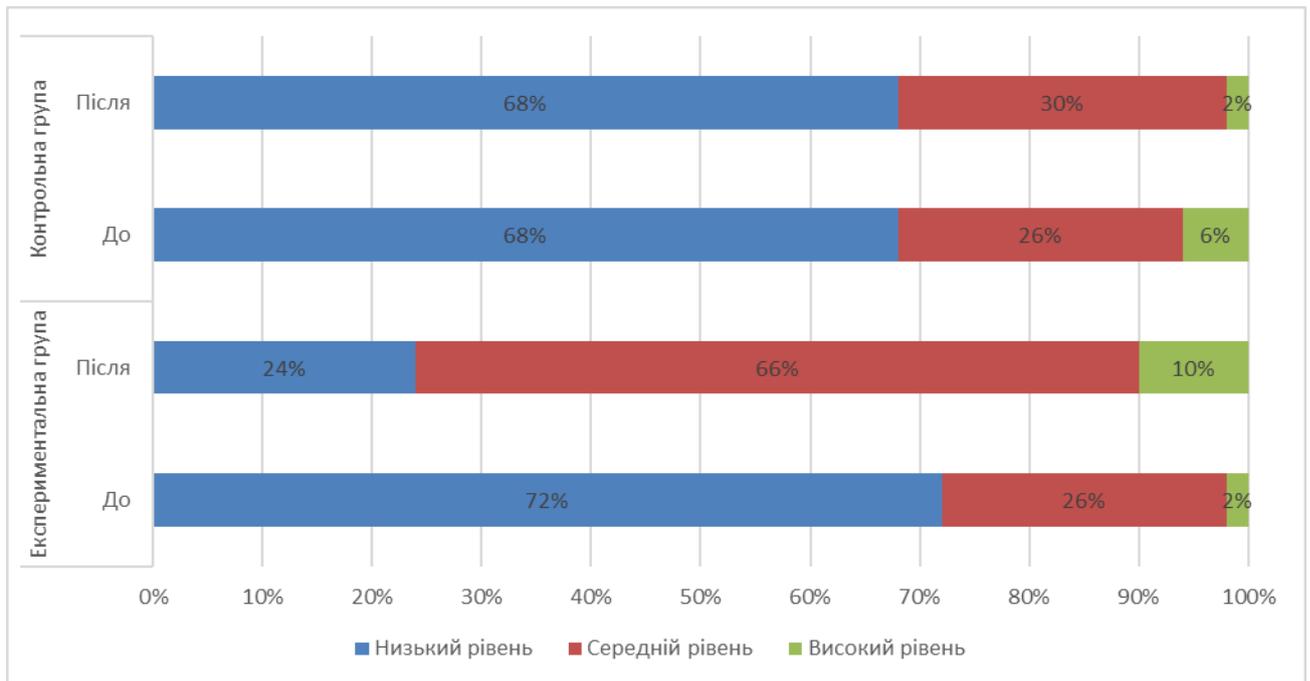


Рисунок 14. Розподіл учасників ЕГ та КГ за рівнями адаптованості до та після формуального експерименту, %

Ступінь вираженості окремих компонентів адаптованості в досліджуваних групах подано на рисунку 15:

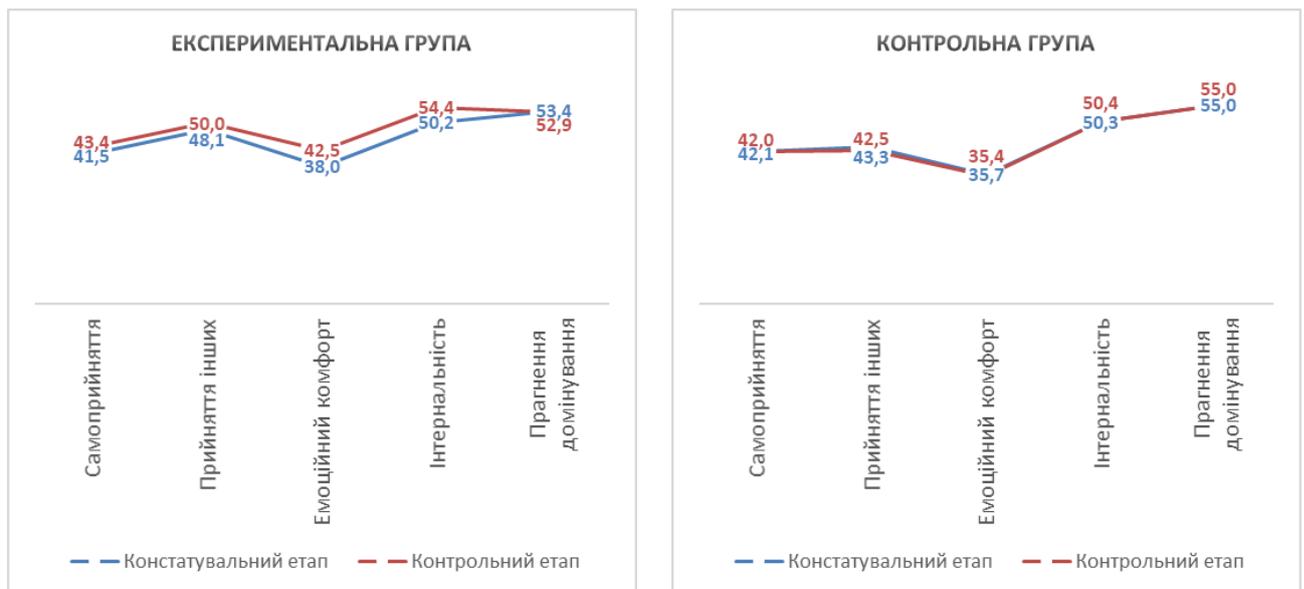


Рисунок 15. Виразність окремих компонентів адаптованості у представників ЕГ та КГ до та після проведення формуального експерименту, бали

Результати, відображені на рисунку 15, демонструють, що у військовослужбовців експериментальної групи протягом досліджуваного періоду спостерігалось підвищення рівнів таких складових адаптованості, як самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність та зниження прагнення до домінування. Це свідчить про те, що після проходження програми психологічної допомоги учасники стали більш позитивно ставитися до себе, свого соціального оточення та життєвих умов, а також продемонстрували зростання усвідомленої відповідальності за власне життя. Водночас, в контрольній групі істотних змін у середніх значеннях показників адаптованості за жодним з компонентів зафіксовано не було.

З метою оцінки статистичної достовірності змін, зафіксованих у межах кожної з досліджуваних груп, було використано Т-критерій Стюдента для парних (залежних) вибірок, який є загальноприйнятим інструментом для аналізу різниці між результатами одного й того самого тесту, проведеного у різні моменти часу. Результати розрахунків відображено в таблиці 2:

Таблиця 2 – Розрахунок Т-критерію Стюдента за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Адаптація	-23,318	,000**	1,234	,223
Самоприйняття	-,937	,354	,682	,498
Прийняття інших	-13,483	,000**	1,121	,268
Емоційний комфорт	-18,486	,000**	1,353	,182
Інтернальність	-22,986	,000**	-,324	,747
Прагнення домінування	2,400	,020*	,454	,652

Умовні позначення: **p ≤ 0,01; *p ≤ 0,05

З наведених у таблиці 2 даних випливає, що впродовж досліджуваного періоду в учасників експериментальної групи майже всі показники адаптованості

знали статистично значущого покращення. Це свідчить про ефективність застосованої психологічної інтервенції. Натомість у військовослужбовців, які входили до контрольної групи, суттєвих змін не зафіксовано – труднощі, пов'язані з адаптацією до умов життя в бойовій обстановці, збереглися на попередньому рівні (зрушення не мають статистичної значущості).

Результати, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу», представлені на рисунку 15. Згідно з представленими на рисунку даними, після реалізації психологічної інтервенції в експериментальній групі відбулося помітне покращення у динаміці переживання стресу. Якщо на початковому етапі дослідження 54% учасників демонстрували високий рівень стресу, то після завершення програми цей показник зменшився до 42%, що свідчить про позитивний зсув на 12%. Одночасно зросла частка респондентів зі середнім рівнем стресу (з 46% до 56%), а також з'явилися учасники з низьким рівнем його прояву (2%). У контрольній групі також були зафіксовані позитивні зміни, однак вони мали менш виражений характер.

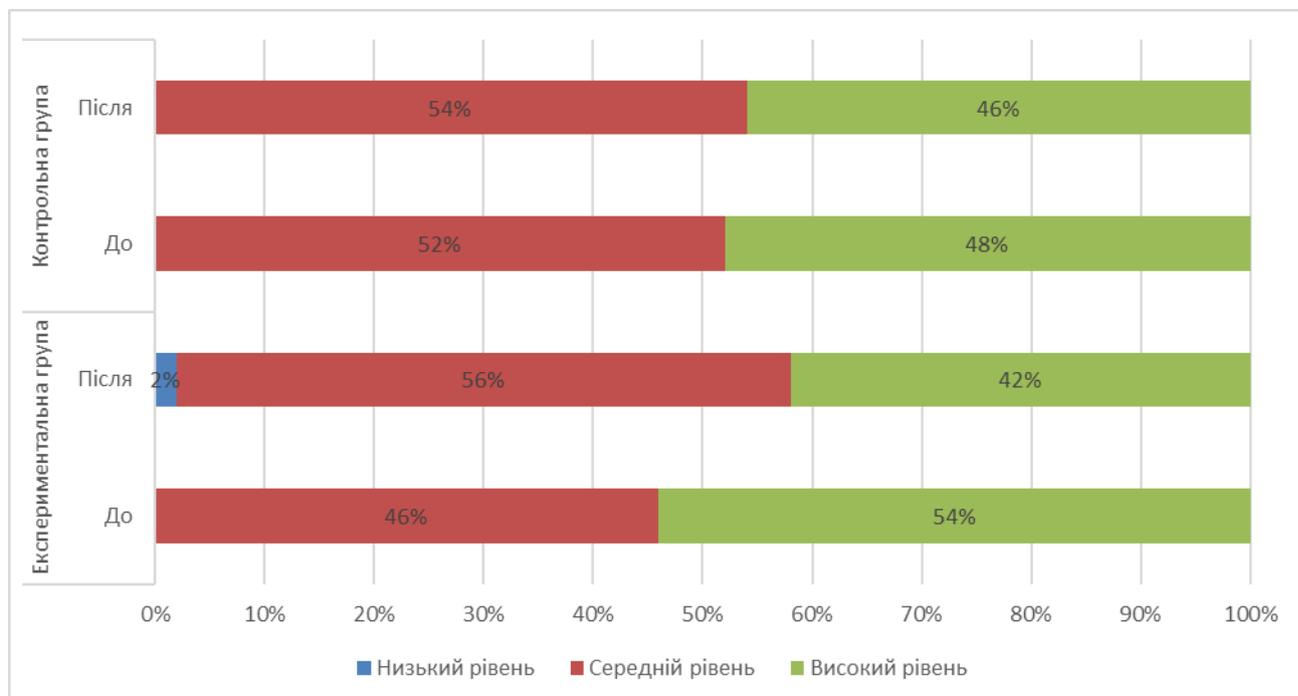


Рисунок 15. Розподіл учасників ЕГ та КГ за рівнями переживання стресу до та після проведення формувального експерименту, %

Для оцінки статистичної значущості виявлених змін було застосовано Т-критерій Стьюдента для парних (залежних) вибірок:

Таблиця 3 – Розрахунок Т-критерію Стьюдента за методикою «Шкала психологічного стресу»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Стрес	9,400	,000**	,358	,722

Умовні позначення: **p ≤ 0,01

Аналіз даних, наведених у таблиці 3, свідчить про те, що в експериментальній групі впродовж досліджуваного періоду відбулося статистично значуще зниження рівня переживання стресу ($p \leq 0,01$), що підтверджує ефективність проведеної психологічної роботи. Натомість, у контрольній групі, незважаючи на окремі позитивні зрушення, зниження рівня стресу не виявилось статистично значущим.

Результати, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій», подано на рисунку 16:

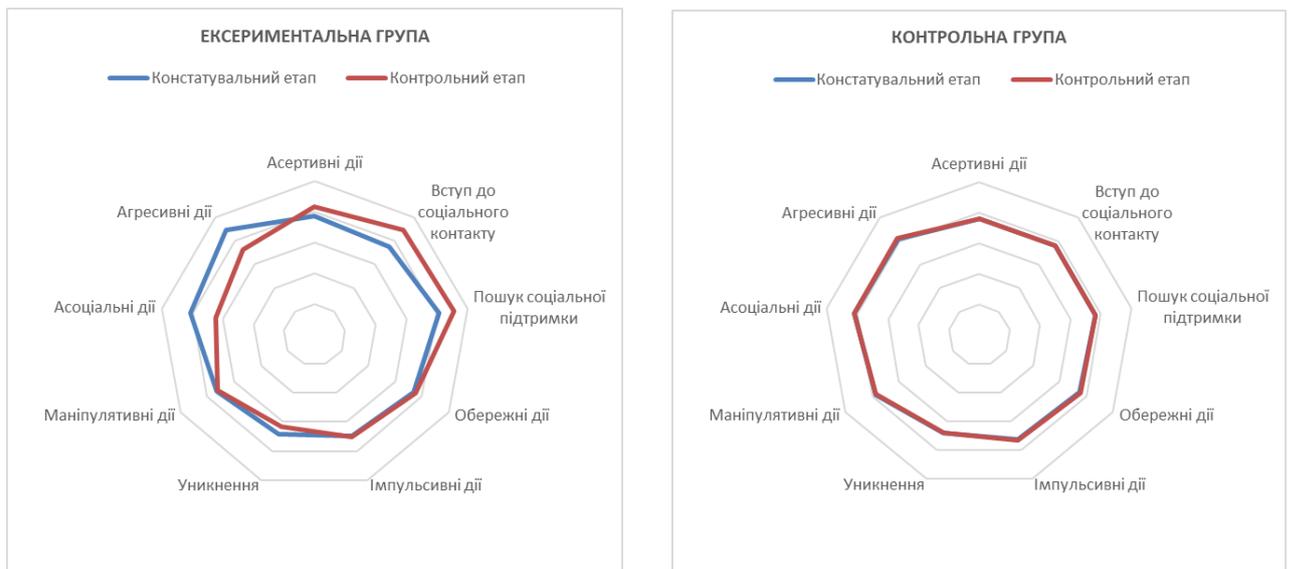


Рисунок 16. Виразність копінг-стратегій у представників ЕГ та КГ до та після проведення формувального експерименту, бали

З наведених на рисунку даних випливає, що у представників експериментальної групи після участі у формувальному експерименті відбулися зміни у показниках позитивних копінг-стратегій. Зокрема, вони стали більш активними у подоланні стресу та почали частіше застосовували просоціальні стратегії поведінки, звертаючись до соціального оточення за розумінням і підтримкою. Водночас значно знизилось використання асоціальних стратегій, що проявляється у зменшенні схильності до асоціальної поведінки та агресивних реакцій у складних ситуаціях. У контрольній групі змін практично не відбулося.

Для визначення статистичної значущості виявлених змін у групах застосовувався Т-критерій Стюдента для парних (залежних) вибірок:

Таблиця 4 – Розрахунок Т-критерію Стюдента за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Асертивні дії	-8,962	,000**	,697	,489
Вступ до соціального контакту	-14,917	,000**	,819	,417
Пошук соціальної підтримки	-14,724	,000**	-1,069	,290
Обережні дії	-2,608	,012**	-1,385	,172
Імпульсивні дії	-,819	,417	-,330	,743
Уникнення	9,667	,000**	,622	,537
Маніпулятивні дії	1,809	,077	,425	,673
Асоціальні дії	21,185	,000**	0,000	1,000
Агресивні дії	18,705	,000**	-1,750	,086

Умовні позначення: **p ≤ 0,01

З даних таблиці 4 видно, що у представників експериментальної групи після формувального експерименту статистично значуще покращилися показники, що відображають «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук підтримки»

та «обережні дії». Водночас спостерігається значуще зниження таких стратегій, як «уникання», «асоціальні дії» та «агресивні дії». Це свідчить про те, що для військовослужбовців, які брали участь у формувальному експерименті, стало більш прийнятним активне подолання стресових ситуацій із залученням соціальних ресурсів. У контрольній групі значущих змін у виборі копінг-стратегій не виявлено.

Результати, отримані за «Опитувальником нервово-психічної напруги», наведені на рисунку 17:

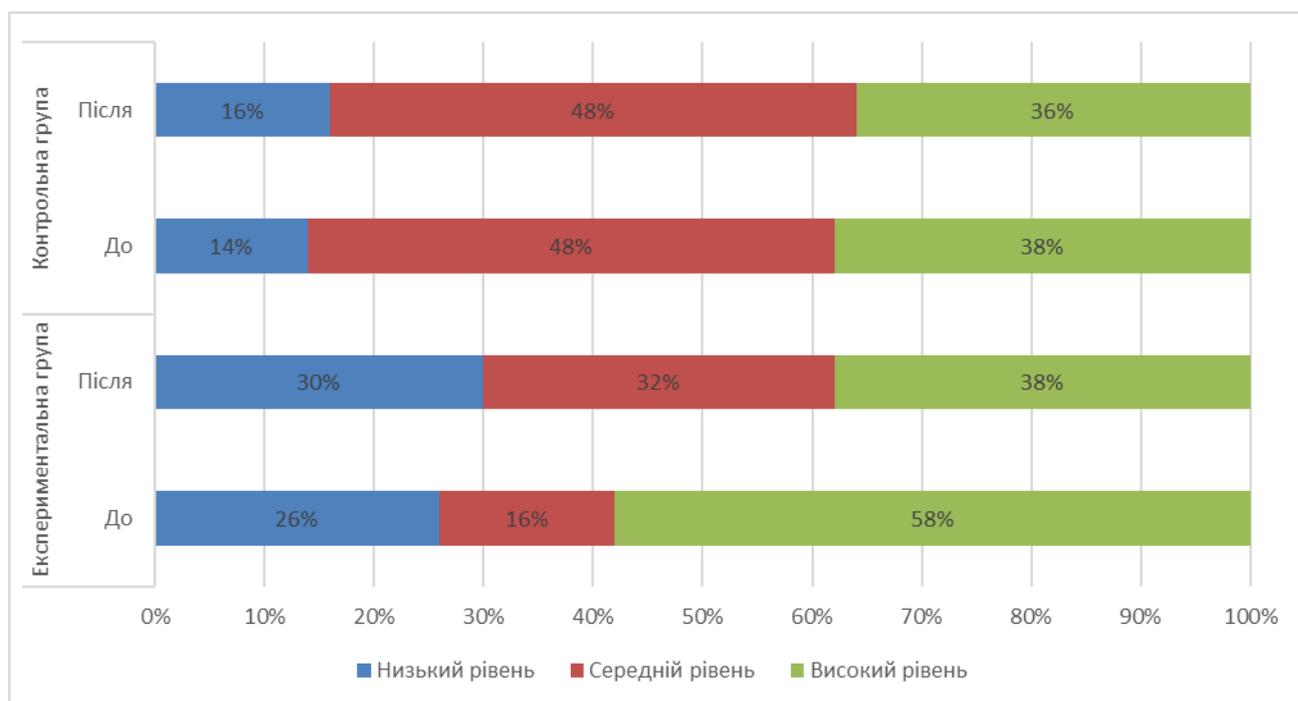


Рисунок 17. Розподіл учасників ЕГ та КГ за виразністю нервово-психічної напруги до та після проведення формуального експерименту, %

З даних, наведених на рисунку 17, видно, що після проведення психологічної роботи в експериментальній групі на 20% зменшилась кількість учасників із незадовільним рівнем нервово-психічної стійкості (констатуючий етап – 58%, контрольний – 38%). Водночас збільшилась кількість військовослужбовців із задовільним (констатуючий етап – 16%, контрольний – 32%) та високим (констатуючий етап – 26%, контрольний – 30%) рівнями нервово-психічної стійкості (показники нервово-психічної напруги знизилися). В контрольній групі також спостерігається незначне зростання числа респондентів із хорошим та задовільним рівнем нервово-психічної стійкості.

Для оцінки статистичної значущості виявлених змін застосовувався Т-критерій Стюдента для парних (залежних) вибірок:

Таблиця 5 – Розрахунок Т-критерію Стюдента за «Опитувальником нервово-психічної напруги»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Нервово-психічна напруга	15,709	,000**	,859	,394

Умовні позначення: **p ≤ 0,01

З наведених у таблиці 5 даних випливає, що в експериментальній групі після участі у формульному експерименті відбулося статистично значуще (p ≤ 0,01) зниження нервово-психічного напруження і, відповідно, підвищення емоційної стійкості. У контрольній групі зміни статистично не підтверджені.

Результати, отримані за методикою «Шкала самооцінки тривожності», відображені на рисунку 18:

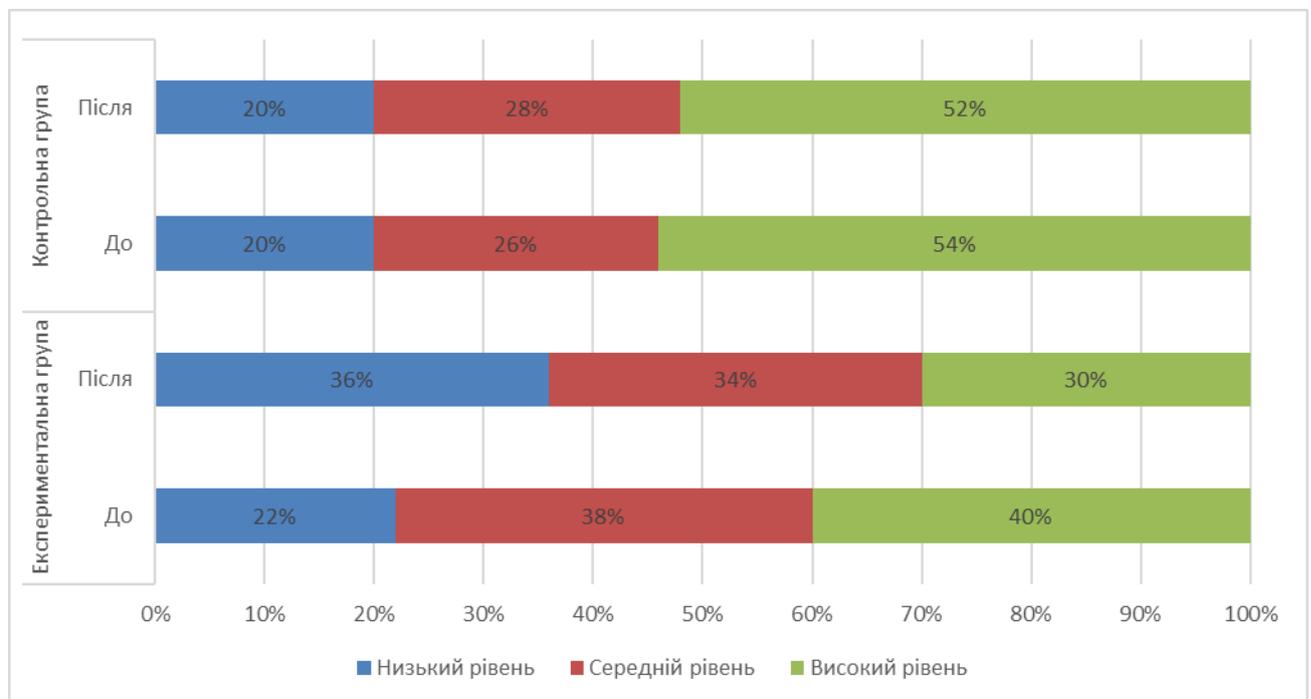


Рисунок 18. Розподіл представників ЕГ та КГ за рівнями прояву особистісної тривожності до та після формульного експерименту, %

З наведених на рисунку даних видно, що після завершення формувального експерименту в експериментальній групі кількість учасників з високим рівнем тривожності зменшилася з 40% до 30%. Водночас збільшилася частка респондентів із середнім і низьким рівнем тривожності, що свідчить про позитивну тенденцію. У контрольній групі зміни були незначними.

Для оцінки статистичної значущості цих змін було використано Т-критерій Стьюдента для парних (залежних) вибірок:

Таблиця 6 – Розрахунок Т-критерію Стьюдента за методикою «Шкала самооцінки тривожності»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Особистісна тривожність	16,076	,000**	-1,753	,086

*Умовні позначення: **p ≤ 0,01*

З таблиці 6 випливає, що у представників експериментальної групи після участі у формувальному експерименті рівень тривожності знизився зі статистичною значущістю. Водночас, у контрольній групі виявлені зміни не досягли статистичної значущості.

Результати, отримані за допомогою «Культурно-незалежного тесту інтелекту», представлені на рисунку 19. Аналіз даних, представлений на зазначеному рисунку, свідчить про відсутність будь-яких змін у структурі розподілу учасників як експериментальної, так і контрольної груп протягом досліджуваного періоду. Це свідчить про стабільність інтелектуальних показників у обох групах незалежно від проведених втручань.

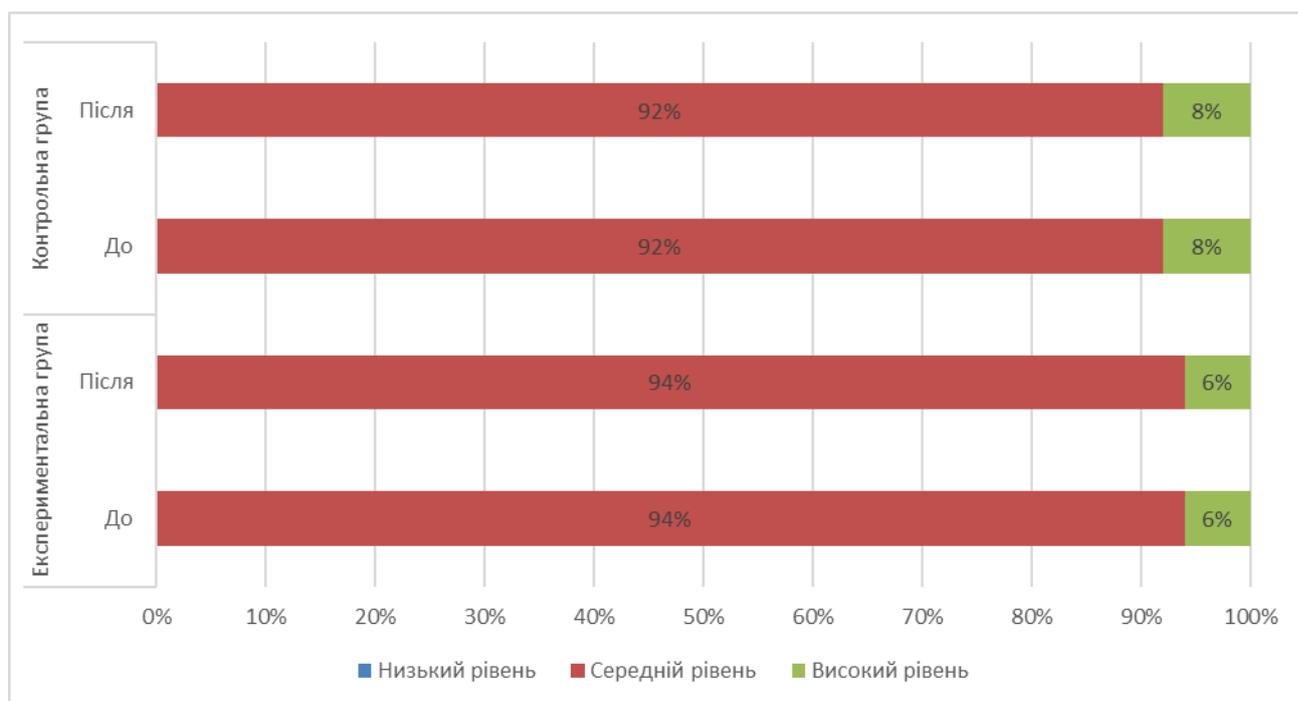


Рисунок 19. Розподіл представників ЕГ та КГ за виразністю показників IQ до та після формувального експерименту, %

Для об'єктивної оцінки значущості цих тенденцій було застосовано статистичний метод – Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок (дивитися таблицю 7). Результати підтвердили відсутність статистично значущих трансформацій у межах досліджуваних груп.

Таблиця 7 – Розрахунок Т-критерію Стьюдента за «Культурно-незалежним тестом інтелекту»

Критерій оцінки	ЕГ (n = 50)		КГ (n = 50)	
	T _{Емп}	p	T _{Емп}	p
Інтелектуальний розвиток	-,464	,645	1,528	,133

Таким чином, порівняння результатів дослідження, отриманих до та після формувального експерименту, свідчить про те, що психологічна підтримка, надана учасникам бойових дій, сприяла значному посиленню їх здатності адаптуватися до складних умов. Водночас, жодних переконливих доказів щодо впливу наданої

психологічної допомоги на розвиток інтелектуального потенціалу військовослужбовців виявлено не було.

Висновки до третього розділу

1. Для підвищення адаптивного потенціалу військовослужбовців було реалізовано серію індивідуальних психологічних консультацій, в основу яких було покладено прийоми когнітивно-поведінкової терапії. У роботі представлено тематичне планування програми консультацій із детальним описом змісту кожного заняття. Також висвітлено організацію консультативної діяльності, зокрема блочну структуру та умови проведення. Окрім того, в межах психологічної допомоги військовим було рекомендовано низку методів розвитку інтелектуальних здібностей, що базувалося на дослідженнях, які підтвердили роль інтелекту як одного з ключових ресурсів для підвищення адаптації. Ці підходи обговорювалися з ними під час перших індивідуальних консультацій. По завершенню формувального етапу відбулися індивідуальні бесіди, що мали на меті виявити, які з рекомендованих способів розвитку інтелекту були впроваджені на практиці.

2. Результати контрольного експерименту продемонстрували, що психологічна робота сприяла підвищенню адаптації військовослужбовців до актуальних умов життєдіяльності. Водночас ефективність наданої психологічної підтримки у сфері розвитку інтелектуальних навичок не підтверджена. Можна припустити, що для досягнення значущих позитивних змін у цьому напрямі потрібен більш тривалий період, ніж було закладено в межах проведеного дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Огляд літератури з проблеми дослідження показав, що психологічна адаптація – це комплексний і багатогранний процес, що охоплює взаємодію біологічних та соціально-психологічних чинників у житті людини. Особливо важливою вона стає в умовах тривалого психоемоційного навантаження, виконуючи роль механізму збереження внутрішньої рівноваги, відновлення сил та забезпечення успішної соціальної інтеграції. Вивчення сучасних підходів демонструє, що адаптація передбачає активне саморегулювання, корекцію особистісних переконань та безперервну взаємодію з мінливими соціальними умовами. Ефективність адаптації залежить від збалансованості внутрішніх ресурсів особистості і зовнішньої підтримки, при відсутності якої виникають стрес, дискомфорт і зниження якості життя.

2. Аналіз інформаційних джерел дозволив встановити, що для військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах, адаптаційний процес має особливу складність. В екстремальних ситуаціях вони проходять через інтенсивні етапи пристосування, що супроводжуються значними фізичними, емоційними та психологічними викликами. Цей процес формується під впливом бойових стресів, травматичного досвіду, а також змін у системі цінностей і самоусвідомленні. Успішність адаптації багато в чому визначається підтримкою з боку соціального оточення, прийняттям без осуду, кваліфікованою психологічною допомогою і власними навичками саморегуляції та позитивного переосмислення пережитого.

3. Вивчення літератури показало, що для ефективної організації психологічної адаптації військових у бойових умовах необхідно застосовувати комплексні методи навчання і підтримки. Основою є формування психологічної стійкості, розвиток умінь самоконтролю і оперативного реагування на стресові ситуації, пов'язані з військовою діяльністю. Профілактичні заходи включають тренінги, психологічне просвітництво, бойову підготовку, а також безпосередню психологічну підтримку, у тому числі кризове консультування. Велику роль відіграє використання доказових психотерапевтичних підходів, зокрема

когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяє працювати з травматичними спогадами, змінювати негативні схеми мислення та покращувати адаптивні здібності. Таким чином, інтеграція підготовчих, профілактичних і терапевтичних заходів є ключовим чинником підвищення бойового потенціалу, витривалості та загальної ефективності військовослужбовців у сучасних умовах..

4. Емпіричне дослідження надало змогу встановити, що військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, часто стикаються з труднощами адаптації через високий рівень емоційного стресу та психологічних навантажень. Хоча у них є внутрішні ресурси, такі як мотивація та когнітивні здібності, стрес і тривожність негативно впливають на їхню емоційну стабільність і здатність до соціальної взаємодії. Водночас, застосування активних стратегій подолання та наявність соціальної підтримки сприяють більш успішній адаптації, тоді як агресивна поведінка ускладнює цей процес. Отже, ефективна адаптація військових залежить від балансу між внутрішніми ресурсами і зовнішніми факторами підтримки.

5. На базі отриманих в ході емпіричного дослідження даних було створено спеціалізовану психологічну програму, спрямовану на посилення адаптивних можливостей військовослужбовців. В рамках програми проведено серію індивідуальних консультацій, які базувалися на техніках когнітивно-поведінкової терапії. У роботі наведено детальний тематичний план консультацій із повним описом змісту кожного заняття, а також розглянуто організаційні аспекти проведення консультацій – їх блочну структуру та умови. Крім того, військовим було рекомендовано низку стратегій розвитку інтелектуальних здібностей, що ґрунтувалися на результатах досліджень, які підтвердили важливість інтелекту як одного з основних чинників підвищення адаптивного потенціалу. Ці методи обговорювалися з учасниками під час початкових індивідуальних зустрічей. Після завершення формувального етапу відбулися особисті бесіди, спрямовані на виявлення застосованих учасниками рекомендацій щодо розвитку інтелекту в повсякденному житті.

6. Контрольне дослідження показало, що проведена психологічна робота сприяла поліпшенню здатності військовослужбовців адаптуватися до сучасних

життєвих викликів. Проте результати не підтвердили значущого впливу наданої допомоги на розвиток їхніх інтелектуальних умінь. Можна припустити, що для помітного прогресу в інтелектуальній сфері необхідний більш тривалий часовий проміжок, ніж той, що був передбачений у рамках запровадженого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 9–21.
2. Алещенко В. Розвиток психологічної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України до дій у стресогенних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 85 (3). С. 16–24.
3. Алещенко В. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74 (4). С. 5–13.
4. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні психічних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2024. № 2. С. 49–54.
5. Балан М. І., Колесніченко О. С., Юрієва Н. В. Особливості адаптації військовослужбовців Національної гвардії України до екстремальних ситуацій. *Honor and Law*. 2020. № 4 (63). С. 92–98.
6. Беліков І. О., Галашевський Г. О., Черенок Є. В. Теоретичні засади дослідження механізму адаптації військовослужбовців до військової служби. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. Вип. 9. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13326461> (дата звернення: 19.05.2025).
7. Беліков І. О., Довгаль Д. О. Чинники успішної адаптації військовослужбовців до військової служби. *Сучасні тенденції та перспективи підготовки Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 27 листопада 2024 р.). Київ : НУОУ, 2024. С. 361–363.
8. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233–242.

9. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233–242.
10. Бондарчук Н. О., Крочак Л. В., Найчук В. В. Саморегуляція емоційних станів: теоретичні аспекти. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р.) Вінниця, 2024. С. 70–76.
11. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 3. С. 7–12.
12. Бриндіков Ю. Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Педагогічні науки* : зб. наук. праць. Херсон, 2017. Вип. 77. Том 2. С. 149–153.
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. Василенко С. Нейтралізація негативного впливу бойового та оперативного стресу на особовий склад військових частин (підрозділів) Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 64 (6). С. 27–37.
15. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 55–73.
16. Волкова А. О. Самореабілітація у стресових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. № 10. С. 23–30.
17. Волошин П. В. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Харків : ДУ Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. 67 с.
18. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету*. 2017. № 10. С. 317–328.

19. Галецька І. І. Психологічні чинники адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2015. № 1. С. 91–100.

20. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.

21. Галус О. М. До проблем педагогічного управління адаптацією майбутніх учителів в умовах реформування вищої школи. *Педагогічний дискурс*. 2011. Вип. 9. С. 54–57.

22. Гальцова С. В. Особливості кризового консультування в умовах війни. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 291–293.

23. 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* : зб. наук. праць. Київ, 2018. Том. XI. Вип. 18. С. 21–40.

24. Джаббарова Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія. *Соціально-гуманітарний вісник* : зб. наук. пр. Вип. 34. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2020. С. 64 Вип. 34–65

25. Довгань Н. О. Технологія розвитку психологічної готовності до конструктивної поведінки у надзвичайних ситуаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 85–94.

26. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

27. Зубенко О. С., Левков А. А. Фізична, психологічна та соціальна реабілітація військовослужбовців, постраждалих внаслідок бойових дій. *Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 27 вересня 2024 р.). Полтава : ПДМУ, 2024. С. 35–43.

28. Іваненко Б. Б. Психологічна травма як чинник самодеструктивної поведінки особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2016. Вип. 239. С. 95–101.

29. Коқун О. М. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

30. Коқун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

31. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

32. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.

33. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. *Військова освіта*. 2017. Вип. 6. С. 107–116.

34. Коширець В. В., Шкарлатюк К. І. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками ПТСР. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 124–143.

35. Коширець В. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойових дій. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: матеріали ІХ наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (28 листоп.-02 груд. 2022 р.) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С. 118–120.

36. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2020. № 2. С. 137–144.

37. Кучерявий А. Психологічна підготовка військовослужбовця в системі педагогічної діяльності військового лідера. *Вісник КНУ ім. Т. Г. Шевченка*. 2022. Вип. 3 (51). С. 5–10.

38. Кучманич І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 36. С. 146–159.

39. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.

40. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Гельветика, 2022. Т. 1. С. 291–294.

41. Лотоцька К., Вовчелюк Л. Чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в ЗСУ. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 3-4 листопада 2023 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 396–398.

42. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 15 (11). С. 292–298.

43. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2021. Вип. 230. С. 276–282.

44. Міршук О. Система професійно-психологічної підготовки в Національній гвардії України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 53 (3). С. 109–118.

45. Мусевич Р., Бажура Л. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців під час військового стану в Україні. *Гуманітарний форум*. 2025. № 3 (1). С. 7–12.

46. Нечітайло І. С. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Опитувальник нервово-психічної напруги»: оцінка внутрішньої

узгодженості та конструктної валідності. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. 2024. Том 35 (74), № 5. С. 36–43.

47. Нянько Л. Ю., Нянько В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 40–46.

48. Опитувальник Спілбергера – Ханіна. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 15.05.2025).

49. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. Вип. 1. С. 89–98.

50. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності *Вісник Національного технічного університету України*. 2005. № 1 (13). С. 142–148.

51. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 134–141.

52. Приб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. № 33 (72). С. 104–109.

53. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби на період до 2028 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 16 лютого 2024 р. № 141-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilovoi-sots-a141r> (дата звернення: 20.05.2025).

54. Радецька Л. В., Лаба І. О., Смачило А. І. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців збройних сил України – учасників бойових дій. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 23–26.

55. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Науково обґрунтовані вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям : посібник / пер. з англ. О. М. Савінової. Київ : Науковий світ, 2023. 172 с.

56. Родзінська Ю. С., Чебикін О. Я. Психологічна підготовка військових до екстремальних умов діяльності. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Міжнар. наук.-практич. інтернет-конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 172–175.

57. Сергієнко Н. П. Особливості прояву агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 2. С. 172–176.

58. Сильченко К. М. Фактори, що перешкоджають соціально-психологічній адаптації військовослужбовців. *Національна безпека в умовах війни, післявоєнної відбудови та глобальних викликів XXI століття*: зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 7-8 грудня 2023 року). Житомир: Житомирська політехніка, 2023. С. 437–441.

59. Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Еверт О. В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: методичні рекомендації. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016. 110 с.

60. Сторожук Н., Страшна А. Психологічна допомога учасникам бойових дій з ознаками бойової психічної травми. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. Вип. 190. С. 128–130.

61. Стратегії подолання стресових ситуацій. Опитувальник С. Хобфолла. URL: http://ni.biz.ua/11/11_12/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html (дата звернення: 16.05.2025).

62. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. 2021. № 17. С. 342–349.

63. Федоренко Р. П., Коширець В. В., Шкарлатюк К. І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою,

детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. 2022. № 8 (26). С. 408–421.

64. Ходос О. С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 5. С 232–241.

65. Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філіона. URL: <https://studfile.net/preview/7348134/page:3/> (дата звернення: 15.05.2025).

66. Ягупов В. В. *Військова психологія : підручник*. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

67. Burgess L. What to know about general adaptation syndrome. *Medical News Today*. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172> (дата звернення: 11.05.2025).

68. Cherry Kendra. Adaptation in Piaget's Theory of Development. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815> (дата звернення: 11.05.2025).

69. 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.

70. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*. 2002. № 6 (4). P.307–324.

71. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. Vol. 17. P. 1121–1124.

72. Prykhodko I., Bielai S., Hrynzovskyi A. Medical and psychological aspects of safety and adaptation of military personnel to extreme conditions. *Scientific Studies on Social and Political Psychology*. 2020. № 29 (2). P. 14–25.

73. Rachmad Y. E. *Psychological Adaptation Theory*. Kölner Dom Buch Internationaler Verlag, Spezialausgabe 2022. 15 p.

74. Terziev V. Building a model of social and psychological adaptation. *Journal of Advances in Social Sciences*. 2020. № 4 (12). P. 619–627.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»

(К. Роджерс – Д. Даймонд)

Інструкція: В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитайте висловлювання опитувальника, «приміряйте» їх до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою подані вислови можуть бути віднесені до Вас. Для того, щоб позначити відповідь, виберіть відповідний, на вашу думку, варіант оцінки. Врахуйте, що: 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – мені це не властиво здебільшого; 2 – сумніваюся, що це можна віднести до мене; 3 – не наважуюсь віднести це до себе; 4 – це схоже на мене, але немає впевненості; 5 – це на мене схоже; 6 – це точно про мене.

1. Відчуває незручність, коли вступає у розмову.	0	1	2	3	4	5	6
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.	0	1	2	3	4	5	6
3. У всьому любить змагання, боротьбу.	0	1	2	3	4	5	6
4. Висуває високі вимоги.	0	1	2	3	4	5	6
5. Часто картає себе за зроблене.	0	1	2	3	4	5	6
6. Часто почувається приниженим.	0	1	2	3	4	5	6
7. Сумнівається, що може подобатися комусь із осіб протилежної статі.	0	1	2	3	4	5	6
8. Свої обіцянки виконує завжди.	0	1	2	3	4	5	6
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими.	0	1	2	3	4	5	6
10. Людина стримана, замкнена; тримається від усіх трохи осторонь.	0	1	2	3	4	5	6
11. У своїх невдачах звинувачує себе.	0	1	2	3	4	5	6
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.	0	1	2	3	4	5	6

13. Відчуває, що не в силах хоч щось змінити, всі зусилля вважає марними.	0	1	2	3	4	5	6
14. На багато що дивиться очима інших.	0	1	2	3	4	5	6
15. Приймає загалом ті правила та вимоги, яких слід дотримуватися.	0	1	2	3	4	5	6
16. Власних переконань та правил не вистачає.	0	1	2	3	4	5	6
17. Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.	0	1	2	3	4	5	6
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.	0	1	2	3	4	5	6
19. Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль – не проблема.	0	1	2	3	4	5	6
20. Часто псується настрій.	0	1	2	3	4	5	6
21. Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі, зайнятий собою.	0	1	2	3	4	5	6
22. Люди, як правило, йому подобаються.	0	1	2	3	4	5	6
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.	0	1	2	3	4	5	6
24. Серед великої кількості людей буває трохи самотньо.	0	1	2	3	4	5	6
25. Хочє все кинути, кудись сховатися.	0	1	2	3	4	5	6
26. З оточуючими зазвичай ладнає.	0	1	2	3	4	5	6
27. Найважче боротися з самим собою.	0	1	2	3	4	5	6
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.	0	1	2	3	4	5	6
29. У душі оптиміст, вірить у краще.	0	1	2	3	4	5	6
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.	0	1	2	3	4	5	6

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.	0	1	2	3	4	5	6
32. Зазвичай відчувається не тим, хто веде за собою, а тим, кого ведуть; не завжди вдається мислити і діяти самостійно.	0	1	2	3	4	5	6
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.	0	1	2	3	4	5	6
34. Іноді має думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.	0	1	2	3	4	5	6
35. Людина із привабливою зовнішністю.	0	1	2	3	4	5	6
36. Відчувається безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.	0	1	2	3	4	5	6
37. Приймаючи рішення, слідує йому.	0	1	2	3	4	5	6
38. Людина, яка неспроможна звільнитися від впливу інших.	0	1	2	3	4	5	6
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ніби ні в чому.	0	1	2	3	4	5	6
40. Відчуває ворожість до того, що його оточує.	0	1	2	3	4	5	6
41. Усім задоволений.	0	1	2	3	4	5	6
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.	0	1	2	3	4	5	6
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.	0	1	2	3	4	5	6
44. Врівноважений, спокійний.	0	1	2	3	4	5	6
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.	0	1	2	3	4	5	6
46. Часто відчувається скривдженим.	0	1	2	3	4	5	6
47. Людина нетерпляча, гаряча, часто не вистачає стриманості.	0	1	2	3	4	5	6
48. Буває, що пліткує.	0	1	2	3	4	5	6

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.	0	1	2	3	4	5	6
50. Досить важко бути самим собою.	0	1	2	3	4	5	6
51. На першому місці розум, а не почуття, перш ніж щось зробити, подумає.	0	1	2	3	4	5	6
52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад, здатний навігадувати зайвого.	0	1	2	3	4	5	6
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, яким він є.	0	1	2	3	4	5	6
54. Намагається не думати про свої проблеми.	0	1	2	3	4	5	6
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.	0	1	2	3	4	5	6
56. Людина сором'язлива, легко тушкується.	0	1	2	3	4	5	6
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.	0	1	2	3	4	5	6
58. У душі відчуває перевагу над іншими.	0	1	2	3	4	5	6
59. Немає нічого, у чому висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.	0	1	2	3	4	5	6
60. Боїться, що подумають про нього інші.	0	1	2	3	4	5	6
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.	0	1	2	3	4	5	6
62. Людина, у якої зараз багато що викликає зневагу.	0	1	2	3	4	5	6
63. Людина діяльна, енергійна, сповнена ініціатив.	0	1	2	3	4	5	6
64. Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.	0	1	2	3	4	5	6
65. Себе просто недостатньо цінує.	0	1	2	3	4	5	6
66. За натурою ватажок і вмє вести інших.	0	1	2	3	4	5	6
67. Ставиться до себе в цілому добре.	0	1	2	3	4	5	6

68. Людина наполеглива; завжди важливо наполягти на своєму.	0	1	2	3	4	5	6
69. Не любить, коли з кимось псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.	0	1	2	3	4	5	6
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.	0	1	2	3	4	5	6
71. Перебуває у розгубленості, все сплуталося, все змішалося.	0	1	2	3	4	5	6
72. Задоволений собою.	0	1	2	3	4	5	6
73. Не має доброї вдачі.	0	1	2	3	4	5	6
74. Людина приємна, притягує до себе.	0	1	2	3	4	5	6
75. Обличчям, може, й не дуже красивий, але може подобатися як людина, як особистість.	0	1	2	3	4	5	6
76. Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.	0	1	2	3	4	5	6
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: раптом не впораюся, раптом не вийде.	0	1	2	3	4	5	6
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що дуже б турбувало.	0	1	2	3	4	5	6
79. Вміє наполегливо працювати.	0	1	2	3	4	5	6
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.	0	1	2	3	4	5	6
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.	0	1	2	3	4	5	6
82. Завжди говорить лише правду.	0	1	2	3	4	5	6
83. Стривожений, стурбований, напружений.	0	1	2	3	4	5	6
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.	0	1	2	3	4	5	6
85. Відчуває невпевненість у собі.	0	1	2	3	4	5	6

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.	0	1	2	3	4	5	6
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.	0	1	2	3	4	5	6
88. Людина розумна, любить розмірковувати.	0	1	2	3	4	5	6
89. Іноді любить похвалитися.	0	1	2	3	4	5	6
90. Приймає рішення і відразу їх змінює; зневажає себе за слабкість, але зробити з тим нічого не може.	0	1	2	3	4	5	6
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.	0	1	2	3	4	5	6
92. Ніколи не спізнюється.	0	1	2	3	4	5	6
93. Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.	0	1	2	3	4	5	6
94. Виділяється серед інших.	0	1	2	3	4	5	6
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.	0	1	2	3	4	5	6
96. Добре розуміє себе.	0	1	2	3	4	5	6
97. Товариська, відкрита людина, яка легко сходиться з оточуючими.	0	1	2	3	4	5	6
98. Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.	0	1	2	3	4	5	6
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в найкращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.	0	1	2	3	4	5	6
100. Занепокоєний, що особи протилежної статі занадто займають думки.	0	1	2	3	4	5	6
101. Усі свої звички вважає гарними.	0	1	2	3	4	5	6

Додаток Б

«Шкала психологічного стресу»

(Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон)

Інструкція: Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, Ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає Ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире.

1	Стан напруженості та крайньої схвильованості	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Відчуття кому в горлі та/або сухості у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Після зробленої роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряю» на переживанні певних ситуацій, невирішених питань, обдумую свої ідеї	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я почуваюся самотнім і незрозумілим.	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглинений похмурими думками, змучений тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі чи справи, які маю зробити чи вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або виявити агресію, лють	1 2 3 4 5 6 7 8

12	Я відчуваю себе втомленою людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокійний і безтурботний *	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мені важко дихати та/або в мене раптово перехоплює дихання	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади чи запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвилюваний, стурбований, збуджений	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко лякаюсь; шум чи шурхіт змушують мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені потрібно більше півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я спантеличений; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У мене втомлений вигляд; мішки або синці під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я стривожений, мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти чи сидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої чи жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я відчуваю напруженість	1 2 3 4 5 6 7 8

* Зворотнє питання

Додаток В

«Стратегії подолання стресових ситуацій»

(С. Хобфол)

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки у напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, що Ви особисто робите в цих випадках. Якщо твердження повністю описує Ваші дії чи переживання, то поруч із номером питання поставте 5 (так, цілком вірно). Якщо твердження не підходить Вам, тоді поставте 1 (ні, це зовсім не так).

1 – ні, це зовсім не так; 2 – скоріше ні, ніж так; 3 – важко відповісти; 4 – скоріше так, ніж ні; 5 – так, абсолютно правильно.

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся	1	2	3	4	5
2. Об'єднуєтеся разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію	1	2	3	4	5
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому положенні	1	2	3	4	5
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражати себе на ризик)	1	2	3	4	5
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію	1	2	3	4	5
6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама	1	2	3	4	5
7. Намагаєтеся тримати все під контролем, хоч і не показуєте цього іншим	1	2	3	4	5
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька	1	2	3	4	5
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров	1	2	3	4	5

10. Коли хтось із близьких чинить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони відчули, що Ви засмучені	1	2	3	4	5
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших спільних проблем	1	2	3	4	5
12. Не соромитесь за необхідності звертатися до інших людей за допомогою та підтримкою	1	2	3	4	5
13. Без необхідності не викладаєтесь повністю, воліючи заощаджувати свої сили	1	2	3	4	5
14. Ви часто дивуетесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку	1	2	3	4	5
15. Іноді волієте зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити	1	2	3	4	5
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо кривити душею)	1	2	3	4	5
17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим	1	2	3	4	5
18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують Вас	1	2	3	4	5
19. Ви вважаєте, що у складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її вирішуватимуть інші	1	2	3	4	5
20. Перебуваючи у скрутній ситуації, Ви думаєте про те, як поведуться в цьому випадку інші люди	1	2	3	4	5
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей	1	2	3	4	5
22. Вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.	1	2	3	4	5

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття	1	2	3	4	5
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється	1	2	3	4	5
25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою	1	2	3	4	5
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення свого авторитету	1	2	3	4	5
27. Вас можна назвати запальною людиною	1	2	3	4	5
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги та прохання	1	2	3	4	5
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими	1	2	3	4	5
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями	1	2	3	4	5
31. Нічого не приймаєте на віру, тому що вважаєте, що в будь-якій ситуації може бути «підводне каміння»	1	2	3	4	5
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить	1	2	3	4	5
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не варта й виїденого яйця	1	2	3	4	5
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших)	1	2	3	4	5
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище	1	2	3	4	5
36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст	1	2	3	4	5

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі необхідності сказати «ні» у ситуації емоційного тиску	1	2	3	4	5
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими збагатить Ваш життєвий досвід	1	2	3	4	5
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях	1	2	3	4	5
40. У важких ситуаціях Ви довго готуетесь і волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти	1	2	3	4	5
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти	1	2	3	4	5
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки	1	2	3	4	5
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи збрехати	1	2	3	4	5
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою	1	2	3	4	5
45. Грубості та дурості інших людей часто розлючують Вас (виводять Вас з себе)	1	2	3	4	5
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять і говорять компліменти	1	2	3	4	5
47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань)	1	2	3	4	5
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей	1	2	3	4	5
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тише їдеш, далі будеш»	1	2	3	4	5

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок	1	2	3	4	5
51. У конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця	1	2	3	4	5
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти більше, ніж діючи безпосередньо	1	2	3	4	5
53. Мета виправдовує засоби	1	2	3	4	5
54. У конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним	1	2	3	4	5

«Опитувальник нервово-психічної напруги»**(І. Нечітайло)****1. Наявність фізичного дискомфорту**

- а) повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, які не заважають роботі (навчанню тощо)
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі (навчанню тощо)

2. Відчуття болю

- а) повна відсутність будь-яких больових відчуттів
- б) відчуття болю періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають
- в) мають місце постійні болючі відчуття, що істотно заважають

3. Температурні відчуття

- а) відсутність будь-яких змін у відчутті температури тіла
- б) відчуття тепла, підвищення температури
- в) відчуття охолодження тіла, кінцівок, відчуття ознобу

4. Стан м'язового тону

- а) нормальний м'язовий тонус
- б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги
- в) значне м'язове напруження, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, руки (тік, тремор тощо)

5. Координація рухів

- а) нормальна координація рухів
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів, наприклад, під час письма або іншої діяльності
- в) зниження точності, порушення координації рухів, погіршення почерку, складність виконання дрібних рухів або тих, що потребують високої точності

6. Стан рухової активності загалом

- а) нормальна рухова активність
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості та енергійності рухів
- в) значне посилення рухової активності, нездатність всидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла

7. Відчуття, що спостерігаються на рівні серцево-судинної системи

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів
- б) відчуття посиленого серцебиття (підвищеного пульсу), що не заважає роботі (навчанню тощо)
- в) наявність помітних неприємних відчуттів із боку серця: посилене серцебиття, відчуття стискання у грудях, поколювання, біль у серці

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів
- б) поодинокі, такі, що швидко проходять і не заважають роботі (навчанню тощо) відчуття в животі: «підсмоктування» в надчеревній ділянці, почуття легкого голоду, періодичне бурчання
- в) виражені неприємні відчуття у животі: біль, зниження апетиту, нудота; відчуття спраги

9. Прояви з боку органів дихання

- а) відсутність будь-яких відчуттів
- б) збільшення глибини та почастішання дихання, що не заважають роботі (навчанню тощо)
- в) значні зміни дихання: задишка, відчуття недостатності вдиху, «грудка» у горлі.

10. Прояви з боку системи виділення

- а) відсутність будь-яких проявів та змін
- б) помірна активізація видільної функції: більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності стримуватися (терпіти)

в) різке почастишання бажання скористатися туалетом, труднощі у стримуванні, неможливість терпіти

11. Стан потовиділення

а) звичайне потовиділення без будь-яких змін

б) помірно посилення потовиділення

в) поява рясного холодного поту

12. Стан слизової оболонки ротової порожнини

а) звичайний стан без будь-яких змін

б) помірно збільшення слиновиділення

в) відчуття сухості у роті

13. Забарвлення шкірних покривів

а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук

б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук

в) блідість шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників

а) відсутність будь-яких змін, нормальна чутливість

б) помірно підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі (навчанню тощо)

в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках

15. Почуття впевненості у собі, своїх силах

а) звичайне почуття впевненості у собі, своїх силах та здібностях

б) підвищення почуття впевненості у собі, віра в успіх

в) почуття невпевненості у собі, очікування невдачі, провалу

16. Настрій

а) звичайний настрій

б) піднесений настрій, відчуття приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю

в) зниження настрою, пригніченість

17. Особливості сну

а) нормальний сон

б) добрий, міцний сон; відчуття відпочинку та свіжості після сну

в) неспокійний, з частими пробудженнями та активними сновидіннями сон протягом кількох попередніх ночей, зокрема напередодні проходження опитування

18. Особливості емоційного стану загалом

а) відсутність будь-яких змін у сфері емоцій та почуттів

б) почуття занепокоєння, відповідальності за виконувану роботу; азарт, активне бажання діяти

в) відчуття страху, паніки, розпачу

19. Завадостійкість (здатність витримувати труднощі, стійкість щодо впливу випадкових чинників-перешкод тощо)

а) звичайний стан без будь-яких змін

б) підвищення завадостійкості, зокрема у роботі (навчанні тощо), здатність працювати за умов шуму та інших перешкод

в) значне зниження завадостійкості, нездатність працювати, коли мають місце подразники, що відволікають

20. Особливості мовлення

а) звичайне мовлення

б) підвищення активності мовлення, прискорення мовлення без погіршення його якості (логічності, грамотності тощо), збільшення гучності голосу

в) порушення мовлення: поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкуватість, занадто тихий голос

21. Загальна оцінка психічного стану

а) нормальний стан

б) стан «зібраності», підвищена готовність працювати та діяти, мобілізація зусиль, високий психічний тонус

в) відчуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тону

22. Особливості пам'яті

- а) нормальна пам'ять
- б) покращення пам'яті, легке згадування
- в) погіршення пам'яті

23. Особливості уваги

- а) звичайна увагу без будь-яких змін
- б) покращення здатності зосереджуватися, здатність відволікатися від сторонніх (неважливих) деталей та справ
- в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на важливих справах, постійне відволікання від важливих справ

24. Кмітливість

- а) нормальна кмітливість
- б) підвищення кмітливості, винахідливість
- в) зниження кмітливості, розгубленість

25. Розумова працездатність

- а) нормальна розумова працездатність
- б) підвищення розумової працездатності
- в) значне зниження розумової працездатності, швидке розумове вломлення

26. Явища психічного дискомфорту

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань із боку психіки загалом
- б) відчуття психічного комфорту, активація психічної діяльності або наявність поодиноких, слабо виражених, таких, що швидко проходять і не заважають діяльності, явищ
- в) різко виражені різноманітні і численні порушення з боку психіки, що серйозно заважають роботі

27. Ступінь поширеності (генералізованість) ознак напруги

- а) поодинокі, слабо виражені ознаки, які не привертають до себе уваги
- б) чітко виражені ознаки напруги, які не заважають діяльності або навіть навпаки – сприяють її продуктивності

в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають діяльності та спостерігаються з боку різних органів та систем організму

28. Частота виникнення стану напруги

а) відчуття напруги переважно не провалює себе

б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності значних об'єктивних чинників, в умовах реально важких ситуацій

в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх причин

29. Тривалість стану напруги

а) дуже короткочасна, що триває трохи більше хвилини, така, що швидко зникає – ще до того, як минула складна ситуація

б) продовжується практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації та виконання необхідної діяльності, припиняється незабаром після завершення складної ситуації

в) значна тривалість стану напруги, що не припиняється протягом тривалого часу після завершення складної ситуації

30. Загальний ступінь виразності напруги

а) повна відсутність або дуже слабкий ступінь виразності

б) середньо виражені ознаки напруги

в) різко виражена, надмірна напруга

**«Шкала самооцінки тривожності»
(Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)**

Інструкція 1: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і поставте «+» у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над висловлюваннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

№		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю у напрузі				
4	Я внутрішньо скований				
5	Я почуваюся вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю душевний спокій				
9	Я стривожений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервуюсь				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я піднесений				
15	Я не відчуваю скутості				

№		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Інструкція 2: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і поставте «+» у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь зазвичай. Над судженнями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

№		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій				
22	Я буваю дратівливим				
23	Я легко засмучуюсь				
24	Я хотів би бути таким само щасливим, як інші				
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути				
26	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати				
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний				
28	Мене турбують можливі труднощі				

№		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
29	Я надто переживаю через дрібниці				
30	Я буваю щасливий				
31	Я все сприймаю близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості у собі				
33	Я почуваюся беззахисним				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
35	У мене буває нудьга				
36	Я буваю задоволений				
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38	Буває, що я почуваюся невдахою				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

«Культурно-незалежний тест інтелекту» Р. Кеттелла

Інструкція: Цей тест складається з двох великих частин, побудованих аналогічним чином. Кожна частина містить графічні завдання, які поєднуються у чотири групи (окремі тести). У кожній групі завдань (у кожному окремому тесті) завдання розташовані в порядку зростання їхньої складності. Можливо, Вам не вдасться правильно вирішити всі завдання. Але намагайтеся завжди вирішити якнайбільше. Якщо Ви не впевнені в правильності свого рішення, то краще вибрати те рішення, яке здається Вам вірогіднішим, ніж взагалі не вирішити.

Усі завдання мають лише одне правильне рішення!

На вирішення однієї групи завдань приділяється обмежений час. Ви починатимете і закінчуватимете роботу точно за вказівкою експериментатора. Якщо Ви закінчили раніше відведеного часу, будь ласка, перевірте ще раз свої відповіді.

Усі відповіді необхідно заносити на спеціальний бланк. Нічого не пишійте і не робіть жодних позначок у цьому зошиті.

У жодному разі не можна перевертати сторінку, перш ніж Вас попросять про це!

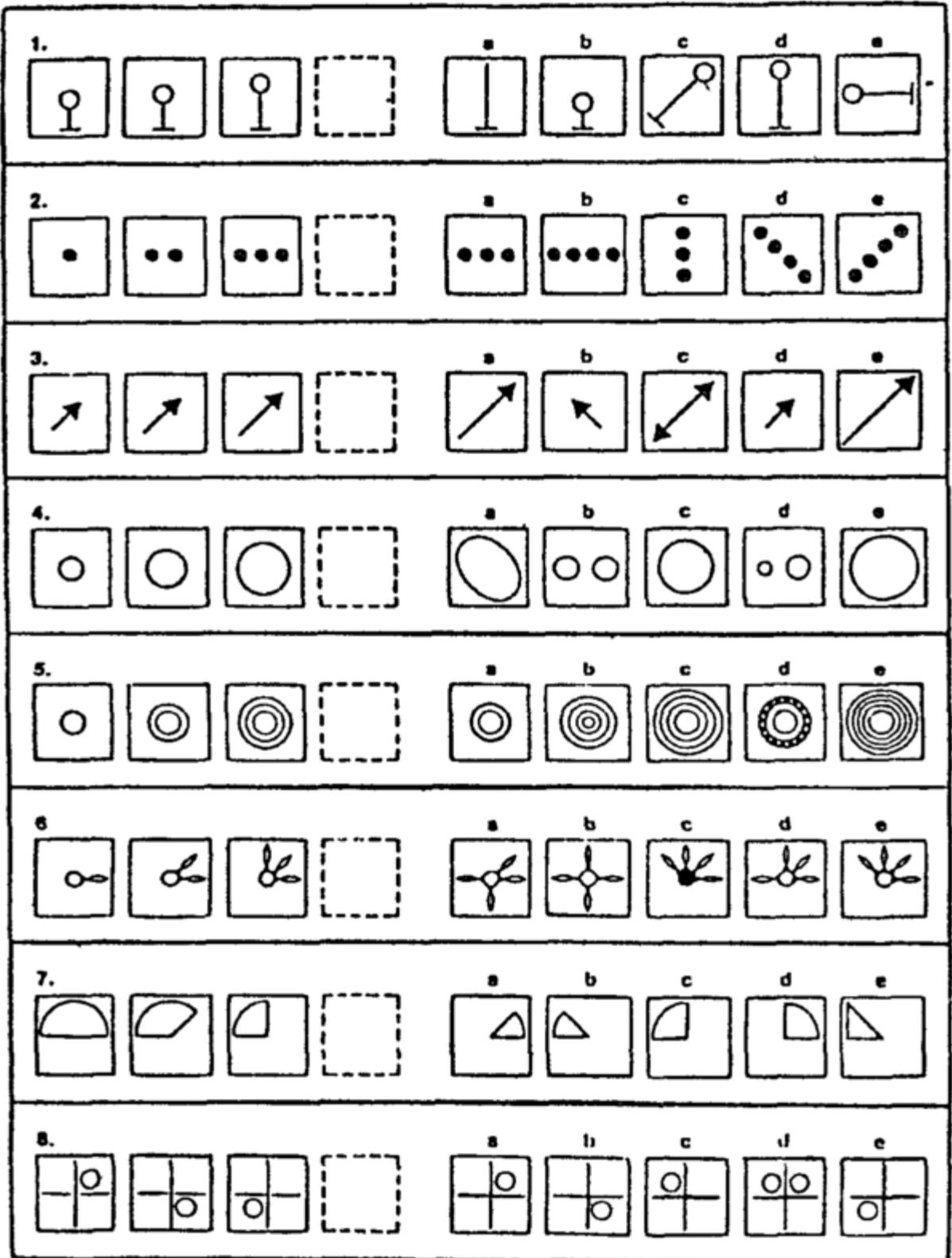
Частина I**Субтест 1**

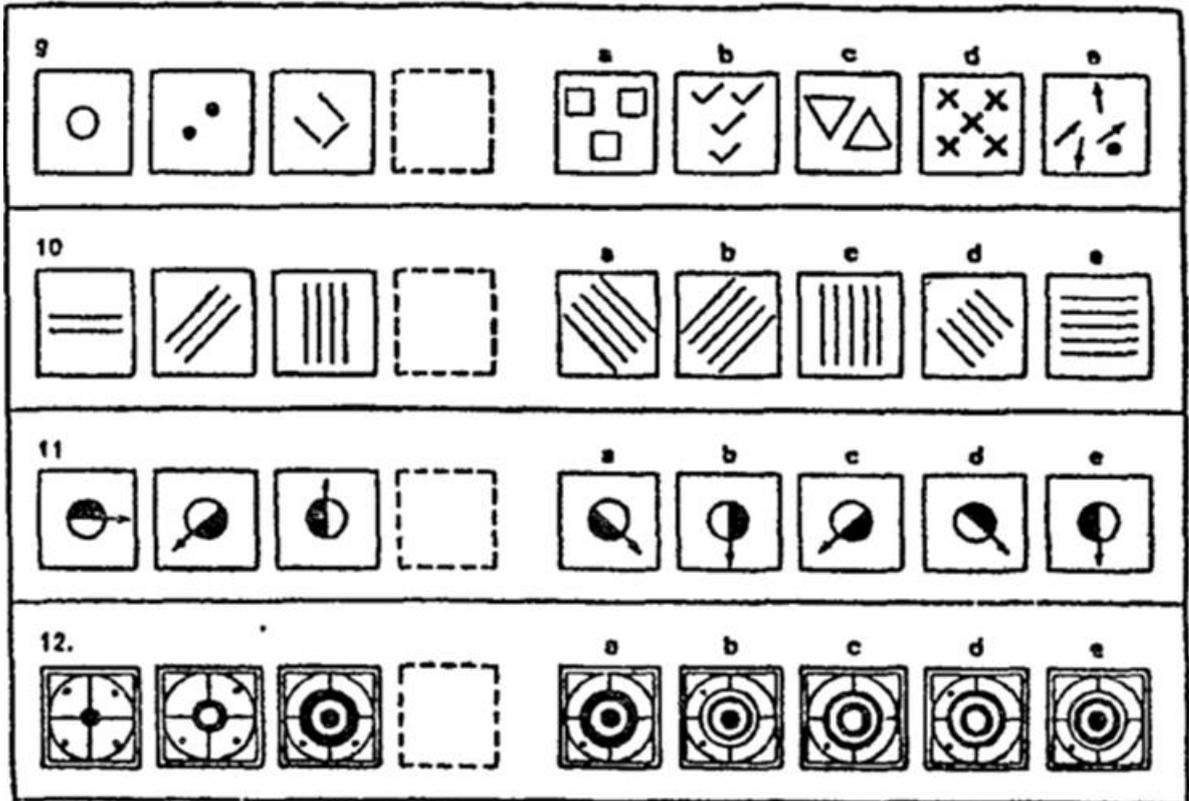
У кожному ряді Вам необхідно вибрати з п'яти фігур праворуч ту, яка найбільше підходить до трьох фігур ліворуч. Ви повинні викреслити літеру, що відповідає цій фігурі, на бланку відповідей.

Приклади. У першому прикладі а – правильне рішення. Воно вже викреслено на бланку відповідей.

На двох наступних сторінках Ви побачите 12 завдань, які Вам необхідно вирішити відповідно до нашого прикладу.

Завдання 1 субтесту





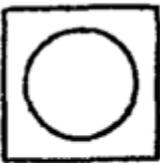
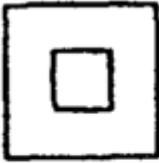
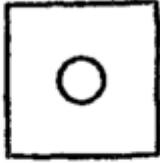
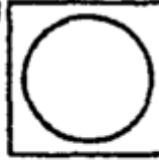
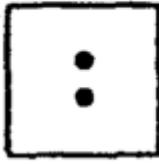
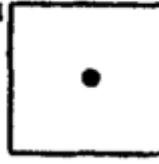
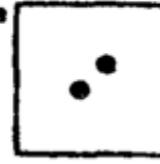
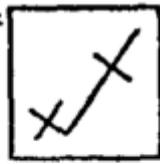
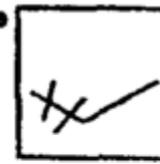
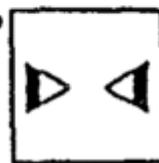
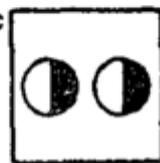
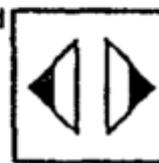
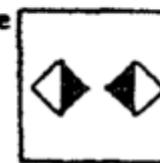
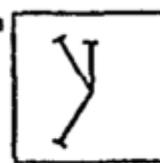
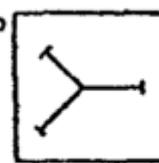
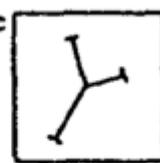
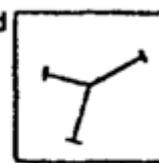
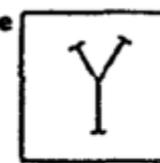
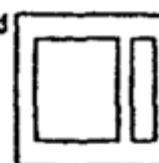
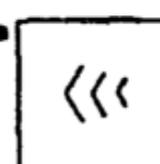
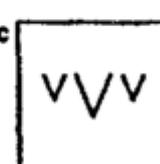
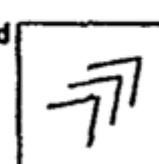
Субтест 2

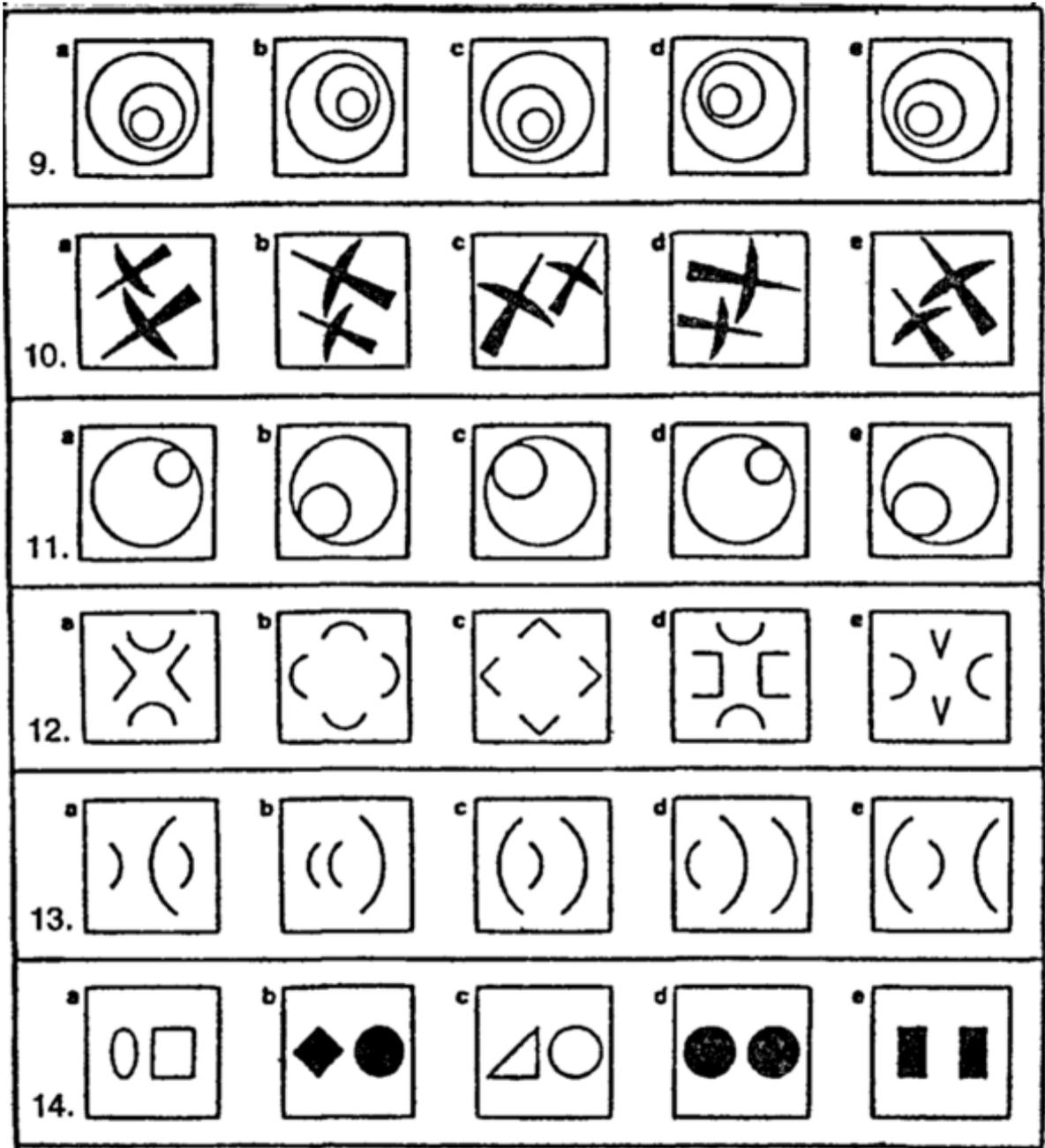
У кожному ряді Вам необхідно з'ясувати, яка з фігур у п'яти квадратах відрізняється від чотирьох інших, тобто не підходить до них. Ви повинні викреслити літеру, що відповідає цій фігурі, на бланку відповідей.

Приклад. У першому прикладі правильне рішення – d. Воно вже викреслено на Вашому бланку відповіді.

Цього разу Ви маєте вирішити таким же чином 14 завдань. Пам'ятайте, що і на цей раз завдання розташовані на двох сторінках. Закінчивши одну, одразу переходьте до наступної.

Завдання 2 субтесту

1.	a 	b 	c 	d 	e 
2.	a 	b 	c 	d 	e 
3.	a 	b 	c 	d 	e 
4.	a 	b 	c 	d 	e 
5.	a 	b 	c 	d 	e 
6.	a 	b 	c 	d 	e 
7.	a 	b 	c 	d 	e 
8.	a 	b 	c 	d 	e 



Субтест 3

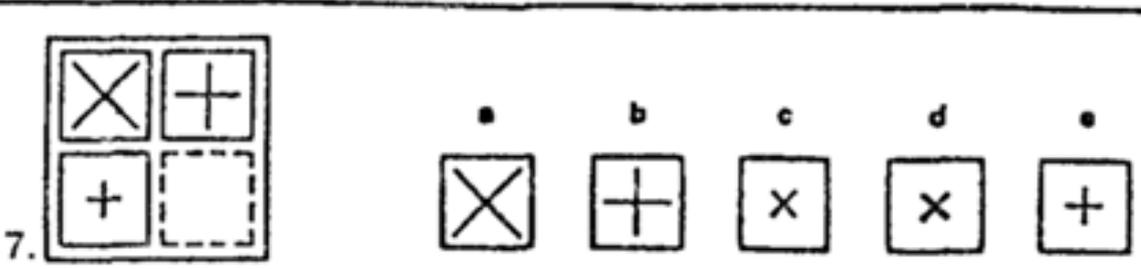
У кожному завданні виберіть, будь ласка, праворуч той квадратик з малюнком, який найбільше підходить на місце порожнього квадратика зліва, щоб доповнити загальний малюнок. Ви повинні викреслити літеру, що відповідає цій фігурі, на бланку відповідей.

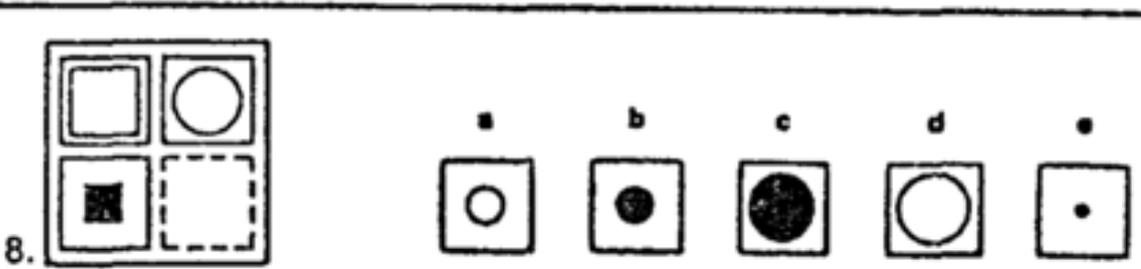
Приклад. У першому прикладі правильне рішення – с.

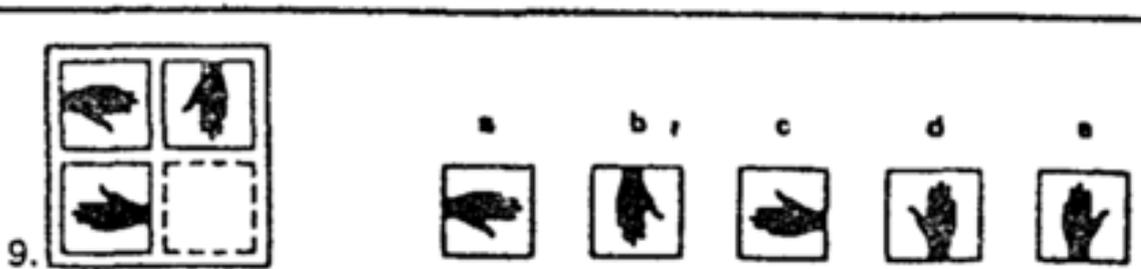
Цього разу Ви маєте вирішити 12 завдань, які розташовані на двох наступних сторінках.

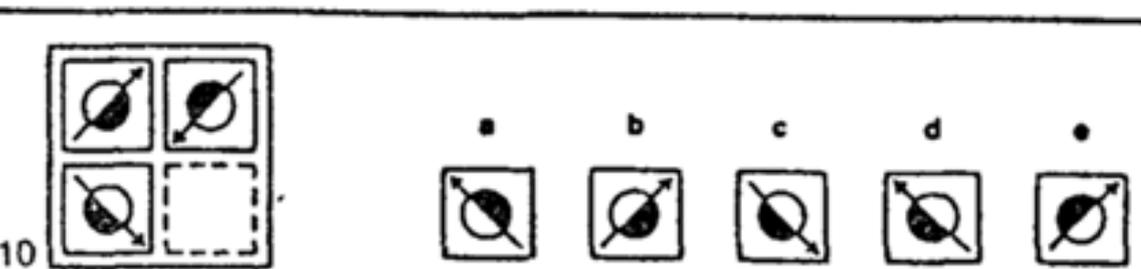
Завдання 3 субтесту

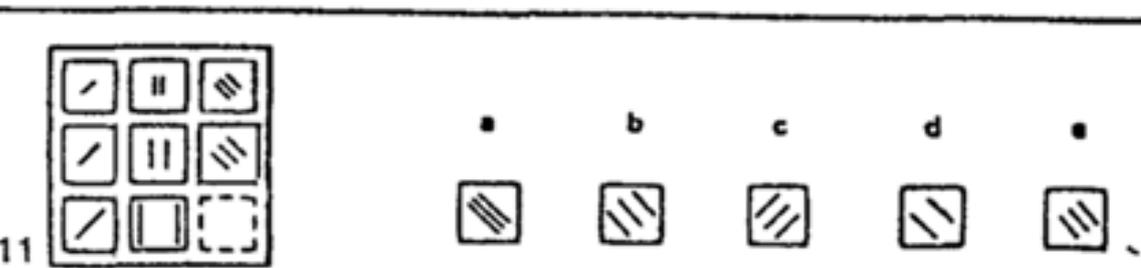
<p>1.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>
<p>2.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>
<p>3.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>
<p>4.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>
<p>5.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>
<p>6.</p>	<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p>

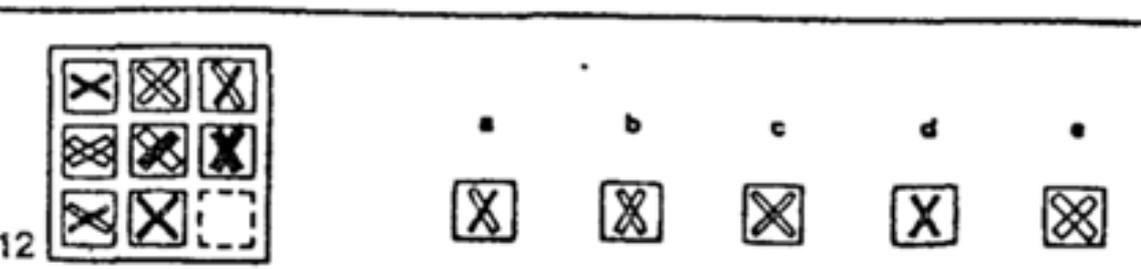
7. 

8. 

9. 

10. 

11. 

12. 

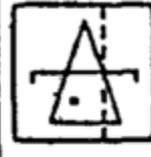
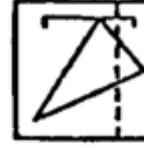
Субтест 4

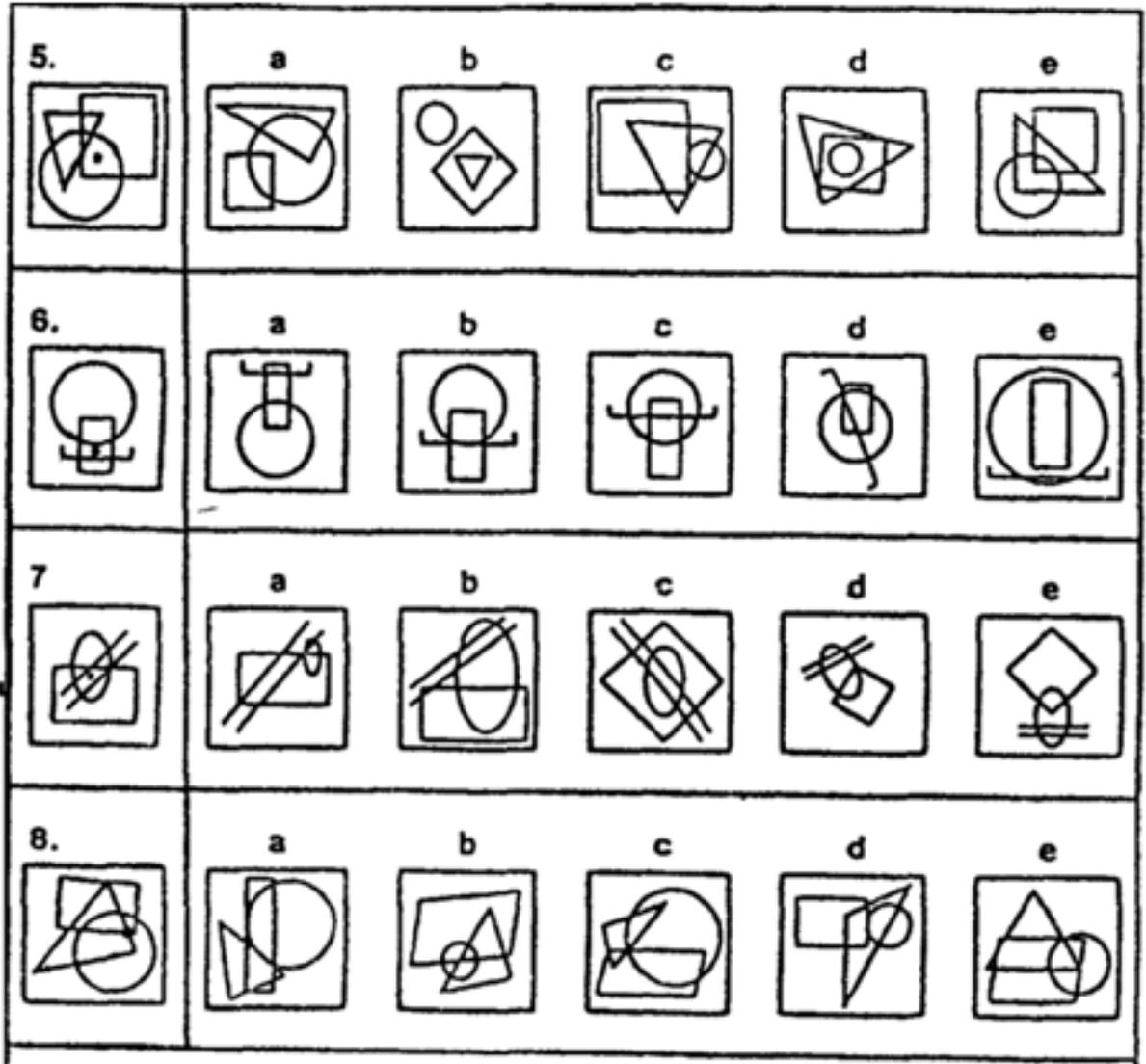
У кожному завданні Вам необхідно точно розглянути, де знаходиться точка і потім вибрати з п'яти фігур праворуч, в якій можна розташувати точку точно таким же чином.

Приклад. У першому прикладі с – правильне рішення, тому що тільки тут можна помістити крапку в коло таким чином, щоб вона опинилася поза прямокутником.

У наступних прикладах та завданнях Ви не повинні вписувати крапку у відповідне місце, треба лише викреслювати відповідну літеру у Вашому бланку відповідей.

Завдання 4 субтесту

<p>1.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>2.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>3.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 
<p>4.</p> 	<p>a</p> 	<p>b</p> 	<p>c</p> 	<p>d</p> 	<p>e</p> 



Частина II

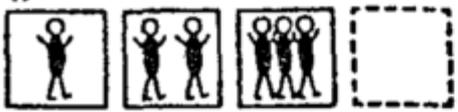
Субтест 1

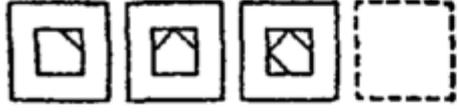
У кожному рядку Вам необхідно вибрати з п'яти фігур праворуч ту, яка найбільше підходить до трьох фігур ліворуч. Викресліть літеру, яка відповідає цій фігурі, на Вашому бланку відповідей.

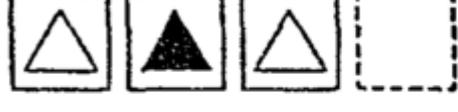
Приклад. У першому прикладі а – правильне рішення. Воно вже викреслено на бланку відповідей.

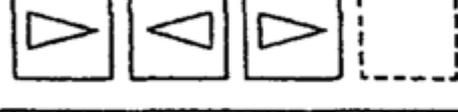
На двох наступних сторінках Ви побачите 12 завдань, які Вам необхідно вирішити відповідно до нашого прикладу.

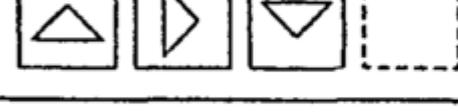
Завдання до субтесту 1

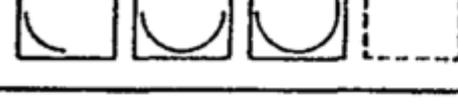
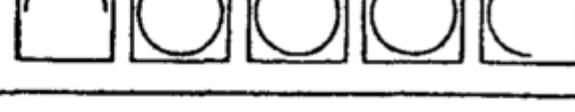
1.  

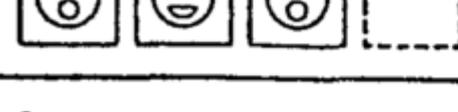
2.  

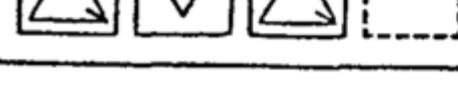
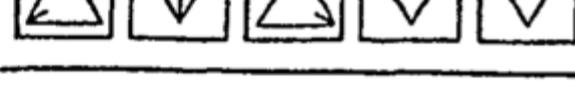
3.  

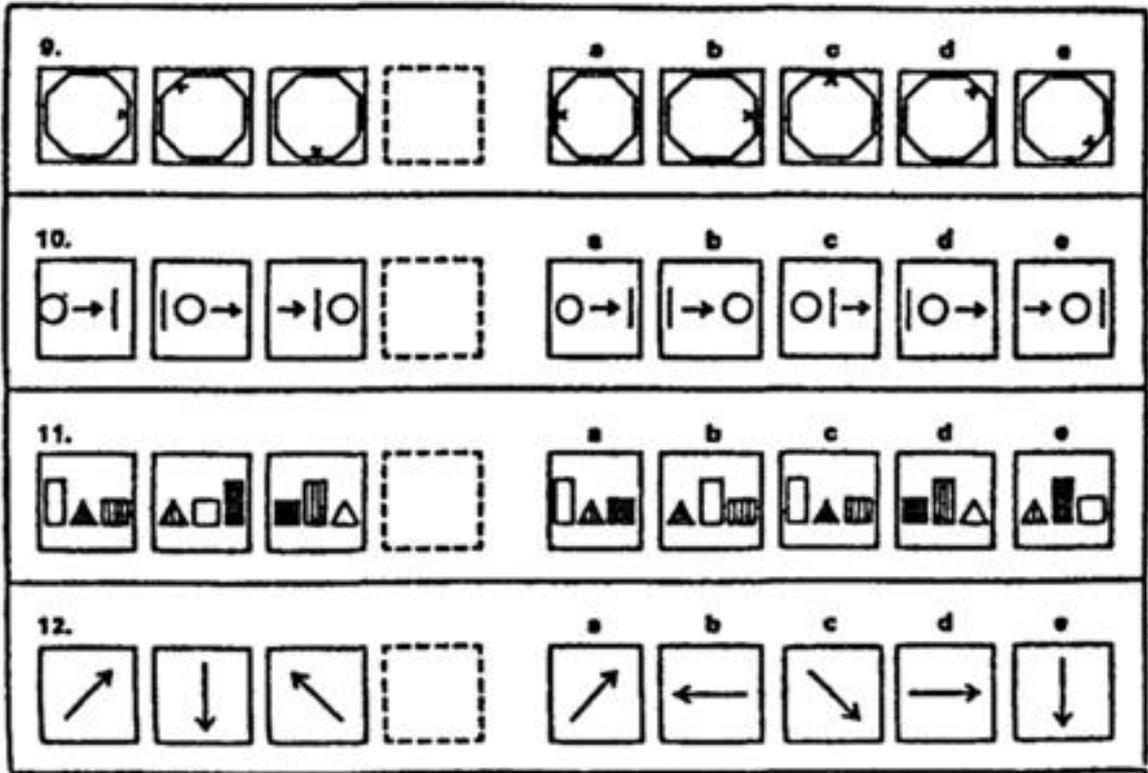
4.  

5.  

6.  

7.  

8.  



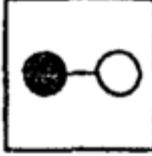
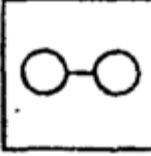
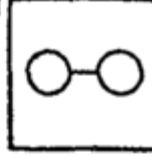
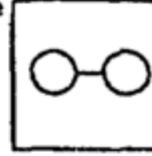
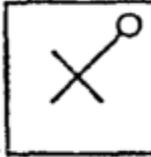
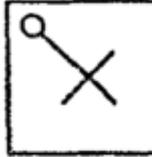
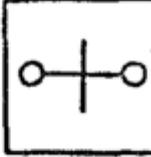
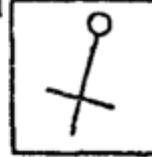
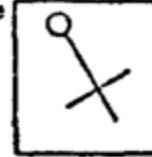
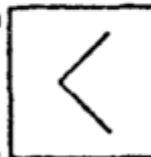
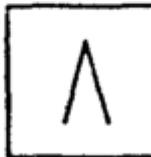
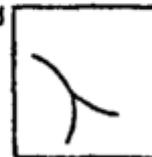
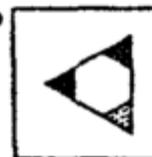
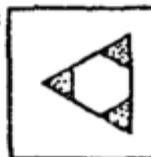
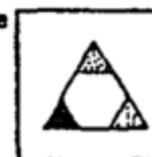
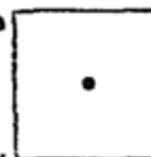
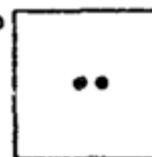
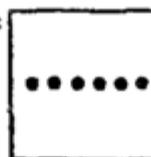
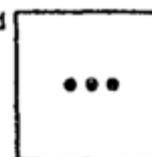
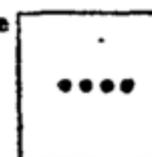
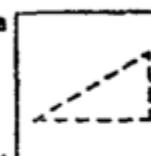
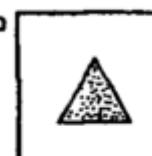
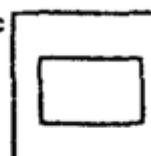
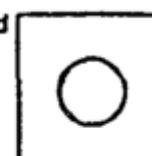
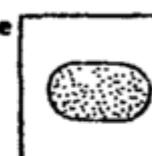
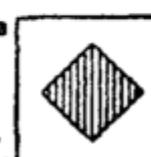
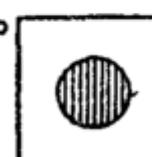
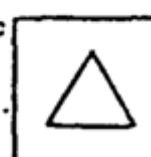
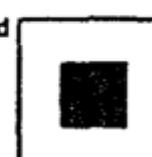
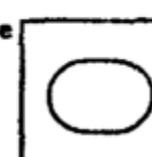
Субтест 2

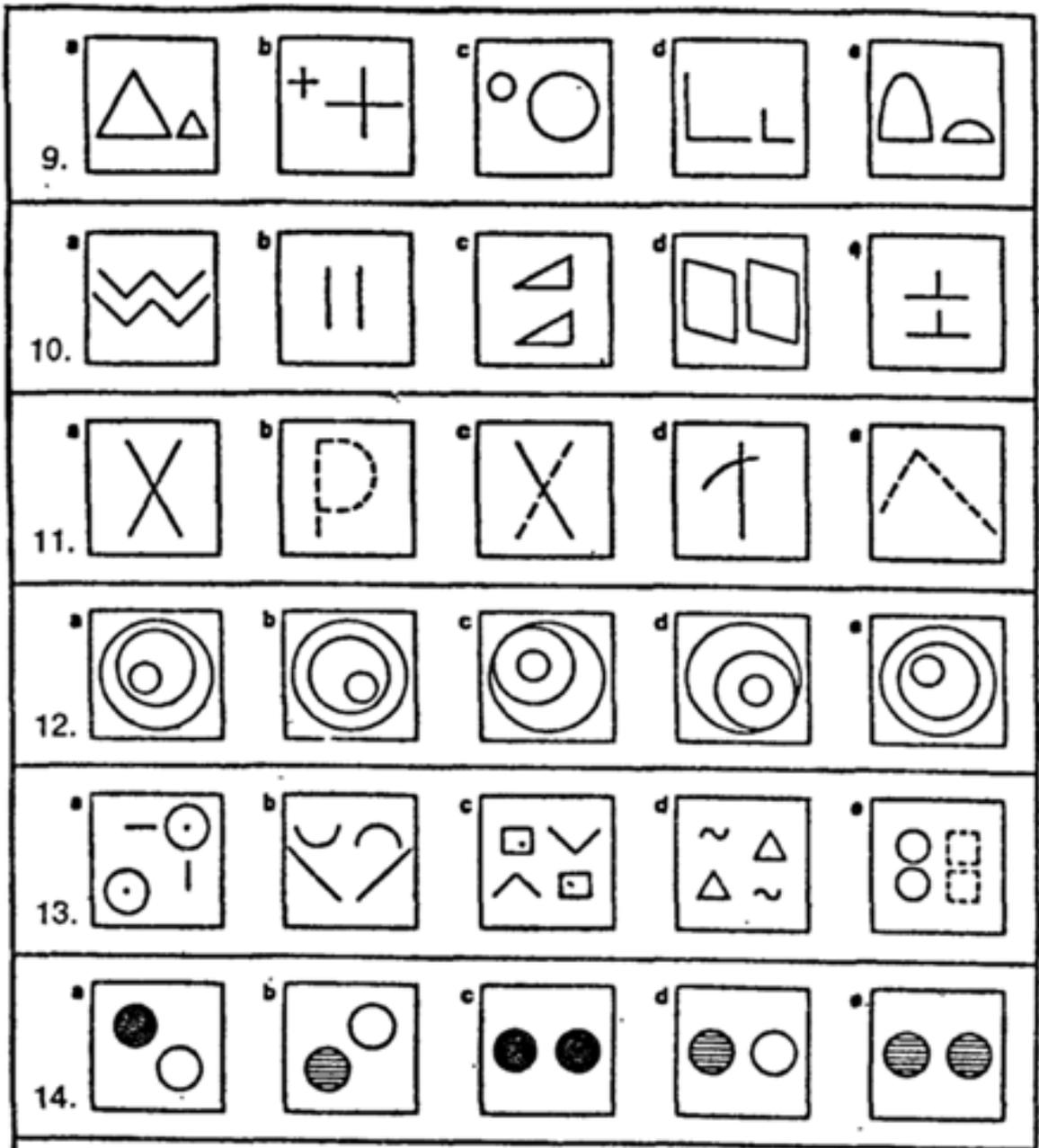
У кожному рядку Вам необхідно з'ясувати, яка з фігур у п'яти квадратах відрізняється від чотирьох інших, тобто не підходить до них.

Приклад. У першому прикладі правильне рішення – d. Воно вже викреслено на Вашому бланку відповідей.

Цього разу Ви маєте вирішити таким же чином 14 завдань. Пам'ятайте, що і на цей раз завдання розташовані на двох сторінках. Закінчивши одну, одразу переходьте до наступної.

Завдання до субтесту 2

1.	a 	b 	c 	d 	e 
2.	a 	b 	c 	d 	e 
3.	a 	b 	c 	d 	e 
4.	a 	b 	c 	d 	e 
5.	a 	b 	c 	d 	e 
6.	a 	b 	c 	d 	e 
7.	a 	b 	c 	d 	e 
8.	a 	b 	c 	d 	e 



Субтест 3

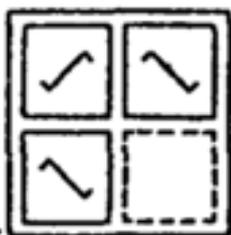
У кожному завданні виберіть, будь ласка, праворуч той квадратик з малюнком, який більше підходить на місце порожнього квадратика ліворуч, щоб доповнити загальний малюнок.

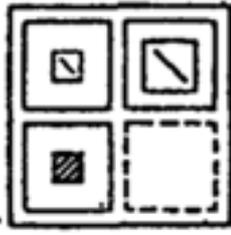
Приклад. У першому прикладі правильне рішення – с.

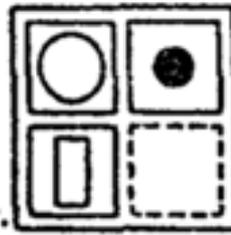
Цього разу Ви маєте вирішити 12 завдань, які розташовані на двох наступних сторінках.

Завдання до субтесту 3

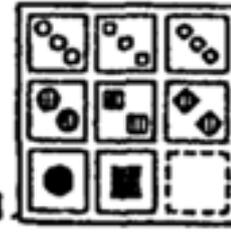
<p>1.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>2.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>3.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>4.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>5.</p>	<p>a b c d e</p>
<p>6.</p>	<p>a b c d e</p>

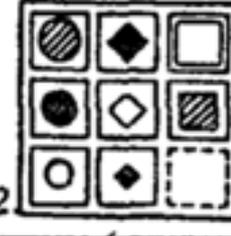
7.  a b c d e

8.  a b c d e

9.  a b c d e

10.  a b c d e

11.  a b c d e

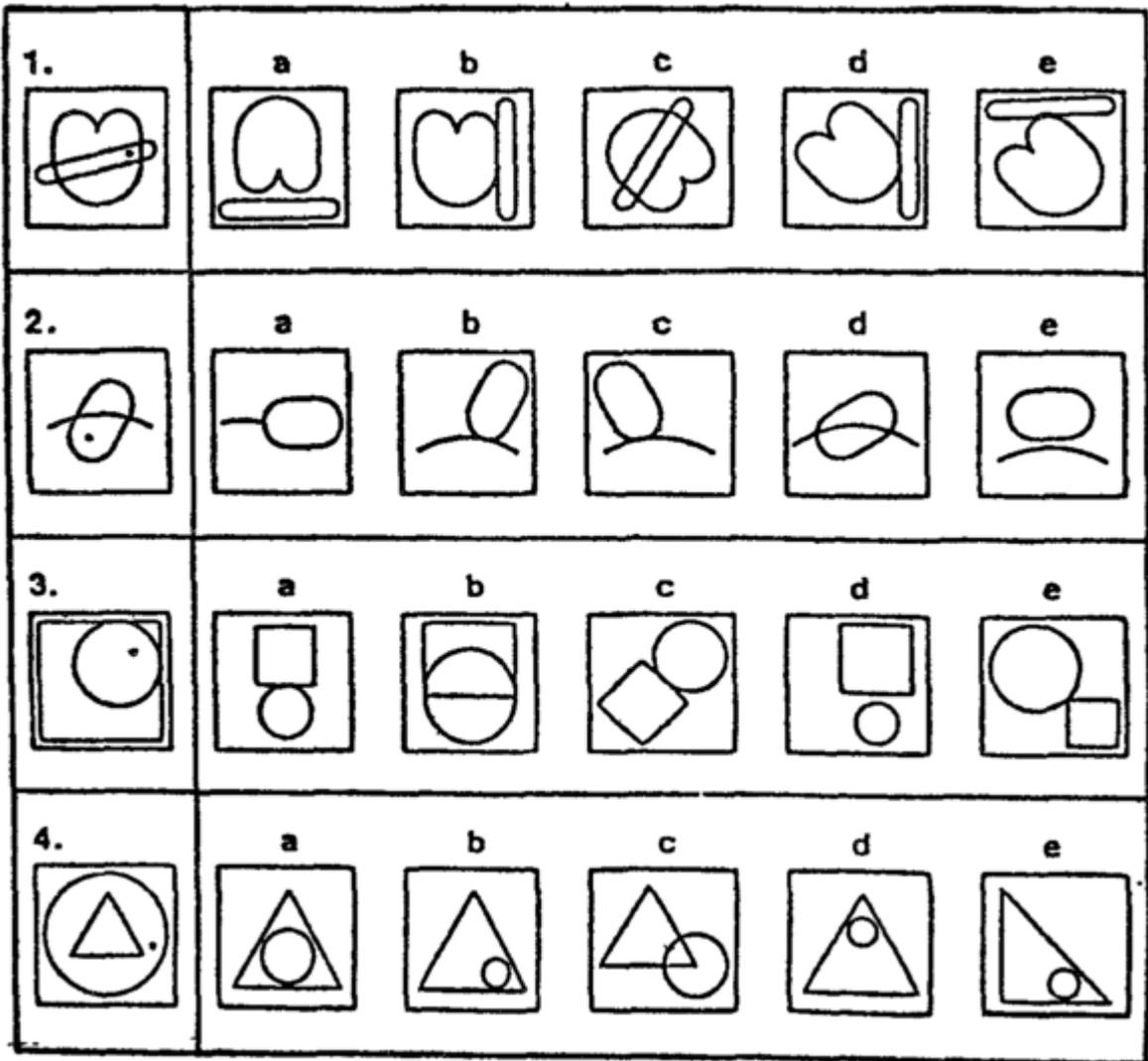
12.  a b c d e

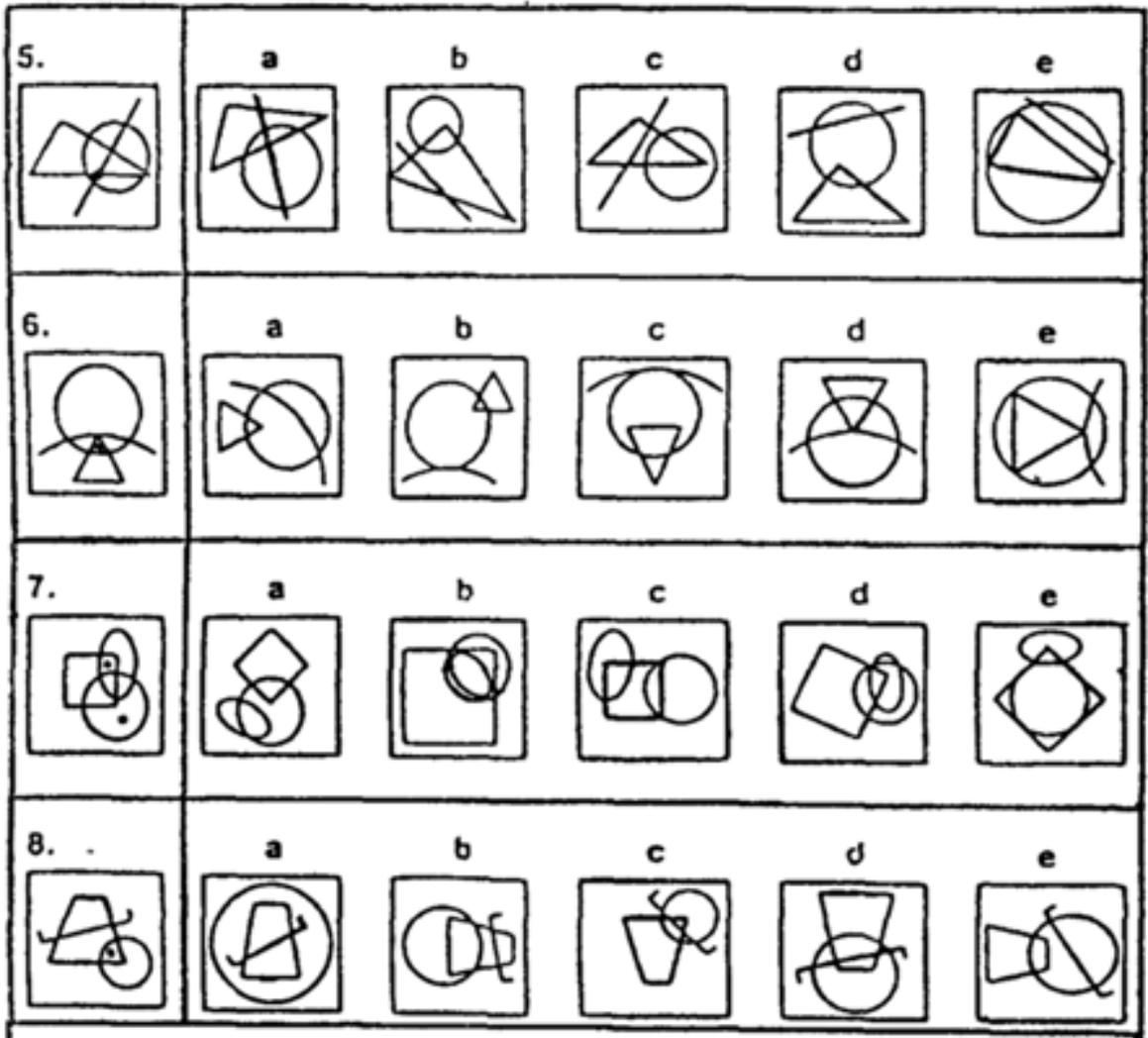
Субтест 4

У кожному завданні Вам необхідно точно розглянути, де знаходиться точка, а потім вибрати з п'яти фігур справа ту, в якій можна розташувати точку так само. Літеру, що відповідає правильному відповіді, необхідно відзначити на вашому бланку відповідей. Цього разу Ви маєте вирішити 8 завдань, розташованих на двох наступних сторінках.

Приклад. У першому прикладі з – правильне рішення, тому що тільки тут можна помістити крапку в квадрат таким чином, щоб вона опинилася поза коло. Тому на Вашому бланку відповідей у четвертому тесті вже викреслено букву с.

Завдання до субтесту 4





**Програма супроводу процесу психологічної адаптації
військовослужбовців в умовах війни**

Зустріч №1

Тема: Стрес як проблема

Мета. Ознайомлення з механізмом переживання стресу та методами оцінки рівня його інтенсивності.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Створити сприятливу атмосферу для спілкування, налагодити контакт.

Зміст. Консультант вітає клієнта, дякує за участь, коротко пояснює мету та структуру зустрічі. Підкреслює важливість теми стресу, адже вона стосується повсякденного життя кожної людини. Створюється доброзичлива, підтримувальна атмосфера, клієнту пропонується поділитися, з яким настроєм він прийшов.

Обговорення правил роботи (5 хв.)

Мета. Забезпечити безпечний простір для відкритого обговорення тем, формування взаємної довіри.

Зміст. Консультант пропонує клієнту основні правила спільної роботи: добровільність участі, конфіденційність, повага до особистих меж, право відмовитися від відповіді. Уточнюється, чи є у клієнта додаткові побажання або власні правила. Узгоджені умови фіксуються усно.

Вправа «Асоціації» (10 хв.)

Мета. Виявити початкові уявлення клієнта про стрес, активізувати мислення та емоції, пов'язані з темою.

Зміст. Консультант просить клієнта назвати слова, образи чи відчуття, які виникають при слові «стрес». Клієнт ділиться асоціаціями, консультант ставить уточнюючі запитання (наприклад: «Це для вас щось позитивне чи негативне?», «Який останній стрес ви пригадуєте?»). Вправа допомагає зрозуміти емоційне ставлення клієнта до теми.

Вправа «Міфи та реальність про стрес» (10 хв.)

Мета. Уточнити знання клієнта про природу стресу, скоригувати можливі хибні уявлення.

Зміст. Консультант зачитує низку тверджень про стрес, а клієнт визначає, чи це міф, чи реальність. Наприклад: «Стрес завжди шкідливий», «Стрес можна повністю усунути з життя», «Тільки слабкі люди відчувають стрес». Після кожної відповіді консультант коротко пояснює правильну інформацію, спираючись на наукові дані та життєві приклади.

Інформаційне повідомлення «Переживання стресу» (6 хв.)

Мета. Надати клієнту базові знання про механізм переживання стресу, його етапи та прояви.

Зміст. Консультант у доступній формі розповідає, що таке стрес, пояснює його біологічну та психологічну природу. Описуються три основні стадії стресу: стадія тривоги, опору та виснаження. Розглядаються типові симптоми: фізичні (напруга, головний біль), емоційні (тривога, дратівливість), поведінкові (замкненість, уникання). Інформація супроводжується прикладами з повсякденного життя.

Вправа «Термометр стресу» (10 хв.)

Мета. Навчити клієнта усвідомлювати власний рівень стресу та визначати його інтенсивність.

Зміст. Консультант пропонує уявити шкалу від 0 до 10, де 0 – повна рівновага, а 10 – крайній рівень стресу. Клієнт визначає, на якому рівні перебуває зараз. Далі консультант просить пригадати ситуації, коли рівень був нижчим або вищим, та описати фізичні й емоційні прояви в ті моменти. Вправа сприяє формуванню навичок самоспостереження.

Домашнє завдання (3 хв.)

Мета. Закріпити отримані знання, розвивати навички саморефлексії.

Зміст. Консультант пропонує клієнту протягом тижня щодня коротко фіксувати ситуації, які викликають стрес, та позначати свій рівень напруги за

шкалою від 0 до 10. За бажанням клієнт може робити короткий опис своїх реакцій (емоції, думки, тілесні відчуття).

Зустріч №2

Тема: Керування тілом під час стресу

Мета. Формування вміння контролювати стрес та емоційне збудження.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Встановлення позитивного емоційного контакту, налаштування на роботу.

Зміст. Консультант вітає клієнта, уточнює його самопочуття та настрої на початку зустрічі. Знайомить з темою заняття, акцентуючи увагу на важливості тілесного компонента у стресовому переживанні. Відзначає, що сьогодні клієнт навчиться технік, які допомагають зменшити фізичне напруження.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати знання та враження клієнта від попередньої зустрічі, активізувати емоційну пам'ять.

Зміст. Консультант пропонує клієнту поділитися своїми думками, почуттями та висновками після першої зустрічі. Можливі запитання: «Що вам запам'яталося з минулого разу?», «Чи змінилось щось у вашому ставленні до стресу?», «Що здалося найкориснішим?». Клієнт висловлює враження, консультант підтримує, підкреслюючи важливість особистих спостережень.

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтримати безпечну атмосферу, нагадати рамки спілкування.

Зміст. Консультант нагадує узгоджені на першій зустрічі правила: конфіденційність, добровільність, повага, право не відповідати. Клієнту пропонується підтвердити згоду або додати нові правила, якщо виникла така потреба. Підтверджується спільна відповідальність за комфортний простір.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Поглибити рефлексію, розвивати навички самоспостереження та саморегуляції.

Зміст. Консультант просить клієнта поділитися спостереженнями за своїм рівнем стресу протягом тижня, відповідно до завдання. З'ясовується: у яких ситуаціях рівень стресу був найвищим, які реакції виникали (емоційні, тілесні, поведінкові), чи змінилось щось у сприйнятті стресу. Консультант підтримує рефлексію клієнта, не оцінює, а заохочує самоспостереження.

Інформаційне повідомлення «Бий або рятуйся бігом» (10 хв.)

Мета. Пояснити фізіологічну природу реакції на стрес, розкрити взаємозв'язок тіла та емоцій.

Зміст. Консультант розповідає про еволюційну реакцію «бий або тікай», яка активується під час небезпеки. Пояснюється, як у стані стресу організм мобілізує ресурси: пришвидшується пульс, дихання, підвищується м'язовий тонус. Наводяться приклади із сучасного життя, коли така реакція не допомагає, а заважає (наприклад, під час іспиту, виступу, конфлікту). Клієнт дізнається, що керування тілом дозволяє зменшити напругу й заспокоїти нервову систему.

Вправа «Антистресове дихання» (10 хв.)

Мета. Ознайомити клієнта з ефективним методом зниження фізіологічної напруги.

Зміст. Консультант навчає клієнта техніки повільного глибокого дихання: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 2 рахунки, видих на 6 рахунків, коротка пауза. Проводиться кілька циклів дихання разом із клієнтом. Після виконання клієнт ділиться відчуттями. Консультант пояснює, як і коли можна використовувати техніку у повсякденному житті.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (10 хв.)

Мета. Навчити клієнта знижувати м'язове напруження, відновлювати тілесну чутливість.

Зміст. Консультант проводить клієнта через коротку вправу: поетапне напруження і розслаблення груп м'язів (стопа, гомілки, стегна, живіт, руки, плечі, шия, обличчя). Спочатку клієнт напружує певну групу м'язів на 5 секунд, потім

розслаблює. Після завершення клієнт описує свої тілесні відчуття – чи знизився рівень напруги, чи з'явилося відчуття спокою. Консультант підкреслює, що це проста, але дієва техніка, яка допомагає «заземлитися» під час стресу.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити отримані навички, сприяти переносу знань у повсякденне життя.

Зміст. Консультант пропонує клієнту обрати одну з вивчених технік (дихання або м'язову релаксацію) та практикувати її щодня хоча б один раз (5-10 хвилин). Також клієнт має коротко фіксувати свої відчуття до і після виконання техніки (наприклад, у щоденнику або нотатках).

Зустріч №3

Тема: Контроль думок

Мета. Сприяння формуванню навичок усвідомленого спостереження за власними думками та розвивати розуміння їхнього впливу на емоційний стан.

Хід зустрічі:

Привітання учасника (2 хв.)

Мета. Налагодити контакт, створити сприятливу атмосферу для роботи.

Зміст. Консультант вітає клієнта, запитує про настрій і загальне самопочуття. Коротко розповідає, що зустріч буде присвячена вивченню впливу думок на емоції та поведінку.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати досвід клієнта після попередньої зустрічі, закріпити важливу інформацію.

Зміст. Консультант запитує клієнта про враження від минулої теми («Керування тілом під час стресу»), що запам'яталося, які техніки виявилися корисними. Запропоновані питання: «Що спрацювало для вас найкраще?», «Чи були труднощі у виконанні вправ?». Обговорення допомагає налаштувати клієнта на нову тему, спираючись на вже отриманий досвід.

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтвердити психологічну безпеку та взаємну повагу в процесі спілкування.

Зміст. Консультант нагадує про раніше встановлені правила: конфіденційність, добровільність, щирість, право «пасу». Клієнту пропонується додати або змінити щось за власним бажанням. Це дозволяє зберегти відкритість та довіру у спілкуванні.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Заохочення до практики саморегуляції, формування навички самоспостереження.

Зміст. Консультант просить клієнта поділитися результатами виконання обраної техніки (дихання або м'язова релаксація). Обговорюються питання: Як часто практикував? У яких ситуаціях? Який ефект помітив? Консультант підтримує клієнта, підкреслює важливість регулярності.

Інформаційне повідомлення «Важливість думок» (10 хв.)

Мета. Пояснити вплив думок на емоції та поведінку людини.

Зміст. Консультант доступно розповідає, що наші думки не є фактами, але саме вони формують емоційні реакції. Наводиться приклад: одна й та сама ситуація може викликати різні емоції залежно від того, як її інтерпретує людина. Пояснюється принцип: Ситуація → Думка → Емоція → Поведінка. Підкреслюється, що навчання спостереженню за думками допомагає зменшити емоційне напруження та краще керувати собою.

Вправа «Модель АВС» (10 хв.)

Мета. Ознайомити клієнта з когнітивною моделлю інтерпретації подій, допомогти встановити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою.

Зміст. Консультант знайомить клієнта з моделлю АВС: А (Activating event) – подія, що відбулася, В (Beliefs) – думки/переконавання щодо події, С (Consequences) – емоції та поведінка. Клієнту пропонується на прикладі з власного життя проаналізувати ситуацію за цією схемою. Наприклад: А – Мене проігнорували на зустрічі, В – Я подумав: «Я нецікавий», С – Відчув сором, замкнувся. Після вправи консультант коментує, як змінені думки можуть впливати на емоційний стан.

Інформаційне повідомлення з елементами мозкового штурму «Які думки приводять нас до стресу» (10 хв.)

Мета. Допомогти клієнту усвідомити типові автоматичні думки, що провокують стрес.

Зміст. Консультант пропонує клієнту назвати думки, які зазвичай з'являються у стресових ситуаціях (наприклад: «Я не впораюсь», «Мене засудять», «Усе має бути ідеально»). Відбувається міні-мозковий штурм: консультант підказує приклади, клієнт додає свої. Після збору думок консультант пояснює, що ці установки можуть бути неусвідомленими, але сильно впливають на психіку. Зміна таких думок – важливий крок до зменшення стресу.

Вправа «Оцінка ситуацій» (10 хв.)

Мета. Тренувати вміння ставити під сумнів автоматичні думки та шукати альтернативні інтерпретації.

Зміст. Консультант пропонує клієнту обрати одну нещодавню стресову ситуацію й описати її. Далі клієнт фіксує свої автоматичні думки, емоції, а потім за допомогою консультанта формулює альтернативну думку – більш реалістичну або підтримувальну. Наприклад. Автоматична думка: «Я все зіпсую». Альтернатива: «Я можу помилитися, але це не кінець світу». Після вправи обговорюються зміни в емоційному стані, які спричиняє нова інтерпретація.

Домашнє завдання (3 хв.)

Мета. Закріпити навичку розпізнавання та корекції думок.

Зміст. Консультант пропонує клієнту протягом тижня щодня фіксувати 1 ситуацію, що викликала емоційну реакцію, і заповнювати коротку таблицю за моделлю ABC або проводити переоцінку автоматичних думок. Можна використовувати такий формат у щоденнику: ситуація, думка, емоція, альтернативна думка. Консультант пояснює, що регулярне виконання цієї вправи допоможе сформувати більш гнучке мислення.

Зустріч №4

Тема: Я у взаємодії з оточенням: усвідомлення ролей і очікувань

Мета. Сприяння усвідомленню своїх соціальних ролей та очікувань з боку референтних груп; аналіз впливу цих чинників на самопочуття.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Встановити контакт, створити довірливу атмосферу для роботи.

Зміст. Консультант вітає клієнта, цікавиться його самопочуттям та емоційним станом. Коротко анонсує тему зустрічі: вона буде присвячена вивченню соціальних ролей, які ми виконуємо в різних сферах життя, та очікуванням з боку оточення.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Закріпити ключові ідеї попередньої зустрічі, актуалізувати досвід клієнта.

Зміст. Консультант просить поділитися враженнями від теми «Контроль думок». Обговорюються результати використання моделі АВС у повсякденному житті: Чи було легко відстежувати думки? Які висновки вдалося зробити? Що виявилось несподіваним або складним?

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтвердити взаємну відповідальність за безпечну атмосферу.

Зміст. Консультант нагадує встановлені правила: конфіденційність, добровільність, повага до себе й інших, право «пасу». Запитує, чи є потреба щось змінити або додати. Клієнт підтверджує готовність працювати за цими умовами.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Розвивати навичку самоспостереження та мислення у форматі «думка-емоція-альтернатива».

Зміст. Консультант просить клієнта показати приклади щоденника спостереження за думками: ситуація – думка – емоція – нова думка. Обговорюється: у яких ситуаціях вдалося змінити хід думок, чи це вплинуло на емоції. Консультант підкреслює важливість практики для закріплення навички усвідомленого мислення.

Інформаційне повідомлення: «Соціальні ролі та ідентичність» (10 хв.)

Мета. Ознайомити клієнта з поняттями соціальної ролі, очікувань та впливу референтних груп на ідентичність.

Зміст. Консультант пояснює, що кожна людина виконує кілька соціальних ролей (дитина, друг, працівник, студент, тощо). Кожна роль супроводжується певними очікуваннями з боку оточення. Іноді очікування конфліктують між собою або суперечать внутрішнім цінностям – це може викликати стрес, тривогу або відчуття розгубленості. Підкреслюється, що усвідомлення своїх ролей допомагає краще розуміти власні емоційні реакції та встановлювати особисті межі.

Вправа «Коло ролей» (10 хв.)

Мета. Допомогти клієнту візуалізувати свої соціальні ролі та проаналізувати їх вплив на життя.

Зміст. Клієнт отримує завдання: у центрі аркуша написати «Я», а навколо розмістити всі свої соціальні ролі (наприклад: син/донька, друг, працівник, волонтер, тощо). Після цього консультант запитує: Які ролі для вас найважливіші? Які викликають найбільше напруги? У якій ролі ви почуваетесь найпевненіше, а в якій – найвразливішим? Це допомагає клієнту краще зрозуміти, які частини ідентичності зараз потребують уваги та балансу.

Вправа «Я очима інших» (10 хв.)

Мета. Усвідомити, як очікування оточення впливають на поведінку, самооцінку та емоційний стан.

Зміст. Консультант просить клієнта обрати 2–3 важливі для нього ролі та описати, як його бачать інші у цих ролях. Запитання до обговорення: Що, на вашу думку, від вас очікують у цій ролі? Чи відповідають ці очікування вашим внутрішнім потребам? Які очікування викликають напругу або тиск? Після обговорення консультант акцентує увагу на важливості збереження власної ідентичності у взаємодії з соціумом та вмінні відрізнити зовнішні вимоги від власних бажань.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити усвідомлення своїх ролей та впливу очікувань на самопочуття.

Зміст. Консультант пропонує клієнту протягом тижня вести короткий щоденник соціальних ролей. Після кожного дня клієнт записує: У яких ролях я був сьогодні? Як я себе почував в кожній із них? Чиї очікування я намагався виправдати? Чи не було внутрішнього конфлікту?

Зустріч №5

Тема: Межі особистості та способи самозахисту у взаємодії.

Мета. Формування розуміння власних психологічних меж, відпрацьовування навичок конструктивного відстоювання особистої позиції.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Налаштувати клієнта на спільну роботу, створити атмосферу довіри та відкритості.

Зміст. Консультант вітає клієнта, цікавиться його емоційним станом, коротко озвучує тему зустрічі. Підкреслює, що сьогодні говоритимуть про межі особистості – важливий аспект у здоровій взаємодії з оточенням.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати ключові ідеї попередньої зустрічі, закріпити попередній досвід.

Зміст. Консультант запитує клієнта про враження та висновки після заняття про соціальні ролі та очікування. Питання для обговорення: Які ролі виявились найбільш значущими? Чи помітив клієнт нові аспекти у щоденній взаємодії з іншими? Чи вдалося усвідомити ситуації, коли виник конфлікт між власними потребами і очікуваннями?

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтвердити дотримання принципів безпеки та поваги у взаємодії.

Зміст. Консультант нагадує правила: конфіденційність, добровільність, активне слухання, право «не говорити». Запитує, чи є потреба щось змінити. Клієнт підтверджує згоду на подальшу роботу в узгодженому форматі.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Заохотити до рефлексії, виявити рольові конфлікти, зміцнити навичку самоспостереження.

Зміст. Клієнт ділиться результатами щоденника соціальних ролей: які ролі були активні протягом тижня, що викликало емоційний дискомфорт, чи були моменти внутрішнього спротиву чи перевантаження. Консультант підтримує та допомагає інтерпретувати спостереження з фокусом на захист власних меж у взаємодії з іншими.

Інформаційне повідомлення: «Особисті межі: що це і навіщо вони потрібні» (5 хв.)

Мета. Ознайомити клієнта з поняттям психологічних меж, їхніми видами та функціями у спілкуванні.

Зміст. Консультант пояснює, що особисті межі – це уявні лінії, які відділяють «моє» від «не мого»: думки, емоції, потреби, простір, час. Межі бувають фізичні, емоційні, ментальні, часові. Порушення меж може призводити до тривоги, образ, гніву, втоми. Консультант підкреслює, що навичка розпізнавати та озвучувати свої межі – це форма психологічного самозахисту, яка не шкодить іншим.

Вправа «Коли я кажу «ні» (10 хв.)

Мета. Формувати здатність відмовляти без почуття провини, тренувати конструктивне відстоювання меж.

Зміст. Консультант пропонує клієнту пригадати 2-3 ситуації, коли було складно сказати «ні», навіть якщо цього хотілося. Обговорення включає: Чому було важко відмовити? Які думки/переконання заважали? Які наслідки мала ця ситуація для самопочуття? Далі клієнт уявляє ті самі ситуації, але з відповіддю «ні» – у спокійній, чіткій формі. Консультант допомагає сформулювати фрази відмови (наприклад: «Мені шкода, але я не можу це зробити», «Я зараз не готовий до цього»). Обговорюється відчуття після такої уявної реакції.

Вправа «Особисті межі: моя територія» (10 хв.)

Мета. Усвідомити свої межі у різних сферах життя та визначити, які з них потребують захисту.

Зміст. Клієнту пропонується намалювати схематичну «територію себе» – коло або фігуру, що символізує простір особистості. У цьому просторі клієнт записує або малює: Що для мене є «моїм» (час, особисті речі, емоції, цінності, переконання, відносини)? Де зараз порушуються мої межі? Як я можу їх захистити? Після вправи консультант допомагає проаналізувати, які сфери є найуразливішими та які кроки можливі для відновлення контролю над ними.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити навички усвідомлення і захисту власних меж у повсякденному житті.

Зміст. Консультант пропонує клієнту протягом тижня звертати увагу на ситуації, коли: хтось порушує його особисті межі; він сам порушує чужі. У таких випадках клієнт має коротко записати: Що відбулось? Як я відреагував? Що хотілося сказати або зробити і чому це не зробив? Як я можу по-іншому відстояти межу наступного разу?

Зустріч №6

Тема: Майбутнє починається сьогодні: осмислення життєвих орієнтирів.

Мета. Сприяння формуванню бачення майбутнього як ресурсу для адаптації в актуальних умовах життя; виявлення життєвих орієнтирів та внутрішніх опор.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Створити теплу та довірчу атмосферу для роботи.

Зміст. Консультант вітає клієнта, питає про його емоційний стан, висвітлює тему зустрічі, налаштовує на спільний діалог.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати досвід роботи з особистими межами, підтримати рефлексію.

Зміст. Обговорення виконаного домашнього завдання, розбір ситуацій, у яких клієнт усвідомив або відстояв свої межі, що викликало позитивні чи складні емоції.

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтримувати безпечний простір для відкритості.

Зміст. Нагадування основних правил: конфіденційність, повага, добровільність участі, можливість зробити паузу.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Розвивати навички самоспостереження та усвідомлення у реальних ситуаціях.

Зміст. Обговорення записів клієнта щодо порушення або дотримання меж, аналіз реакцій і можливостей їх покращення.

Інформаційне повідомлення: «В чому сила майбутнього? Перспектива як опора» (10 хв.)

Мета. Пояснити значення позитивного бачення майбутнього для мотивації, стабільності та подолання стресу.

Зміст. Консультант розповідає про роль життєвих орієнтирів як внутрішніх опор, які допомагають долати складнощі та адаптуватися до змін. Акцент на тому, що майбутнє – це ресурс, який починається вже сьогодні через цілеспрямовані дії та усвідомлення своїх цінностей.

Вправа «Мій внутрішній компас» (10 хв.)

Мета. Допомогти клієнту визначити свої ключові життєві цінності та пріоритети.

Зміст. Клієнт отримує завдання подумати та записати, що для нього є найважливішим у житті (здоров'я, сім'я, розвиток, творчість, кар'єра, тощо). Далі – уявити, що ці цінності – це «стрілки компаса», які ведуть його вперед. Консультант допомагає структурувати відповіді та обговорити, як ці орієнтири впливають на повсякденні рішення.

Вправа «Образ мого завтрашнього дня» (10 хв.)

Мета. Сприяти формуванню позитивного, реалістичного образу найближчого майбутнього як мотиваційного ресурсу.

Зміст. Клієнту пропонується уявити свій ідеальний завтрашній день, описати детально, як він проходить: що відбувається, які емоції, з ким спілкується, чим

займається. Консультант запитує про відчуття та думки, які виникають у процесі уявлення, підкреслюючи важливість підтримки таких образів для особистої мотивації.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити усвідомлення життєвих орієнтирів і створити ресурс для подальшої адаптації.

Зміст. Консультант пропонує протягом тижня звертати увагу на ситуації, які наближають клієнта до його цінностей і цілей. Клієнт має записувати маленькі кроки, які робить у напрямку свого «внутрішнього компаса» та відчуття, які це викликає. Також – фіксувати будь-які перешкоди і думати над способами їх подолання.

Зустріч №7

Тема: План дій: як адаптувати сьогоднішня під своє майбутнє.

Мета. Допомога у формуванні конкретних цілей та визначення перших практичних кроків для їх реалізації; висвітлення адаптації як активного процесу.

Хід зустрічі:

Привітання учасника (2 хв.)

Мета. Встановити позитивний контакт, налаштувати на продуктивну роботу.

Зміст. Консультант вітає клієнта, цікавиться його настроєм, називає тему заняття і мотивує до відкритості.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати досвід усвідомлення життєвих орієнтирів і формування внутрішніх ресурсів.

Зміст. Обговорення вражень від домашнього завдання, аналіз позитивних змін та складнощів, які виникли при фокусі на особистих цінностях і образах майбутнього.

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтримувати безпечне і поважне середовище для роботи.

Зміст. Нагадування основних домовленостей: конфіденційність, повага, відкритість, можливість паузи.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити навички рефлексії і самопостереження.

Зміст. Клієнт ділиться спостереженнями про дії, які наближують його до життєвих цінностей, розглядає можливі бар'єри і шляхи їх подолання.

Інформаційне повідомлення: «Адаптація як активний рух» (10 хв.)

Мета. Пояснити адаптацію не як пасивний стан, а як свідомий процес змін і налаштувань з метою досягнення власних цілей.

Зміст. Консультант розповідає про те, що адаптація включає активне планування, корекцію дій і внутрішнє налаштування. Підкреслюється, що кожен має ресурс для змін, і важливо зробити перший крок, який запускає процес.

Вправа «Мій адаптаційний ресурс» (10 хв.)

Мета. Виявити та активувати особисті внутрішні та зовнішні ресурси, які допоможуть у процесі адаптації.

Зміст. Клієнт називає свої сильні сторони, підтримку від оточення, доступні навички і можливості, які можна використати для досягнення цілей. Консультант допомагає структурувати відповіді, заохочує усвідомлення власної спроможності.

Вправа «Перший крок» (10 хв.)

Мета. Сформулювати конкретну, реалістичну і зрозумілу дію, яку клієнт може виконати найближчим часом для наближення до мети.

Зміст. Клієнт обирає одну ціль, про яку говорив раніше, і разом із консультантом визначає перший маленький крок для її реалізації. Обговорюються можливі труднощі, підтримка і конкретні дії. Важливо, щоб крок був досяжним і мотивуючим.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити планування та самостійне впровадження адаптаційних дій.

Зміст. Клієнту пропонується протягом тижня зробити визначений «перший крок», відстежувати свій стан і результати. Також вести записи про труднощі і успіхи, щоб обговорити їх на наступній зустрічі.

Зустріч №8

Тема: Формування віри у власні сили: розвиток позитивного самовідношення

Мета. Розвиток усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного внутрішнього діалогу і віри в себе та своє майбутнє.

Хід зустрічі:

Привітання (2 хв.)

Мета. Створити комфортну атмосферу для початку зустрічі.

Зміст. Консультант вітає клієнта, налаштовує на продуктивну взаємодію, висвітлює тему.

Рефлексія минулого заняття (5 хв.)

Мета. Актуалізувати досвід виконання домашнього завдання, підтримати саморефлексію.

Зміст. Обговорення вражень клієнта щодо виконання першого кроку адаптації, труднощів і позитивних змін.

Повторення правил роботи (3 хв.)

Мета. Підтримати безпеку та довіру в процесі роботи.

Зміст. Нагадування домовленостей про конфіденційність, повагу, відкритість та можливість робити паузи.

Перевірка домашнього завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити рефлексію та відпрацювання навичок планування і дій.

Зміст. Клієнт ділиться досвідом виконання першого кроку, аналізує, що вдалося, що викликало складнощі.

Інформаційне повідомлення «Позитивне самовідношення» (10 хв.)

Мета. Ознайомити з поняттям позитивного самовідношення, показати його роль у формуванні впевненості та здатності адаптуватися до змін.

Зміст. Консультант пояснює, як внутрішній діалог впливає на емоції, мотивацію та поведінку, акцентує увагу на важливості заміни негативних автоматичних думок позитивними.

Вправа «Ідентифікація автоматичних думок» (10 хв.)

Мета. Навчити розпізнавати негативні автоматичні думки, що впливають на самовідчуття.

Зміст. Клієнт пригадує ситуації, де з'являлися негативні думки про себе, і разом із консультантом формулює їх. Це допомагає усвідомити «внутрішній голос», який часто є критичним.

Вправа «Переформулювання» (10 хв.)

Мета. Навчити трансформувати негативні думки у більш конструктивні та підтримуючі.

Зміст. Консультант допомагає клієнту змінити сформульовані негативні автоматичні думки на позитивні, які відображають реалістичну і підтримуючу точку зору.

Вправа «Створення персональних афірмацій» (10 хв.)

Мета. Формувати позитивні установки через створення власних підтримуючих висловів.

Зміст: Клієнт разом із консультантом складає кілька коротких, позитивних фраз (афірмацій), які підкреслюють його ресурси, силу і цінність. Обговорюється, як і коли використовувати афірмації у повсякденному житті.

Домашнє завдання (5 хв.)

Мета. Закріпити навички усвідомлення і трансформації думок, підтримати формування позитивного самовідношення.

Зміст. Клієнту рекомендується протягом тижня помічати автоматичні негативні думки, застосовувати переформулювання, а також регулярно повторювати створені афірмації, фіксуючи свої відчуття та результати.