Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи мП-24
Тетеріної Лілії Анатоліївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук
Чопик Соломія Володимирівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП ……...…….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ……..…..8

1.1. Підходи до дослідження проблеми адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психології ……8

1.2. Психологічні особливості ветеранів війни як передумова їх адаптації до цивільного життя ……..…….19

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя ……..……28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ У ПРОЦЕСІ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ……..……39

2.1. Обґрунтування діагностичного інструментарію……..……39

2.2. Організація, проведення та аналіз результатів емпіричного дослідження….48

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ……..61

3.1. Програма формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя ……..……61

3.2. Психологічні рекомендації ветеранам щодо розвитку та використання оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації до цивільного життя …….72

ВИСНОВКИ ……..83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……....87

ДОДАТКИ ……...….94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає період значних трансформацій, спричинених інтенсивними соціальними, політичними та безпековими змінами, що безпосередньо впливають на якість життя населення та рівень його психологічного благополуччя. В умовах зростання глобальної нестабільності, поширення воєнних конфліктів й істотного загострення проблем національної безпеки центральним пріоритетом стає збереження людського потенціалу та забезпечення ефективної соціальної інтеграції тих груп населення, які зазнали травматичного досвіду. Саме ветерани становлять одну з найбільш уразливих соціальних груп, яка потребує системного психологічного супроводу, спрямованого на відновлення внутрішніх ресурсів і формування адекватних стратегій подолання стресу. Тому в Україні, яка тривалий час перебуває в умовах війни, питання підтримки ветеранів, їх успішної реадаптації до мирного життя та профілактики дезадаптації набувають особливої суспільної ваги.

Зазначимо, що досвід участі ветеранів у бойових діях супроводжується високим рівнем стресогенності, що формує у них комплекс специфічних психоемоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Перелічені реакції можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, залежно від наявних у ветерана ресурсів, якості соціального оточення та ефективності копінг-стратегій, які він застосовує. Перехід від військового середовища з чіткою структурою, дисципліною та передбачуваною системою взаємин до цивільного життя, де домінують інші соціальні норми, ролі та вимоги, нерідко супроводжується труднощами адаптації. У багатьох ветеранів виникають труднощі у сфері міжособистісних взаємин, професійної самореалізації, самооцінки тощо. Тому доцільним є вивчення психосоціальних механізмів, які допомагають ветеранам подолати стрес, зберегти психологічну стійкість і сформувати ефективні моделі поведінки й діяльності у нових життєвих обставинах.

З огляду на те, що адаптація ветеранів є складним і тривалим процесом, особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій, які формуються як відповідь на життєві виклики. До таких стратегій належать когнітивні, емоційні

та поведінкові механізми, що забезпечують можливість знижувати рівень стресу, регулювати емоційні стани, підтримувати соціальні зв'язки й ухвалювати конструктивні рішення. Психосоціальні стратегії подолання стресу охоплюють не лише внутрішні можливості людини, а й ресурси соціального середовища – сім'ю, громаду, ветеранські організації, державні інституції підтримки, психологічні служби та ін. Визначення того, які аспекти цих стратегій є найбільш ефективними, має важливе практичне значення, оскільки дає змогу підвищити результативність психологічної допомоги, оптимізувати програми реадаптації та вдосконалити соціальні політики щодо підтримки ветеранів.

Як показує аналіз наукової літератури (В. Алещенко, Є. Балабушка, Ю. Бриндіков, Н. Зарецька, Д. Зубовський, В. Кондрюкова, О. Мельник, Є. Потапчук, В. Стасюк та ін.), проблема психологічної адаптації ветеранів є міждисциплінарною, адже охоплює як індивідуально-психологічні аспекти, так і соціальні, культурні, економічні та інституційні чинники. Вчені підкреслюють важливість комплексного підходу, що враховує взаємодію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості ветерана, рівень соціальної підтримки, особливості сприйняття травматичного досвіду та сформовані в минулому способи реагування на стрес. Водночас, попри наявність значної кількості праць, спрямованих на вивчення посттравматичних наслідків, в науковому просторі залишається недостатньо дослідженою саме проблематика психосоціальних стратегій подолання стресу на етапі адаптації ветеранів до цивільного життя, тобто процесів, що визначають успішність переходу до нової ролі та підтримання психологічного благополуччя особистості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що вивчення психосоціальних стратегій подолання стресу у ветеранів становить важливу складову побудови гуманної, стійкої та згуртованої соціальної системи. Воно допомагає не лише глибше зрозуміти природу психічного здоров'я після травматичних подій, а й розробити дієві механізми підтримки, які сприятимуть поверненню ветеранів до повноцінного, активного та соціально значущого життя. Зауважимо, що хоча різні аспекти дослідження проблеми адаптації ветеранів до цивільного життя знайшли висвітлення у низці наукових праць, але дослідження психосоціальних

стратегій подолання стресу недостатньо представлено у психологічній літературі. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психосоціальні стратегії подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психосоціальні стратегії подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. Провести аналіз теоретичних підходів до дослідження проблеми адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Розкрити психологічні особливості ветеранів війни як передумову їх адаптації до цивільного життя.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя.

4. Емпірично дослідити психосоціальні стратегії подолання стресу ветеранів війни у процесі їх адаптації до цивільного життя.

5. Обґрунтувати програму формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя та відповідні психологічні рекомендації.

Об’єкт дослідження: адаптація ветеранів до цивільного життя як психологічна проблема.

Предмет дослідження: психосоціальні стратегії подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення;

– *емпіричні*: діагностичні методики (методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, методика вивчення ресурсних каналів розвитку резильєнтності М. Лахада, методика «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки» (MSPSS));

– *статистичні*: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі КУ ТОР «Тернопільський обласний ветеранський простір підтримки ветеранів війни та територіальної оборони «Ветеранський простір». Вибірка нараховувала 50 ветеранів війни віком 36-48 років.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-теоретичному й практичному обґрунтуванні психосоціальних стратегії подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя. Зокрема, проведено аналіз теоретичних підходів до дослідження проблеми адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психології, розкрито психологічні особливості ветеранів війни як передумова їх адаптації до цивільного життя, охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя адаптації ветеранів війни до мирного життя, запропоновано дієві шляхи, способи, методи і прийоми формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя.

Практичне значення отриманих результатів полягає в емпіричному дослідженні психосоціальних стратегіїй подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя та обґрунтуванні найбільш ефективних. Також запропоновану програму формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя та розроблені психологічні рекомендації ветеранам щодо використання оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації до цивільного життя можуть використовувати психологи, а також викладачі закладів вищої освіти для підвищення якості та ефективності освітньо-професійної підготовки студентів спеціальності С4 Психологія.

Апробація результатів дослідження.

Тетеріна Л. Психологічні особливості адаптації ветеранів до цивільного життя. *Магістерський науковий вісник.* Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Вип. 45. С. 165-168.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 101 сторінці, основний зміст включає 87 сторінок. Список використаних джерел налічує 80 позицій. Кваліфікаційна робота містить 6 рисунків, 4 таблиці, та 2 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Підходи до дослідження проблеми адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психології

Успішне функціонування людини в умовах змін визначається не лише її індивідуальними ресурсами, а й розвиненою здатністю ефективно взаємодіяти з середовищем, регулювати власні психічні стани та вибудовувати конструктивні моделі поведінки. Саме тому постає необхідність теоретичного обґрунтування наукових підходів до дослідження адаптації, сформованих у зарубіжній та вітчизняній психології, що дає змогу зіставити різні наукові традиції, окреслити їх концептуальні відмінності й спільні положення, а також вибудувати цілісну систему знань про механізми й умови ефективного пристосування особистості до мінливих соціальних та життєвих обставин.

Адаптація у трактуванні Г. Балла постає як динамічний процес узгодження внутрішніх психічних станів особистості з вимогами зовнішнього середовища, у якому людина поступово відновлює рівновагу між власними потребами та соціальними умовами. Вона передбачає здатність індивіда гнучко реагувати на зміни, трансформуючи поведінку, емоційні реакції та мотиваційні установки відповідно до нових обставин. Такий процес не є одномоментним: він охоплює низку етапів – від первинного зіткнення з новими умовами до інтеграції цих умов у систему життєвих норм і стереотипів [4]. У цьому визначенні адаптація розглядається як постійний рух до внутрішньої стабільності, у якому людина одночасно зберігає власну індивідуальність і узгоджує її з вимогами оточення.

А. Фурман під адаптацією розуміє процес активної взаємодії особистості з соціальним і природним оточенням, який спрямований на формування ефективних способів подолання життєвих труднощів. Тут акцент робиться на тому, що людина не просто пристосовується до обставин, а активно змінює їх у межах своїх можливостей, вибудовуючи нові стратегії поведінки. У такому

розумінні адаптація включає аналіз ситуації, переоцінку життєвих цілей, усвідомлення власних можливостей та пошук найбільш доцільних форм взаємодії з реальністю. Цей процес охоплює як психологічні, так і соціальні компоненти, оскільки ефективність пристосування залежить від здатності людини залучати підтримку, взаємодіяти з іншими та інтегруватися у різні соціальні структури. Адаптація в цьому контексті має не лише індивідуальний, а й соціальний характер, відображаючи взаємний вплив особи та середовища [76].

У трактуванні О. Мельника адаптація описується як складний внутрішній процес перебудови психологічних механізмів, спрямований на збереження емоційної рівноваги та внутрішньої цілісності особистості в умовах зміну зовнішніх вимог. Вона включає системну перебудову когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, які дають змогу людині ефективно функціонувати навіть у потенційно стресогенних ситуаціях. Такий процес передбачає вміння переосмислювати життєві обставини, шукати нові джерела підтримки та відновлювати відчуття контролю над власним життям [36].

У праці О. Кокуна адаптація постає як тривалий процес включення особистості в нову систему соціальних зв’язків, під час якого вона засвоює нові норми, цінності та правила взаємодії. Тут підкреслюється, що адаптація передбачає не лише індивідуальну перебудову, а й поступове входження в інституційні, групові та міжособистісні взаємини, характерні для нового середовища. Вона включає розширення соціальної компетентності, оволодіння новими ролями та здатність виконувати їх відповідно до очікувань суспільства. Процес адаптації тут визначається як двосторонній: він передбачає як внутрішні зміни людини, так і її активну участь у соціальних взаємодіях [22].

У психологічній науці адаптація особистості розглядається через низку теоретичних підходів, кожен із яких підкреслює певні аспекти пристосування людини до мінливих умов життя. Одним із таких підходів є біхевіористський, який зосереджує увагу на спостережуваних реакціях людини та їхньому формуванні під впливом зовнішніх стимулів. Згідно з цим підходом, адаптація розглядається насамперед як процес набуття ефективних моделей поведінки, що дають змогу успішно взаємодіяти з середовищем і досягати бажаних результатів.

Основу концепції становить уявлення про те, що поведінка формується через механізми підкріплення та умовних зв’язків, а тому здатність особистості до адаптації визначається ефективністю її реакцій у конкретних ситуаціях.

Біхевіористський підхід передбачає, що зміни у поведінці особистості можуть відбуватися шляхом навчання, повторення та корекції реакцій, що отримують позитивне підкріплення. У цьому контексті процес адаптації постає як цілеспрямоване підлаштування поведінкових патернів особи під вимоги середовища, що сприяє виживанню та успішній інтеграції особистості у соціальні та природні умови. Особлива увага приділяється видимим результатам дій людини, які оцінюються з точки зору їхньої ефективності та відповідності очікуваним стандартам. Біхевіористи наголошують, що психічні процеси, такі як емоції чи мотивація, можуть бути вторинними відносно поведінкових проявів, адже саме поведінка виступає основним показником успішної адаптації [48].

У межах цього підходу адаптація розглядається як поступове набуття і вдосконалення реакцій, що дають змогу людині ефективно взаємодіяти з різними ситуаціями та мінімізувати ризики. Підкріплення, або винагорода за правильну поведінку, стимулює повторення успішних дій, тоді як відсутність підкріплення або негативні наслідки змінюють або пригнічують неефективні реакції. Такий механізм забезпечує формування стабільних адаптивних моделей поведінки, які можна відтворювати у схожих умовах. Також підкреслюється значення зовнішніх чинників у процесі адаптації. Згідно з цією концепцією, поведінка особистості не є результатом виключно внутрішніх психічних процесів, а формується під впливом середовища, що надає стимули і визначає рамки можливих реакцій. У цьому сенсі адаптація розглядається як процес навчання, у якому особистість освоює соціально і біологічно значущі форми поведінки, здатні забезпечити ефективне функціонування в конкретних умовах.

Когнітивний підхід до вивчення адаптації особистості представляє один із важливих напрямів психологічної науки, який акцентує увагу на внутрішніх психічних процесах, що забезпечують ефективне пристосування людини до мінливих умов середовища. На відміну від підходів, що орієнтовані виключно на поведінкові прояви, когнітивний підхід розглядає адаптацію як результат

активного сприйняття, обробки та оцінки особою інформації, що надходить із навколишнього світу. Він підкреслює роль мислення, уяви, планування та аналізу ситуацій у формуванні поведінкових стратегій, здатних забезпечити психологічну стійкість та ефективну взаємодію із середовищем [58].

Однією з центральних ідей когнітивного підходу є те, що успішність адаптації особистості залежить від того, як вона інтерпретує події та оцінює власні можливості у відповідь на життєві виклики. Сприйняття ситуації визначає вибір адаптивної стратегії, тоді як мисленнєві процеси дають змогу передбачати наслідки дій та коригувати їх у разі потреби. Таким чином, когнітивний підхід фокусується на ролі внутрішніх репрезентацій, схем та когнітивних моделей, що формують структуру взаємодії особистості із середовищем. Ці когнітивні структури допомагають організувати досвід, класифікувати ситуації та вибудовувати оптимальні способи реагування на складні та нові обставини.

Когнітивний підхід також підкреслює важливість процесів оцінки та переоцінки, які дають змогу адаптуватися до змінних умов життя. Людина, яка здатна адекватно оцінювати ситуацію, передбачати ризики та можливості, може вибирати більш ефективні стратегії поведінки, що мінімізують негативні наслідки стресу та підвищують рівень психологічного благополуччя. У цьому сенсі адаптація розглядається як результат інтеракції між когнітивними процесами та зовнішніми подіями, де внутрішня обробка інформації визначає успішність пристосування. Когнітивний підхід пояснює, чому одна ситуація може спричиняти різну адаптивну реакцію у різних осіб, адже ефективність стратегії залежить від індивідуальних когнітивних оцінок та схем мислення [5].

У межах когнітивного підходу велике значення надається процесам самоспостереження, рефлексії та метакогніції, які дають змогу особистості аналізувати власні реакції та коригувати їх відповідно до об’єктивних умов. Метакогнітивні навички сприяють розвитку гнучкості мислення, що є важливою передумовою для успішної адаптації в умовах високої мінливості соціального і професійного середовища. Когнітивні механізми також охоплюють здатність до переосмислення стресових ситуацій, що допомагає знижувати негативний емоційний вплив і формувати конструктивні способи реагування. Це дає змогу

особистості не просто пристосовуватися, а й активно трансформувати своє середовище відповідно до власних цілей та ресурсів.

У практичному аспекті когнітивний підхід широко застосовується для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій, корекцію дезадаптивних схем і навчання конструктивному мисленню. Він дає змогу створювати програми навчання, тренінги та терапевтичні моделі, які стимулюють розвиток аналітичного мислення, критичної оцінки ситуацій та здатності прогнозувати наслідки власних дій. Когнітивний підхід демонструє високу ефективність у випадках, коли адаптаційні труднощі особистості пов'язані з неправильними її оцінками, спотвореними переконаннями або неефективними когнітивними схемами [11].

Гуманістичний підхід до дослідження адаптації особистості займає особливе місце у сучасній психології, оскільки акцентує увагу не лише на пристосуванні людини до зовнішніх умов, а й на її внутрішньому потенціалі, розвитку і самореалізації. Він розглядає адаптацію як цілісний процес, що інтегрує особистісний ріст, усвідомлення цінностей і розвиток внутрішніх ресурсів. У цьому контексті адаптація постає не лише як пристосування до соціального та природного середовища, а як активна діяльність, спрямована на реалізацію життєвого потенціалу та зміцнення самовизначення особистості.

Одним із важливих положень гуманістичного підходу є уявлення про людину як систему, яка володіє здатністю до саморегуляції, самовизначення і самореалізації. Адаптація розглядається як процес гармонійного співвідношення внутрішніх потреб, ціннісних орієнтацій та зовнішніх вимог середовища. Вона передбачає здатність особистості усвідомлювати власні сильні і слабкі сторони, аналізувати життєві ситуації та визначати способи їх подолання, що відповідають її ціннісним пріоритетам. Гуманістичний підхід підкреслює, що успішна адаптація неможлива без розвитку внутрішніх ресурсів, таких як самопізнання, автономність, впевненість у власних можливостях та здатність до конструктивного вирішення життєвих проблем [49].

У межах гуманістичної психології велике значення надається поняттю самореалізації як одного з основних індикаторів ефективної адаптації.

Самореалізація передбачає активне прагнення особистості розвивати свої здібності, досягати власних цілей та здійснювати значущі життєві проекти. У цьому контексті адаптаційні стратегії формуються на основі усвідомлених рішень, ціннісних орієнтацій та прагнення до розвитку, а не лише під впливом зовнішніх обставин. Підхід наголошує на суб'єктивному досвіді, внутрішній мотивації та прагненні людини до повноцінного і гармонійного життя, що дає змогу розглядати адаптацію як процес не механічного пристосування, а активного вибору та самостійного формування власної життєвої траєкторії.

Особливу роль у гуманістичному підході відіграють внутрішні ресурси особистості, які забезпечують стійкість до стресу, здатність до самопідтримки та розвиток конструктивних механізмів подолання труднощів. Перелічені ресурси охоплюють уявлення про власну цінність, позитивне ставлення до себе, оптимістичне сприйняття життєвих подій і здатність до гнучкого мислення. Адаптація, що ґрунтується на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, дає змогу особистості не тільки реагувати на зміни у середовищі, а й активно формувати сприятливі умови для свого життя, вибудовувати соціальні взаємодії та реалізовувати власні життєві плани [58].

У практичному аспекті гуманістичний підхід застосовується для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів саморозвитку, коучингу та терапевтичних методик, які спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток самопізнання та формування ефективних життєвих стратегій. Цей підхід дає змогу «створювати умови для самостійного опанування нових навичок, усвідомлення цінностей та розвитку мотивації до активного і продуктивного життя, сприяючи формуванню конструктивних стратегій адаптації особистості, які забезпечують не лише пристосування до зовнішніх умов, а й особистісне зростання та самореалізацію» [76, с. 29].

Еволюційно-психологічний підхід до дослідження адаптації особистості пояснює психічні процеси та поведінкові реакції людини як результат її біологічного та психологічного пристосування до умов виживання та розвитку. Підхід ґрунтується на припущенні, що основні механізми адаптації формувалися протягом еволюційного розвитку людини і забезпечували максимальні шанси

виживання виду. Адаптація розглядається як продукт тривалого взаємозв'язку генетичних, біологічних та психологічних факторів, що визначають здатність особистості ефективно реагувати на виклики середовища. З точки зору еволюційної психології, психічні структури та когнітивні процеси людини виникли як засоби вирішення типових проблем виживання, таких як пошук ресурсів, захист від небезпек, соціальна взаємодія та відтворення потомства.

Основна увага в еволюційно-психологічному підході приділяється механізмам, що забезпечують адаптивну поведінку та розвиток психологічних стратегій у різних життєвих ситуаціях. Ці механізми охоплюють схильності до певних форм реагування, схеми прийняття рішень та емоційні реакції, які історично сприяли виживанню людини. Адаптація, таким чином, постає як результат взаємодії біологічних передумов та соціально-психологічних чинників, що формують здатність особистості реагувати на складні умови середовища. Еволюційно-психологічний підхід підкреслює, що навіть сучасні поведінкові та психологічні реакції людини можна пояснити через призму історичного розвитку видового мозку і поведінкових стратегій [5].

Важливим аспектом цього підходу є пояснення того, чому певні способи подолання стресу, соціальної взаємодії або конфліктів є універсальними та спостерігаються у різних культурах і популяціях. Це дає змогу розглядати адаптацію як процес, що включає як вроджені біологічні тенденції, так і здобуті життєвим досвідом когнітивні та емоційні стратегії. Еволюційно-психологічний підхід також акцентує увагу на тому, що адаптивні реакції не завжди свідомо контролюються людиною, оскільки багато поведінкових механізмів є автоматизованими та закріпленими еволюцією. Саме це пояснює існування інстинктивних реакцій на небезпеку, поведінкових шаблонів у соціальній взаємодії та типових способів регуляції емоцій.

У практичному плані еволюційно-психологічний підхід застосовується для прогнозування поведінки людини в умовах стресу, створення ефективних програм психопрофілактики, розвитку адаптивних стратегій та формування психологічної стійкості. Він дає змогу розуміти, які реакції є природними та ефективними, а які можуть бути дезадаптивними, що дає змогу цілеспрямовано

коригувати поведінкові та когнітивні моделі. Використання підходу сприяє розробці методик, що враховують як біологічні, так і психологічні аспекти адаптації, інтегруючи знання про поведінку, емоції та когнітивні процеси [5].

Стрес-орієнтований та копінг-підходи до дослідження адаптації особи акцентують увагу на механізмах подолання стресових ситуацій та ефективному використанні психосоціальних стратегій. Ці підходи розглядають адаптацію не лише як процес пристосування до змінних умов середовища, а й як активну діяльність особистості щодо регулювання власного емоційного стану, поведінки та когнітивних оцінок у складних життєвих обставинах. Основна ідея полягає у вивченні того, як індивіди мобілізують внутрішні ресурси та соціальну підтримку для подолання труднощів, що дає змогу зберігати психологічну стійкість і забезпечувати ефективне функціонування у різних сферах життя.

Стрес-орієнтований підхід розглядає стрес як ключовий фактор, що впливає на адаптаційні процеси. Він підкреслює, що не сама ситуація є визначальною для психологічного стану особистості, а її суб'єктивне сприйняття та оцінка. Відповідно, адаптація постає як здатність особистості оцінювати загрози, визначати ресурси для їх подолання та застосовувати відповідні стратегії поведінки. Цей підхід виділяє різні типи стресу – гострий, хронічний, епізодичний – та їх вплив на психофізіологічне і психологічне функціонування індивіда. Адаптаційні механізми охоплюють активне вирішення проблем, емоційну регуляцію, соціальну взаємодію та використання когнітивних стратегій для зменшення негативного впливу стресових факторів [25].

Копінг-підходи доповнюють стрес-орієнтований напрям, зосереджуючись на конкретних стратегіях подолання стресу, які застосовує особистість у відповідь на складні ситуації. Копінг-стратегії поділяються на проблемно орієнтовані, спрямовані на активне вирішення джерела стресу, та емоційно орієнтовані, що дають змогу регулювати емоційний стан особи й мінімізувати психологічний дискомфорт. Такі стратегії також можуть бути когнітивними, поведінковими або соціально-орієнтованими, залежно від того, які ресурси залучаються для адаптації. Використання ефективних копінг-стратегій сприяє

зміцненню психологічної стійкості, розвитку здатності до саморегуляції та підвищенню загального рівня життєвої компетентності [31].

Діяльнісний підхід до вивчення адаптації особистості розглядає процес пристосування як результат активної взаємодії індивіда з діяльністю та соціальним середовищем. На відміну від підходів, що акцентують увагу лише на психічних процесах або внутрішніх когнітивних механізмах, діяльнісний підхід підкреслює практичну активність особистості як ключовий чинник адаптації. Він передбачає, що ефективне пристосування особи формується через виконання цілеспрямованих дій, які сприяють досягненню цілей, задоволенню потреб і підтриманню життєвої стабільності. Адаптація у цьому контексті «постає як динамічний процес, що передбачає зміну поведінкових стратегій залежно від умов діяльності та вимог середовища» [40, с. 51].

Однією з основних ідей діяльнісного підходу є те, що особистість реалізує свої адаптаційні можливості через конкретні дії, які охоплюють планування, прийняття рішень та регуляцію поведінки. Ці дії не є випадковими, вони формуються під впливом завдань, які ставить середовище, і цілей, що визначає сама особистість. У цьому сенсі адаптація розглядається як інтеграція внутрішніх психічних ресурсів та зовнішніх вимог діяльності, що забезпечує успішне функціонування індивіда у різних соціальних і професійних контекстах. Зміни в поведінці особистості не є випадковими, а результатом цілеспрямованої активності, що спрямована на оптимізацію взаємодії із середовищем.

У практичному адаптаційному аспекті діяльнісний підхід застосовується у психологічному консультуванні, тренінгах розвитку навичок, професійній підготовці та психокорекції. Він дає змогу створювати програми, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій через цілеспрямовану діяльність, підвищення здатності до саморегуляції та освоєння нових способів взаємодії з навколишнім середовищем. Завдяки цьому підходу можна «передбачати ефективність адаптаційних процесів і формувати індивідуальні рекомендації щодо розвитку поведінкових стратегій у різних життєвих ситуаціях» [5, с. 39].

Особистісно-орієнтований підхід до дослідження адаптації особистості є одним із важливих напрямів сучасної психології, оскільки акцентує увагу на

внутрішньому світі індивіда, його мотиваційно-ціннісних структурах та суб'єктивному досвіді. На відміну від підходів, що фокусуються на зовнішніх умовах або механістичних моделях поведінки, особистісно-орієнтований підхід розглядає адаптацію як процес гармонізації внутрішніх потреб, цінностей та особистісних орієнтацій з вимогами середовища. Адаптація у цьому контексті постає як цілісний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти особистості, даючи змогу їй ефективно функціонувати та реалізуватися у різних соціальних та життєвих умовах.

Основна ідея підходу полягає у тому, що «ефективна адаптація можлива лише за умови гармонійного поєднання внутрішніх мотиваційних орієнтацій та зовнішніх вимог» [48, с. 52]. Особистість оцінює життєві ситуації через призму власних цінностей і цілей, обирає адаптивні стратегії, що відповідають її потребам, та коригує поведінку у відповідь на зміни в середовищі. Важливим аспектом є суб'єктивний досвід: як людина сприймає події, оцінює їхню значущість і визначає можливості для дій, що безпосередньо впливає на успішність адаптації. Особистісно-орієнтований підхід підкреслює, що адаптація не зводиться до простого пристосування, а є процесом активного формування власного життєвого шляху та реалізації внутрішнього потенціалу.

Практична цінність особистісно-орієнтованого підходу до адаптації полягає у можливості створення програм психологічної підтримки та розвитку, які враховують суб'єктивний досвід, цінності та індивідуальні потреби людини. Використання цього підходу дає змогу розробляти методики саморозвитку, підвищувати рівень внутрішньої мотивації, формувати адаптивні стратегії подолання труднощів і зміцнювати психологічну стійкість. Особистісно-орієнтовані інтервенції сприяють розвитку автономності, усвідомленого прийняття рішень та гармонізації внутрішніх і зовнішніх аспектів життя [51].

Соціально-психологічний підхід до дослідження адаптації особистості є одним із важливих напрямів у сучасній психології, оскільки він акцентує увагу на впливі соціального середовища, групових норм і міжособистісних взаємодій на процес пристосування індивіда. Така соціально-психологічна перспектива розглядає особистість як активного учасника соціальних процесів, де адаптація

визначається здатністю ефективно взаємодіяти з іншими людьми і відповідати вимогам соціального контексту. Адаптація постає як динамічний процес узгодження індивідуальних цілей, норм поведінки та очікувань соціальних груп, що забезпечує гармонійне функціонування у різних соціальних ситуаціях [4].

Соціально-психологічний підхід підкреслює значення міжособистісних взаємодій у формуванні адаптивних навичок. Комунікація, співпраця, вирішення конфліктів і участь у групових процесах дають змогу особистості вчитися ефективно реагувати на соціальні виклики та зберігати психологічну стабільність. Адаптація у цьому сенсі стає не лише пристосуванням до зовнішніх умов, а й засобом розвитку соціальних компетенцій, здатності до інтеграції в колектив та реалізації власного потенціалу у взаємодії з іншими. Важливо, що успішна адаптація залежить від здатності особистості сприймати соціальні сигнали, оцінювати очікування групи та вибирати адекватні стратегії поведінки.

Соціально-психологічний підхід також розглядає адаптацію особистості як процес внутрішньої інтеграції соціальних норм та індивідуальних цінностей. Узгодження власних переконань з очікуваннями оточення дає змогу досягти внутрішньої гармонії та зменшити конфлікти між особистісними потребами і соціальними вимогами. Успішна адаптація передбачає баланс між самостійністю і соціальною інтеграцією, що забезпечує ефективне функціонування особистості у колективі. Крім того, підхід акцентує увагу на значенні моделювання поведінки у процесі адаптації. Адаптація є «не лише результатом індивідуальних зусиль, а й продуктивною взаємодією з соціальним середовищем, що дає змогу отримувати досвід та оптимізувати власну поведінку» [55, с. 47].

У практичному плані соціально-психологічний підхід застосовується для розробки програм соціальної підтримки, тренінгів комунікативних і соціальних навичок, психологічного консультування та інтеграційних стратегій у колективі. Він дає змогу оцінювати соціальне оточення, прогнозувати реакції групи та створювати умови для ефективної інтеграції індивіда у соціальні структури. Соціально-психологічна перспектива також важлива для роботи з уразливими групами, такими як ветерани, мігранти або особи, які пережили кризові події,

оскільки вона враховує роль соціальної підтримки та міжособистісних взаємодій у процесі їхньої соціальної адаптації.

Отже, адаптація – цілісний і динамічний процес пристосування індивіда до змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовища, який передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів особистості. Вона забезпечує ефективне функціонування, самореалізацію та розвиток потенціалу індивіда, підтримання психологічної стійкості і життєвої компетентності. Адаптація включає здатність оцінювати ситуації, обирати оптимальні стратегії поведінки, мобілізувати внутрішні ресурси та соціальні підтримуючі механізми, узгоджуючи власні потреби, цінності та цілі з вимогами середовища. У цьому сенсі адаптація виступає як результат взаємодії особистості з діяльністю, соціальним середовищем та психофізіологічними процесами, що забезпечує гармонізацію внутрішнього стану і зовнішніх умов життя, сприяючи розвитку життєстійкості, компетентності та психологічного благополуччя.

1.2. Психологічні особливості ветеранів війни як передумова їх адаптації до цивільного життя

Перехід від умов бойових дій до цивільного середовища супроводжується зміною соціальних ролей ветерана, порушенням усталеної системи цінностей, необхідністю наново вибудовувати міжособистісні стосунки та шукати власне місце в суспільстві, що нерідко провокує труднощі адаптації. Саме тому постає потреба вивчення особливостей ветеранів війни як ключової передумови їх успішної реінтеграції, адже розуміння структури їхніх переживань, специфіки реагування на стрес, особливостей когнітивної, емоційної та поведінкової сфер відкриває можливість розроблення ефективних моделей їхньої підтримки, спрямованих на відновлення психічної стійкості, зміцнення особистісних ресурсів та забезпечення гармонійного повернення до цивільного життя.

Війна справляє значний вплив на психіку військових, формуючи складні психоемоційні та когнітивні зміни. Постійна небезпека, загроза життю, участь у бойових діях та свідчення травматичних подій провокують розвиток підвищеної

тривожності, страху та напруженості. У багатьох військових спостерігаються симптоми посттравматичного стресового розладу, включаючи повторні травматичні спогади, нічні кошмари, уникання ситуацій, що нагадують про бойовий досвід, та надмірна збудливість. Такі «психоемоційні реакції часто супроводжуються порушеннями сну, апетиту, концентрації уваги та загального психофізіологічного стану, що ускладнює адаптацію ветерана до мирного життя та повсякденних психосоціальних ситуацій» [36, с. 27].

Крім емоційних і когнітивних порушень, війна впливає на соціальну та особистісну сферу військових. Спостерігається зниження довіри до оточуючих, схильність до замкненості, ізоляції та уникання міжособистісних контактів. Військові часто переживають внутрішні конфлікти щодо власних моральних цінностей та сенсу життя, що може спричиняти депресивні стани, почуття провини та відчуження. Хронічне перебування у стресовому середовищі формує підвищену чутливість до небезпечних ситуацій та підсилює потребу у контролі та структурованості, що у мирному житті може проявлятися у вигляді надмірної обережності або конфліктів у соціальних взаємодіях. Сукупно такі фактори створюють комплексні порушення психічного та соціального функціонування, які потребують спеціалізованої психологічної підтримки [2].

Психологічні особливості ветеранів війни формуються під впливом тривалого перебування у небезпечному середовищі, яке характеризується високою напруженістю, постійною загрозою життю та необхідністю прийняття швидких рішень у складних умовах. Однією з важливих ознак психічного стану ветеранів є зміни емоційної сфери. Часто спостерігаються коливання настрою, що можуть проявлятися у раптових перепадах від агресії або роздратування до апатії та емоційної відстороненості. Такі коливання пов’язані з пережитим травматичним досвідом, надмірною мобілізацією психічних ресурсів у бойових умовах та необхідністю постійного контролю власних емоцій під час служби.

Ветерани можуть демонструвати підвищену дратівливість та агресивність навіть у мирному середовищі, що часто ускладнює міжособистісні взаємодії та соціальну інтеграцію. Емоційна відстороненість у цьому контексті виступає як захисний механізм, спрямований на зменшення переживань та уникнення

емоційного перенапруження. Важливо зазначити, що зміни емоційної сфери тісно пов’язані з розвитком посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, а також із порушеннями сну та концентрації уваги. Емоційна нестабільність ветеранів може супроводжуватися труднощами у контролі поведінки та прийнятті рішень, що підвищує ризик виникнення конфліктів у сімейних, соціальних та професійних сферах [3].

Крім емоційної сфери, психічні особливості ветеранів проявляються у когнітивній сфері. Досвід бойових дій формує підвищену пильність, концентрацію на потенційних загрозах та схильність до оцінки ситуацій через призму ризику. Це може призводити до перебільшеної оцінки небезпеки у мирному житті, формуючи звичку до відстеження подій та підвищену тривожність. Когнітивні зміни також охоплюють «труднощі з прийняттям рішень у нестандартних ситуаціях, зниження гнучкості мислення та проблеми з плануванням довгострокових дій» [14, с. 63].

Психосоціальна сфера є ще однією складовою особливостей ветеранів. Військовий досвід часто порушує довіру до оточення, створює бар’єри у спілкуванні та формує схильність до ізоляції. Ветерани можуть уникати соціальних контактів або демонструвати підвищену вимогливість до оточуючих, що зумовлено пережитими ситуаціями небезпеки та необхідністю контролювати оточення під час служби. Разом із цим, важливою характеристикою є потреба у підтримці та розумінні з боку близьких і соціального оточення, що сприяє відновленню емоційного балансу та стабілізації психічного стану.

Однією з важливих характеристик психічного стану ветеранів є соціальна дезадаптація, яка проявляється у труднощах відновлення соціальних контактів, проблемах у побудові міжособистісних стосунків та поверненні до мирного цивільного життя. Соціальна дезадаптація часто супроводжується відчуттям ізоляції, зниженням довіри до оточуючих та труднощами у взаємодії з родиною, друзями чи колегами, що значною мірою ускладнює процес інтеграції в суспільство. Ветерани часто відчувають труднощі у встановленні нових соціальних зв’язків, уникають контактів або виявляють підвищену вимогливість до інших, що є наслідком пережитих бойових ситуацій та формування

специфічних психологічних захисних механізмів. Соціальна дезадаптація проявляється також у зниженні здатності до співпраці та взаємодопомоги, що зумовлено внутрішньою напругою та підвищеною тривожністю. Внаслідок цього ветерани часто залишаються наодинці зі своїми проблемами, уникають участі у соціальних заходах, що призводить до поглиблення ізоляції [23].

Соціальна дезадаптація пов'язана з емоційними особливостями ветеранів. Коливання настрою, дратівливість, агресивність або, навпаки, емоційна відстороненість можуть ускладнювати комунікацію з іншими людьми та формування довготривалих взаємин, а внутрішнє напруження й невирішені психотравматичні переживання створюють істотні бар'єри для встановлення довірливих стосунків, до того ж емоційна закритість стає своєрідним механізмом самозахисту, який одночасно ускладнює соціальну інтеграцію. Соціальна дезадаптація також проявляється у професійній сфері, де ветерани можуть відчувати складнощі з адаптацією до нових правил, режимів роботи та взаємодії з колегами. Відчуття невідповідності цивільним вимогам, різниця у темпі життя та структуруванні завдань часто призводять до фрустрації, зниження мотивації.

Соціальна дезадаптація включає зміни у сфері мотивації та ціннісних орієнтацій. Ветерани часто переоцінюють сенс життя, цінності та пріоритети, що формує специфічний підхід до взаємодії з людьми та соціального оточення. Вони прагнуть контролювати власне середовище і можуть демонструвати підвищену вимогливість до поведінки оточуючих, що ускладнює соціальні контакти. Потреба у захисті власних цінностей та переконань часто призводить до конфліктів у соціальних ситуаціях та ще більшого замикання у собі. Дезадаптація у ветеранів війни проявляється у труднощах встановлення та підтримки міжособистісних відносин, зниженні довіри до оточення, униканні соціальних контактів, емоційній нестабільності, проблемах із професійною інтеграцією [30].

До важливих характеристик психічного стану ветеранів відносять підвищену чутливість до ризику та небезпеки, що проявляється у схильності до постійної оцінки потенційних загроз у повсякденному житті. Така підвищена пильність є наслідком адаптивних механізмів, сформованих у бойових умовах, де постійне оцінювання оточення та виявлення загроз забезпечувало виживання.

У мирному житті ці механізми зберігаються, але часто проявляються у вигляді надмірної настороженості, тривожності та обережності у взаємодії з іншими людьми. Підвищена чутливість до ризику впливає на когнітивну сферу ветеранів. Вони схильні аналізувати ситуації з точки зору можливих небезпек, часто очікують негативних подій і прогнозують ризики навіть у відносно безпечному середовищі. Така когнітивна установка може спричиняти труднощі у прийнятті рішень, зниження ефективності планування та прояви обережності, що не завжди відповідає реальним умовам цивільного життя. Внаслідок цього ветерани можуть демонструвати підвищену схильність до контрольованої поведінки.

Емоційна сфера також зазнає змін під впливом підвищеної чутливості до ризику. Часто спостерігається підвищена тривожність, страх за власне життя та близьких, дратівливість у відповідь на несподівані події. Ветерани можуть демонструвати емоційну напруженість, схильність до швидкої мобілізації у стресових ситуаціях та підвищену реактивність на потенційні загрози. У деяких випадках виникає емоційна відстороненість або надмірна обережність, що дає змогу уникати стресові ситуації, але, водночас, обмежує соціальні контакти та активну участь у життєвих процесах. Часто ветерани потребують значної підтримки та розуміння з боку близьких, щоб адаптуватися до нових соціальних умов. Підвищена настороженість також може призводити до конфліктів у родині або на роботі, оскільки поведінка ветеранів іноді сприймається як надмірна обережність або надмірна критичність [12].

До найбільш поширених і важливих характеристик психічного стану ветеранів відносять підвищену тривожність та схильність до стресових реакцій. Ветерани часто демонструють підвищену чутливість до загрозливих або травматичних стимулів, що є наслідком повторного перебування у стані постійної небезпеки та інтенсивного психоемоційного навантаження під час бойових дій. Така підвищена тривожність проявляється у формі емоційної напруженості, дратівливості, частих переживань і страху перед потенційними небезпеками навіть у мирному житті. Підвищена тривожність у ветеранів пов’язана з розвитком посттравматичного стресового розладу, прояви якого охоплюють повторні нав’язливі спогади, нічні кошмари, уникання ситуацій, що

нагадують про бойові події, та підвищену психофізіологічну збудливість. Часто ветерани відчувають внутрішнє напруження та страх перед непередбачуваними ситуаціями, що ускладнює їх соціальну взаємодію та професійну діяльність [2].

У ветеранів можуть спостерігатися коливання настрою, дратівливість, агресивність або, навпаки, емоційна відстороненість. Емоційна напруженість у повсякденному житті може проявлятися у вигляді безпідставного страху, тривоги за власну безпеку або безпеку близьких, а також у хронічному відчутті внутрішньої напруги. Ветерани можуть демонструвати підвищену чутливість до стресових ситуацій, реагуючи надмірно або невиправдано сильно на подразники, які для цивільної людини є нейтральними або незначними. Вони «часто уникають нових соціальних контактів або проявляють підвищену обережність у спілкуванні, що пов'язано з пережитими травматичними подіями. Одночасно під ветерани потребують додаткового часу та підтримки для адаптації до нових умов, навчання новим навичкам» [7, с. 156].

Схильність ветеранів до самотності та замкненості проявляється у внутрішньому відчутті ізоляції, труднощах у вираженні власних емоцій, а також у небажанні або неспроможності ділитися пережитим досвідом навіть із близькими людьми. Така психологічна замкненість часто формується як захисний механізм, що дає змогу зменшити вплив травматичних спогадів і контролювати емоційний стан. Все це супроводжується обмеженою соціальною активністю та уникненням нових знайомств або групових заходів. Ветерани можуть відчувати труднощі у встановленні довірливих контактів, що пов'язано з високим рівнем тривожності, пережитими травматичними подіями та специфікою взаємодії у бойових умовах. Внутрішня ізоляція часто підсилює відчуття відчуженості, знижуючи здатність ветерана до соціальної інтеграції [1].

Однією з найбільш значущих характеристик психічного стану ветеранів є наявність посттравматичних симптомів, які можуть проявлятися як комплекс психофізіологічних і поведінкових реакцій. До них відносяться повторювані спогади про бойові події, нічні кошмари, уникання тригерів, що нагадують про травматичні події, та підвищена психоемоційна напруженість. Такі прояви є результатом психотравматичного досвіду, що залишає тривалі сліди у

когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах особистості. Повторювані спогади та флешбеки можуть виникати несподівано, викликати сильні емоційні та фізіологічні реакції, включаючи при цьому прискорене серцебиття, потовиділення та тремтіння. Такі реакції часто спричиняють у ветеранів почуття безпорадності, страху та внутрішньої тривоги, що ускладнює повсякденну адаптацію та соціальні контакти. Нічні кошмари, які повторюють травматичні події, призводять до порушень сну, втоми та загальної емоційної нестабільності.

Уникання тригерів, що нагадують про травматичні події, є ще однією характерною особливістю посттравматичних симптомів. Ветерани можуть уникати певних місць, людей, ситуацій або навіть певних тем для розмов, щоб не активізувати неприємні спогади. Таке уникання часто обмежує соціальну активність, професійну взаємодію та повсякденне функціонування особистості. Психологічна стратегія уникання слугує захисним механізмом, який допомагає зменшити стресове напруження, але водночас ускладнює соціальну інтеграцію та формування довірливих міжособистісних стосунків. Підвищене напруження проявляється у високій реактивності на зовнішні подразники, схильності до підвищеної чутливості до потенційних загроз. Такі реакції можуть включати швидкі зміни настрою, дратівливість, агресивність, емоційну відстороненість. Внутрішня напруженість часто поєднується з когнітивними труднощами, включаючи проблеми з концентрацією уваги, прийняттям рішень [16].

До характерних ознак психічного стану ветеранів відносять потребу у структурованості та контролі, яка формується під впливом військового досвіду. Під час служби військові змушені дотримуватися чітких правил, планувати свої дії та координувати їх із військовим колективом, що сприяє розвитку навичок організованості та передбачуваності. Потреба у контролі та структурованості стає важливим механізмом адаптації, що допомагає зменшити рівень стресу та забезпечити відчуття безпеки у складних умовах. Така потреба проявляється у повсякденному житті ветеранів як прагнення до передбачуваності та планування всіх аспектів діяльності. Ветерани схильні контролювати власне оточення, встановлювати правила поведінки для себе та інших і уникати непередбачуваних ситуацій. Їх поведінка дає змогу знизити рівень тривожності та підвищити

відчуття стабільності, проте одночасно може обмежувати гнучкість мислення та адаптивність у непередбачуваних обставинах [27].

Характерною рисою психічного функціонування ветеранів є високий рівень самодисципліни та відповідальності, який формується у військових умовах і підтримує ефективність у складних ситуаціях. Ці якості проявляються у здатності суворо дотримуватися правил, планувати власні дії та відповідати за результати своєї діяльності. Ветерани демонструють систематичний підхід до виконання завдань, організованість у повсякденному житті та прагнення до досягнення поставлених цілей без зволікань. Формування самодисципліни у ветеранів тісно пов'язане з вимогами військової служби, де кожна дія має бути своєчасною та точною, а помилки можуть мати фатальні наслідки. Ця особливість проявляється у високій відповідальності за власні вчинки, готовності виконувати обов'язки навіть у складних або непередбачуваних умовах. Самодисципліна забезпечує ветеранам контроль над поведінкою, дає змогу підтримувати порядок у повсякденних справах та знижує рівень стресу в умовах невизначеності [34].

Когнітивна сфера ветеранів, які відзначаються високою самодисципліною, характеризується здатністю до організації інформації, планування та прогнозування наслідків дій. Ветерани демонструють послідовність у мисленні, здатність встановлювати пріоритети та приймати обґрунтовані рішення. Такі когнітивні навички допомагають ефективно адаптуватися до мирного життя, керувати часом та ресурсами, а також підтримувати продуктивність у різних сферах діяльності. Емоційна сфера ветеранів, котрі мають високий рівень прояву самодисципліни та відповідальності, проявляється у здатності контролювати емоційні реакції навіть у стресових ситуаціях. Ветерани здатні організовувати робочий процес, дотримуватися графіків та стандартів, контролювати якість виконання завдань і приймати відповідальні рішення [13].

До важливих ознак психічного стану ветеранів відносять недостатньо сформовані у них механізми довіри та емпатії. Ця особливість проявляється у обережності у міжособистісних стосунках, уникання близьких контактів та труднощах у встановленні емоційної близькості. Ветерани часто відчувають

складнощі у сприйнятті емоцій інших людей, що може призводити до непорозумінь та конфліктних ситуацій у соціальній сфері. Проблеми у формуванні довіри є наслідком тривалого перебування у бойових умовах, де довіра до оточення могла мати критичне значення для виживання. Ветерани звикли оцінювати людей через призму ризиків та потенційних загроз, що формує обережність у соціальних взаємодіях. Недовіра до нових знайомих або навіть близьких осіб може проявлятися у небажанні ветеранів відкриватися, ділитися переживаннями та емоційними станами, що обмежує їх можливості для формування довірливих стосунків і соціальної інтеграції у мирному житті [35].

Емпатія ветеранів також зазнає змін під впливом бойового досвіду. Вони можуть демонструвати знижену здатність до розуміння емоцій інших людей, що проявляється у поверхневих соціальних контактах або униканні емоційно насичених ситуацій. Недостатньо розвинена емпатія часто поєднується з високим рівнем зосередженості на собі, необхідністю контролювати власний психоемоційний стан та обмеженою готовністю до взаємодії. Внаслідок цього взаєморозуміння у міжособистісних відносинах часто ускладнене, а відчуття емоційної підтримки з боку оточення залишається обмеженим. Когнітивні особливості ветеранів, які мають труднощі з довірою та емпатією, проявляються у підвищеній пильності, обережності та оцінці оточення через призму потенційних загроз. Ветерани часто очікують на негативні сценарії розвитку подій і демонструють схильність до недовіри навіть у безпечних ситуаціях [53].

Після повернення до мирного середовища ветерани часто переоцінюють власні життєві цінності, переглядають пріоритети та шукають нові шляхи для реалізації своїх здібностей і потенціалу. Ця потреба виникає як результат пережитих травм і змін у світогляді, що формуються під впливом бойового досвіду. Ветерани аналізують власні ресурси, здібності та можливості для професійного, соціального і особистісного розвитку. Часто спостерігається потреба у вивченні нових навичок, зміні професійної діяльності або участі у волонтерських та громадських проектах, що дає змогу відчути ефективність та корисність власної діяльності. Емоційна сфера ветеранів під впливом потреби у новому сенсі життя проявляється через підвищену мотивацію до досягнень,

інтерес до нових сфер діяльності та прагнення до самореалізації. Ветерани демонструють прагнення до позитивних змін, що допомагає компенсувати травматичний досвід і відновити відчуття цінності власної особистості [65].

Як правило, мотивація ветеранів активно спрямована на досягнення нових життєвих цілей та реалізацію власного потенціалу. Потреба у новому сенсі життя стимулює когнітивну активність, формує стратегії особистісного розвитку та сприяє внутрішній саморегуляції. Ветерани прагнуть отримувати новий досвід, розширювати коло інтересів і включати нові цінності у повсякденне життя, що дає змогу формувати відчуття власної значущості та ефективності. Ветерани активно шукають можливості для реалізації особистісного потенціалу, змінюють життєві орієнтири та прагнуть досягти гармонії між власними цінностями і соціальним середовищем [78].

Отже, психологічні особливості ветеранів війни визначають їхню здатність адаптуватися до цивільного життя, формуючи специфічний емоційний і поведінковий фон взаємодії з оточенням. Характерні для них психоемоційне напруження, коливання настрою та схильність до значних стресових реакцій ускладнюють інтеграцію, водночас потребуючи високого рівня структурованості та самоконтролю. Труднощі у відновленні соціальних контактів, знижена довіра та тенденція до замкненості створюють бар’єри для повноцінної взаємодії, але, водночас, стимулюють пошук нових життєвих сенсів. Усе перелічене формує індивідуальні стратегії адаптації ветеранів, підкреслюючи важливість їх цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку навичок адаптації.

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя

Реінтеграція людини, яка пройшла через досвід війни, потребує не лише індивідуальної психологічної стійкості, а й сприятливого соціального довкілля, здатного забезпечити підтримку, прийняття та можливості для розвитку. Саме тому необхідне обґрунтування соціально-психологічних чинників та умов, що визначають успішність адаптації ветеранів до цивільного життя, адже якість їх

соціального оточення, рівень суспільної інтегрованості, доступ до ресурсів, особливості міжособистісних взаємин й характер взаємодії з інституціями формують складний комплекс впливів, від яких залежить ефективність їх реадаптації, відновлення життєвих орієнтирів та конструктивне повернення ветеранів до повсякденної мирної реальності.

Одним із важливих чинників є матеріально-побутові умови, які охоплюють доступ до житла, фінансових ресурсів, медичної допомоги та соціальних послуг. Зокрема, наявність стабільного житла створює базис для відчуття безпеки і передбачуваності повсякденного життя, що важливо для зниження тривожності та стабілізації психоемоційного стану ветеранів. Фінансова забезпеченість дає змогу задовольняти базові потреби, уникати додаткового стресу, пов’язаного з матеріальною нестабільністю, та зосередитися на відновленні соціальних та професійних навичок. Медична допомога є також важливою умовою адаптації, оскільки ветерани часто мають фізичні або психічні наслідки бойового досвіду. Доступ до медичних та реабілітаційних послуг сприяє своєчасному лікуванню травм, полегшує симптоми посттравматичних розладів і підтримує загальний стан здоров’я. Соціальні послуги, включаючи консультації психологів, участь у групах підтримки та доступ до програм адаптації, допомагають ветеранам подолати труднощі повернення до мирного життя, знижують рівень ізоляції та стимулюють розвиток ефективних копінг-стратегій [69].

Передумовами адаптації ветеранів до цивільного життя є їхні рольові очікування та соціальні норми, які визначають позицію ветерана у родині, на роботі та в суспільстві. Чітке розуміння власних функцій і обов’язків дає змогу ветеранам відчувати себе компетентними та корисними членами суспільства, а також сприяє формуванню передбачуваного і організованого способу життя. Усвідомлення соціальних ролей допомагає ветеранам структурувати власну діяльність, орієнтуючись на очікування оточення, що є важливим чинником психологічної стабільності та самоповаги. Ветерани, які чітко усвідомлюють свої соціальні ролі, легше адаптуються до вимог цивільного середовища, оскільки вони мають орієнтири для поведінки та взаємодії з іншими людьми. Соціальні норми та очікування виступають регуляторами поведінки, які визначають

допустимі способи взаємодії та встановлюють межі прийнятного у різних сферах життя. Вони допомагають ветеранам уникати конфліктів і сприяють більш ефективній інтеграції у сімейне, професійне та громадське середовище [41].

Особливо важливим є вплив рольових очікувань на міжособистісні взаємини ветеранів. Чітке розуміння того, як слід поводитися у родині, з колегами або друзями, дає змогу будувати стабільні й передбачувані стосунки. Ветерани, які усвідомлюють соціальні функції, здатні ефективніше планувати комунікацію, уникати непорозумінь та виробничих конфліктів, а також отримувати підтримку від оточення. Рольові очікування також впливають на професійну адаптацію ветеранів. Вони допомагають зорієнтуватися у вимогах роботодавців, колективів та суспільних стандартів, що сприяє ефективному включенню їх у трудову діяльність. Усвідомлення власної компетентності і розуміння очікувань від ролі співробітника стимулює розвиток професійних навичок, підвищує самодисципліну та відповідальність [27].

До соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів до цивільного життя відносять соціальну підтримку, яка включає наявність родини, друзів, колег, а також участь у громадських групах і організаціях, здатних надавати емоційну, інформаційну та практичну допомогу. Соціальна підтримка виступає важливою основою для відчуття безпеки, зниження тривожності та формування стійких адаптаційних стратегій, оскільки дає змогу ветеранам долати психологічний стрес та уникати соціальної ізоляції. Родинна підтримка є першочерговим елементом соціальної інтеграції ветеранів. Чітко структуровані сімейні стосунки забезпечують передбачуваність і стабільність побуту, сприяють відновленню емоційної рівноваги та формують відчуття належності до близького оточення. Друзі та колеги виконують функції соціального обміну інформацією і ресурсами, надаючи можливості для вирішення конкретних проблем, сприяють емоційному розвантаженню та забезпечують почуття підтримки у складних життєвих ситуаціях [17].

Громадські групи та організації відіграють особливу роль у формуванні соціальної ідентичності ветеранів. Вони забезпечують доступ до ресурсів, програм адаптації та навчання, створюють умови для спільної діяльності та

взаємодопомоги. Ветерани, які активно залучені до таких груп, мають більші шанси відновити соціальні контакти, отримати поради щодо професійної реалізації та подолати почуття ізоляції, що часто виникає після повернення з бойових дій. Інформаційна складова підтримки сприяє адаптації ветеранів до цивільного життя через надання знань про права, соціальні гарантії, можливості працевлаштування та участь у реабілітаційних програмах. Практична допомога, яку надають сім'я, друзі чи громадські організації, включає підтримку у вирішенні побутових, фінансових і професійних питань. Цей аспект підтримки дає змогу ветеранам зосередитися на особистісному розвитку, психологічному відновленні та освоєнні нових ролей, й одночасно сприяє підвищенню ефективності адаптації та зниженню ризику соціальної дезадаптації [2].

Емоційна підтримка, що проявляється у співпереживанні, розумінні та прийнятті оточенням ветерана, забезпечує психоемоційну стабільність і сприяє відновленню самооцінки. Вона допомагає долати відчуття самотності, страху та тривоги, що часто виникають через пережиті бойові ситуації та зміни соціального середовища. Емоційна підтримка формує відчуття приналежності до соціального кола і стимулює розвиток комунікативних навичок та здатності до конструктивної взаємодії. Ветерани, які отримують підтримку, демонструють більшу здатність до дотримання соціальних норм, планування діяльності та реалізації особистісного потенціалу. Соціальна підтримка також стимулює мотивацію ветеранів до професійної та громадської активності, формуючи у них відчуття корисності та компетентності [15].

Соціально-психологічним чинником адаптації ветеранів до цивільного життя є доступ до волонтерських і громадських ініціатив, що дає змогу брати активну участь у суспільно корисних проєктах та ініціативах. Участь у таких заходах формує відчуття значущості власної діяльності, сприяє відновленню соціальної приналежності та стимулює мотивацію до активної участі у громадському житті. Ветерани, залучені до волонтерських програм, отримують можливість встановлювати нові соціальні контакти, взаємодіяти з різними групами населення та відчувати власну корисність для суспільства. Цей процес сприяє подоланню соціальної ізоляції, яка часто виникає після повернення з

бойових дій, і стимулює розвиток навичок міжособистісної комунікації. Активна участь у громадських ініціативах дає змогу ветеранам відчувати себе частиною спільноти, підвищує самооцінку та забезпечує відчуття контролю над життям.

Волонтерська діяльність виступає засобом професійної та особистісної самореалізації. Вона надає ветеранам можливість застосувати набуті навички, розвивати лідерські здібності та організаторські вміння, а також сприяє формуванню нових компетенцій, що можуть бути корисними у цивільному житті. Крім того, участь у спільних проектах формує відчуття відповідальності та взаємодопомоги, що є ключовими для підтримки соціальної інтеграції. Спільна діяльність у безпечному та структурованому середовищі дає змогу ветеранам відновлювати емоційну рівновагу, формує відчуття передбачуваності та стабільності, які часто порушуються після військового досвіду. Волонтерські програми надають також підтримку у формуванні копінг-стратегій, даючи змогу ветеранам адаптуватися до нових соціальних і життєвих умов [28].

Доступ до громадських ініціатив стимулює активну соціальну взаємодію та розвиток соціальної відповідальності. Ветерани, що долучаються до спільних проектів, здатні відчути власну значущість і зробити внесок у розвиток спільнот, що підвищує мотивацію до участі у громадських процесах і сприяє відновленню соціальної ідентичності. Це, у свою чергу, полегшує процес адаптації та підвищує ефективність інтеграції у цивільне середовище. Ветерани отримують можливість долати внутрішню ізоляцію, відновлювати довіру до оточення та розвивати емпатію, що сприяє зменшенню проявів тривожності, нестабільності та допомагають компенсувати наслідки посттравматичного досвіду [42].

Одним із важливих факторів адаптації ветеранів до цивільного життя є соціальні зв’язки та інтеграція, що передбачають можливість встановлювати нові контакти, підтримувати дружні та професійні стосунки, а також відчувати приналежність до різних соціальних спільнот. Встановлення таких контактів забезпечує ветеранам почуття соціальної підтримки, зменшує ризик ізоляції та сприяє формуванню стабільного соціального оточення. Соціальна інтеграція включає як формальні, так і неформальні взаємодії ветеранів. Формальні контакти виникають у професійному середовищі, під час участі у громадських

організаціях або навчальних програмах, і сприяють розвитку професійних компетенцій, відновленню трудової активності та формуванню нових навичок. Неформальні взаємодії з друзями, родиною та однодумцями забезпечують емоційний обмін, підтримку у складних життєвих ситуаціях та формування довірчих стосунків. Ветерани, які мають можливість підтримувати такі контакти, демонструють стійкість до стресу, відчувають себе соціально включеними та більш упевненими у своїй здатності адаптуватися до цивільного життя [44].

Психологічний ефект соціальних зв'язків проявляється у зниженні рівня тривожності, покращенні настрою та підвищенні самооцінки. Ветерани, що відчувають підтримку з боку оточення, легше долають психологічні наслідки бойового досвіду, включаючи посттравматичні симптоми, соціальну дезадаптацію та емоційну відстороненість. Соціальні контакти «допомагають формувати відчуття приналежності до спільноти, забезпечують можливість поділитися переживаннями та отримати зворотний зв'язок, що є важливим чинником психологічного відновлення ветеранів» [59, с. 107].

Важливою складовою соціальної інтеграції є розвиток міжособистісних навичок, що включає вміння ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та налагоджувати довірчі стосунки. Ветерани, які активно формують нові соціальні зв'язки, демонструють підвищену здатність до емпатії, розуміння соціальних норм та адаптації до колективних вимог. Соціальна інтеграція сприяє створенню мережі підтримки, яка забезпечує доступ до ресурсів, інформації та можливостей для особистісного і професійного розвитку. Робоче середовище стає платформою для відновлення соціальної активності, розвитку самодисципліни та відповідальності, а також для отримання соціального визнання. Ветерани, які успішно інтегруються у професійні колективи, частіше демонструють підвищену мотивацію до саморозвитку та професійної реалізації [69].

До соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів до цивільного життя відносять стабільність соціального середовища, що передбачає істотну передбачуваність і організованість побуту, праці та навчання, а також узгодженість соціальних і професійних ролей. Стабільне середовище створює фундамент для соціально-психологічного відновлення ветеранів, знижує рівень

тривожності сприяє формуванню впевненості у власних силах. Передбачуваність соціального середовища проявляється у наявності чітких правил, розпорядку дня, професійних обов'язків та структурованості побуту. Для ветеранів, які повертаються до цивільного життя, це важливо для зниження психологічного стресу, оскільки забезпечує контроль над життєвими ситуаціями та дає змогу ефективніше планувати власну діяльність [50].

Організованість праці та навчання є важливою складовою стабільності соціального середовища. Ветерани, що мають чітко визначені професійні обов'язки або беруть участь у навчальних програмах, легше відновлюють трудову активність, адаптуються до колективних вимог і підвищують свою продуктивність. Системність у професійній діяльності дає змогу ветеранам відчути власну компетентність, стимулює мотивацію до саморозвитку та формує відчуття соціальної значущості. Ветерани, що відчувають стабільність у побуті, демонструють меншу схильність до тривожності, стресових реакцій та психосоматичних проявів. Наявність структурованого середовища сприяє ефективнішому відновленню позитивного психологічного стану ветеранів та формуванню конструктивних стратегій взаємодії з оточенням [62].

Одним із важливих факторів є професійна зайнятість і самореалізація, що передбачає можливість працевлаштування, розвиток професійних навичок та участь у діяльності, яка відповідає особистісним цінностям ветеранів, також належить до соціально-психологічних чинників адаптації до цивільного життя. Наявність роботи або професійних завдань забезпечує відчуття соціальної значущості, стимулює самовдосконалення та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Зайнятість надає ветеранам структурованість і передбачуваність буденного життя, що важливо для зниження рівня тривожності та стресових реакцій. Чітко визначені обов'язки та завдання допомагають встановлювати рутину, розвивати самодисципліну та організаційні навички, які часто формуються у військових умовах і можуть бути ефективно використані у цивільному середовищі, а «відчуття компетентності та можливість виконувати соціально значущі функції сприяють підвищенню самооцінки та мотивації до активної життєвої позиції» [36, с. 30].

Розвиток професійних навичок у процесі працевлаштування є важливою умовою адаптації ветеранів, оскільки дає змогу поєднувати набутий військовий досвід із вимогами цивільного ринку праці. Освоєння нових компетенцій, участь у тренінгах, курсах та професійних програмах сприяє відновленню відчуття самореалізації, розвитку когнітивних та організаційних здібностей. Ветерани отримують можливість застосувати власні знання та вміння у конструктивному і продуктивному контексті, що підвищує їхню ефективність у професійній діяльності та стимулює прагнення до самовдосконалення.

Самореалізація у професійній сфері пов’язана з відповідністю діяльності особистісним цінностям ветеранів. Участь у роботі, що відповідає внутрішнім переконанням та мотивам, підвищує рівень задоволеності життям, зміцнює психоемоційний стан і сприяє формуванню стабільного соціального статусу. Професійна активність забезпечує можливості для соціальної інтеграції, розвитку міжособистісних навичок та встановлення довірчих стосунків у колективі. Психологічний ефект професійної зайнятості проявляється у зменшенні проявів тривожності, підвищенні емоційної стійкості та розвитку адаптивних стратегій. Ветерани, які активно залучені до професійної діяльності, демонструють більшу здатність до саморегуляції, ефективного планування дій та конструктивного вирішення проблем [2]. Наявність стабільної та значущої професійної ролі знижує ризик соціальної ізоляції, сприяє відновленню почуття контролю над власним життям та формує відчуття власної цінності у суспільстві.

Важливою складовою професійної зайнятості є розвиток кар’єрних перспектив, що формує передбачуваність майбутніх можливостей та стимулює планування особистісного і професійного розвитку. Ветерани, які мають можливість будувати кар’єру, відчувають більше задоволення від своєї діяльності та демонструють вищу мотивацію до самовдосконалення. Це забезпечує стабільність емоційного стану, зменшує рівень стресових реакцій та сприяє формуванню позитивних соціальних взаємодій. Розвиток професійних і соціальних компетенцій у процесі працевлаштування сприяє формуванню стійких адаптаційних стратегій. Ветерани, що займаються професійною

діяльністю, легше долають психологічні наслідки бойового досвіду, посттравматичні симптоми та соціальну дезадаптацію [3].

Важливим чинником адаптації ветеранів до цивільного життя є психологічна підтримка та консультування, що передбачає доступ до психологів, психотерапевтів, груп підтримки та програм корекції посттравматичних проявів. Це забезпечує ветеранам можливість пропрацьовувати травматичний досвід, долати стресові реакції та підвищувати рівень внутрішньої стійкості у нових соціальних умовах. Психологічна підтримка також сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності та емоційної нестабільності, які часто виникають у ветеранів через пережиті бойові ситуації. Індивідуальні консультації дають змогу детально опрацювати особистісні проблеми, усвідомити джерела стресу та виробити індивідуальні стратегії подолання складнощів. Психотерапевтична робота з фахівцем допомагає ветеранам навчитися саморегуляції емоцій, формувати конструктивні копінг-стратегії та підвищувати здатність до адаптації [8].

Групи підтримки відіграють важливу роль у формуванні соціальної взаємодії та створенні безпечного простору для обміну досвідом. Ветерани, які беруть участь у таких групах, відчувають емоційну підтримку, можливість поділитися переживаннями та отримати зворотний зв’язок від людей з подібним досвідом. Соціальна взаємодія у групах підтримки зменшує відчуття ізоляції, стимулює розвиток навичок комунікації та сприяє зміцненню почуття приналежності до спільноти. Ветерани, які відчувають, що їх психологічні потреби задовольняються, легше встановлюють міжособистісні стосунки, відкриті до спілкування та готові приймати участь у соціальному житті.

Системний підхід до подолання наслідків бойового досвіду забезпечують програми корекції посттравматичних проявів. Вони можуть включати методики психокорекції, релаксаційні практики, навчання управлінню стресом та розвиток позитивних стратегій поведінки. Участь у таких програмах дає змогу ветеранам зменшити інтенсивність симптомів посттравматичного стресового розладу, навчитися адаптуватися до цивільного життя та підвищувати ефективність соціальних і професійних функцій. Ветерани, котрі отримують доступ до

консультацій і групових програм, легше адаптуються до змін у побуті, професійній діяльності та взаємодії з оточенням. Психологічна підтримка допомагає формувати передбачуваність соціального середовища, знижує рівень стресу та сприяє розвитку ефективних адаптивних стратегій [15].

Важливою складовою психологічної підтримки ветеранів війни стає індивідуалізація допомоги відповідно до особистісних потреб. Кожен ветеран має унікальний досвід, ступінь травматизації та психологічну чутливість, тому персоналізовані підходи забезпечують максимальну ефективність корекційних заходів. Індивідуальна робота з психологом або психотерапевтом дає змогу врахувати особливості емоційної сфери, когнітивні стилі та мотиваційні фактори, що підвищує рівень успішної адаптації. Така психологічна підтримка дає змогу зменшити ризик розвитку депресивних та тривожних розладів, формує стійкі навички саморегуляції та підвищує ефективність соціальної інтеграції.

Важливим соціально-психологічним чинником адаптації ветеранів до цивільного життя є їх участь у психосоціальних програмах реабілітації, що передбачає відвідування тренінгів, семінарів та спеціалізованих програм адаптації, спрямованих на розвиток копінг-стратегій та соціальних навичок. Такі програми створюють належні умови для опрацювання стресових переживань, підвищення психологічної стійкості та формування конструктивних моделей поведінки у нових соціальних умовах. Психосоціальні програми реабілітації дають змогу ветеранам освоїти ефективні методи подолання стресу та травматичних спогадів. Участь у тренінгах сприяє розвитку емоційної регуляції, зменшенню тривожності та агресивності, а також формує навички самоконтролю та управління власними реакціями. Програми навчання копінг-стратегій допомагають ветеранам обирати адаптивні способи реагування на складні життєві ситуації, знижуючи ризик соціальної дезадаптації [23].

Психосоціальні програми реабілітації також орієнтовані на розвиток професійних та життєвих компетенцій ветеранів. Участь у практичних заняттях та навчальних модулях дає змогу поєднувати відновлення психологічного стану з розвитком конкретних навичок, що сприяють самореалізації та працевлаштуванню. Це підвищує відчуття власної значущості, мотивує до

активної участі у професійних і громадських процесах та формує відчуття контролю над життям. Важливим аспектом психосоціальних програм є індивідуалізація підходів до учасників. Кожен ветеран має унікальний досвід травматизації, рівень психоемоційного реагування та соціальні потреби, тому адаптаційні програми повинні враховувати ці особливості. Персоналізовані методики дають змогу ефективніше розвивати копінг-стратегії, коригувати поведінкові та емоційні реакції, а також стимулювати особистісний розвиток.

Отже, соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя формують комплексну систему їх підтримки, яка включає матеріально-побутові умови, соціальну підтримку, рольові очікування, професійну зайнятість, психологічне консультування та участь у реабілітаційних програмах. Вони забезпечують безпеку, розвиток адаптивних стратегій, соціальну інтеграцію та відновлення психоемоційного благополуччя ветеранів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ У ПРОЦЕСІ ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Обґрунтування діагностичного інструментарію

Ефективність підтримки ветеранів значною мірою залежить від розуміння психосоціальних стратегій подолання стресу, адже саме останні визначають їх здатність адаптуватися до мирного життя, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити конструктивні способи взаємодії із середовищем. У цьому контексті постає необхідність обґрунтування діагностичного інструментарію, який дає змогу комплексно оцінювати індивідуальні способи реагування ветеранів на стрес, їхні внутрішні ресурси та соціальні умови підтримки.

Для емпіричного дослідження психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів війни у процесі їх адаптації до цивільного життя використано низку таких психодіагностичних методик:

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

2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої.

3. Методика для вивчення ресурсних каналів розвитку резильєнтності М. Лахада.

4. Методика «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки» (MSPSS).

Так, методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) є ефективним інструментом комплексної оцінки психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів війни, оскільки дає змогу аналізувати їхню здатність зберігати емоційний баланс, формувати підтримувальні зв’язки та адаптуватися до мирного середовища після пережитих екстремальних подій. Це особистісний опитувальник, створеним для виявлення особливостей соціально-

психологічної адаптації людини до нових умов життя, моделей взаємодії та вимог соціального середовища. Для ветеранів війни, які повертаються до мирного життя після інтенсивного стресового впливу бойового досвіду, цей інструмент дозволяє діагностувати саме ті аспекти особистісної саморегуляції, що лежать в основі їхніх психосоціальних стратегій подолання стресу та відновлення соціального функціонування.

Аналізована діагностична методика була розроблена К. Роджерсом, відомим представником гуманістичної психології та засновником клієнт-центрованої психотерапії, у співпраці з Р. Даймондом у 1954 р. та вперше описана у статті «Психотерапія і зміни особистості: координовані дослідження клієнт-центрованого підходу». У світовій практиці вона набрала широкого застосування, зокрема для вивчення того, як люди опановують виклики нового соціального середовища, змінюють уявлення про себе та перебудовують систему особистісних ресурсів. У контексті дослідження ветеранів війни методика дає можливість з'ясувати, наскільки збалансованими є їх внутрішні ресурси, рівень самоприйняття, ступінь довіри до соціуму, здатність зберігати психоемоційну стабільність після пережитих бойових подій.

Опитувальник Роджерса–Даймонда містить 101 твердження, які описують різні аспекти щоденного життя, стилів поведінки та психологічного стану особи. Ветерану пропонується співвіднести такі твердження з власним досвідом. Структурно твердження поділяються на три групи: твердження, що відповідають критеріям адаптованості; твердження, що відображають дезадаптованість; нейтральні твердження, у тому числі твердження, що формують «шкалу брехні». Всі формулювання подані у безособовій формі – займенники оформлені у третій особі однини. Такий прийом усуває ризик «прямого ототожнення» та мінімізує вплив соціальної бажаності відповідей, що особливо важливо у роботі з ветеранами, які часто демонструють підвищену настороженість, контроль висловлювань та готовність до самозахисту.

У класичній інтерпретації автори виокремили шість інтегральних показників, що дозволяють комплексно оцінити адаптацію особи:

1. Адаптація – загальний рівень успішності пристосування до соціальних умов.

2. Самоприйняття – позитивне ставлення ветерана до себе, що є базою для конструктивного подолання стресу.

3. Прийняття інших – готовність довіряти людям, вибудовувати стосунки та залучатися до соціальних мереж підтримки.

4. Інтернальність – здатність відчувати власний контроль над життям, що протидіє вивченій безпорадності.

5. Емоційний комфорт – показник емоційної стабільності, який дозволяє оцінити інтенсивність стресових реакцій.

6. Прагнення до домінування – характеристика активності, ініціативності та схильності брати відповідальність у міжособистісних стосунках.

Для ветеранів війни такі показники є критичними, оскільки відображають рівень їхньої психологічної організованості, здатність управляти наслідками травматичного досвіду, створювати підтримувальні стосунки, а також використовувати ефективні стратегії подолання стресу.

Психолог пропонує ветерану уважно ознайомитися з кожним твердженням і позначити відповідь у семибальній шкалі, що традиційно включає градації: 0 – зовсім мене не стосується; 1 – не стосується; 2 – скоріше не стосується; 3 – важко сказати; 4 – загалом схоже на мене; 5 – це характерно для мене; 6 – це точно про мене. Вказаний бал переноситься до бланку відповідей. Інтегральні показники обчислюються за формулами, наведеними авторами. Окремі твердження методики не входять до жодної шкали.

Нормативи інтерпретації відрізняються залежно від вікової групи, проте для вибірки ветеранів основними є не вікові показники, а характер адаптаційного профілю. Надмірно низькі результати за адаптацією, емоційним комфортом чи прийняттям інших можуть свідчити про ризики посттравматичної симптоматики, соціальної ізоляції та неефективного долання стресу. Високі показники за інтернальністю чи самоприйняттям засвідчують наявність розвинених внутрішніх ресурсів, які підтримують процес реадаптації. Дисбаланс між шкалами (наприклад, висока інтернальність при низькому

емоційному комфорті) може вказувати на латентні труднощі, які ще не проявилися у поведінці ветерана, але впливають на якість його психосоціального функціонування.

Для дослідження психосоціальних стратегій подолання стресу у ветеранів війни, які перебувають у процесі адаптації до цивільного життя, було використано «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої. Методика, створена у 1988 році, адаптована у 2004 році та додатково стандартизована Л. Вассерманом в інституті ім. В. Бехтєрєва, зарекомендувала себе як один із найнадійніших інструментів для оцінювання копінг-поведінки в різних групах дорослого населення, зокрема серед осіб, які пережили тривалий бойовий стрес.

Відповідно до концепції авторів методики, подолання стресу є динамічним комплексом когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, які суб’єкт сприймає як такі, що перевищують його ресурси. У випадку ветеранів йдеться про опанування наслідків бойового досвіду, труднощів соціальної реінтеграції, перебудови життєвих орієнтирів і формування нових моделей поведінки в умовах мирного середовища. Мета копінгу полягає у зниженні негативного впливу стресу, пошуку способів конструктивного подолання труднощів або пристосування до обставин, які не піддаються зміні. У цьому сенсі копінг-поведінка розглядається як усвідомлена соціальна дія, що дозволяє ветерану організовувати власне життя, підтримувати психологічну рівновагу та відновлювати належний контроль над індивідуально значущими життєвими ситуаціями.

«Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман містить 50 тверджень, що відображають різні способи реагування на складні життєві події, та охоплює вісім стратегій (стилів) подолання стресу, кожна з яких може виконувати адаптивну чи дезадаптивну функцію залежно від контексту, інтенсивності стресу та наявних особистісних і соціальних ресурсів ветерана. Вважати окремі стратегії «однозначно адаптивними» або «дезадаптивними» некоректно, адже ефективність їх застосування залежить від конкретної ситуації, а також від фази психосоціальної адаптації після повернення з війни.

Основні субшкали методики «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман такі:

1. Конфронтація – характеризується імпульсивними або надмірно активними спробами змінити ситуацію чи виразити негативні емоції. У ветеранів може проявлятися як емоційна розрядка у відповідь на фрустрацію або як енергійне прагнення вирішувати проблему будь-яким способом. Помірне використання сприяє здатності чинити опір труднощам, однак надмірна конфронтація може ускладнювати соціальну взаємодію.

2. Дистанціювання – передбачає зниження значущості стресогенної ситуації через раціоналізацію, гумор або емоційне відсторонення. Для ветеранів цей стиль може бути способом упорядкування переживань після бойового досвіду та уникнення надмірної емоційної активізації.

3. Самоконтроль – відображає прагнення стримувати емоційні реакції та підтримувати повний контроль над поведінкою. У ветеранів часто пов’язаний із сформованими під час служби в армії саморегуляційними навичками, однак надмірне стримування може ускладнювати емоційну адаптацію.

4. Пошук соціальної підтримки – орієнтація на отримання інформаційної, емоційної чи практичної допомоги від інших. Для ветеранів високий рівень соціальної підтримки є критично важливим фактором успішної адаптації, хоча недовіра, сформована бойовим досвідом, інколи обмежує готовність звертатися по зовнішню допомогу.

5. Прийняття відповідальності – визнання ветераном своєї персональної ролі у виникненні проблеми та прагнення її вирішити. Помірне вираження цього стилю свідчить про зрілість копінг-поведінки, однак надмірна – може спричиняти почуття провини, поширене серед частини ветеранів.

6. Втеча–уникнення – реалізується через заперечення ветераном проблеми, фантазування, відволікання або уникнення відповідальності. У ветеранів надмірне уникнення може бути пов’язане з посттравматичними симптомами, зростанням ризикованих способів зниження напруги або з відкладанням важливих рішень на пізніше.

7. Планування вирішення проблеми – передбачає раціональний аналіз ситуації, продумування можливих стратегій поведінки та послідовне планування кроків. Для ветеранів ця стратегія є одним із найефективніших механізмів адаптації, оскільки ґрунтується на структурованості та здатності діяти у складних умовах.

8. Позитивна переоцінка – пов'язана з переосмисленням стресогенної події як можливості для розвитку, набуття нового досвіду або зміцнення внутрішніх ресурсів. Для ветеранів вона може бути ключовою у формуванні нових життєвих смислів після війни.

Методика вивчення ресурсних каналів розвитку резильєнтності М. Лахада розроблена на основі моделі «BASIC Ph» цього ж автора. У контексті цієї методики доцільно взяти до уваги, що адаптація ветеранів війни до цивільного життя супроводжується високим рівнем психофізіологічного напруження, а також накопиченими бойовими переживаннями та впливом травматичного досвіду, що суттєво трансформує їх систему реагування на стрес. Як наголошував Г. Сельє, уникнути стресу неможливо та й не потрібно, адже «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть». Однак для ветеранів характерні повторювані реактивації травматичних спогадів, унаслідок чого організм може тривалий час перебувати у стані хронічного напруження, що вичерпує адаптаційні ресурси та підвищує ризик дезадаптаційних проявів, у тому числі порушень психічного здоров'я, виснаження та зниження соціального функціонування.

Слід враховувати, що під час вивчення індивідуальних ресурсів ветеранів, що підтримують їх здатність до подолання стресу, ресурси розглядаються як сукупність фізичних, психологічних і соціальних можливостей, які забезпечують ветеранові змогу стабілізувати внутрішній стан, долати бар'єри цивільної адаптації та вбудовувати бойовий досвід у мирну структуру життя. Однією з найбільш ефективних у роботі з ветеранами є ресурсоорієнтована модель BASIC Ph, розроблена М. Лахадом, яка ґрунтується на багаторічному аналізі реакцій людей, які пережили тривалу загрозу життю, та показала, що попри високі

ризики ПТСР (виявляли приблизно у 20%), близько 80% осіб демонстрували дієві форми долання стресу завдяки використанню власних ресурсів.

Модель BASIC Ph описує шість ключових модальностей, через які особистість долає стрес:

1. B – Belief (віра, цінності, життєва філософія). Для ветеранів цей канал охоплює світоглядні орієнтири, почуття місії, воєнний досвід служіння, духовні переконання та сенс, який вони надають подіям війни.

2. A – Affect (емоційна регуляція). Важливий для діагностики, оскільки ветерани часто борються з інтенсивними емоційними станами, коливаннями настрою, роздратованістю або емоційним онімінням.

3. S – Socialization (соціальні зв'язки). Охоплює здатність ветерана звертатися по підтримку, підтримувати стосунки з побратимами, родиною, громадою, долати відчуження та недовіру.

4. I – Imagination (уява, робота зі спогадами, творчість). Для ветеранів цей канал важливий у подоланні нав'язливих спогадів, переосмисленні бойового досвіду, зниженні тривоги через символічну чи творчу діяльність.

5. C – Cognition (мислення, планування, аналіз). Відображає здатність ветерана структуровано оцінювати ситуацію, планувати свій день, ухвалювати рішення та утримувати когнітивний контроль у складних умовах.

6. Ph – Physical (тілесні ресурси, фізична активність). У ветеранів цей канал часто є домінантним: фізична активність, бойові навички, тілесні практики та рух знижують надмірне напруження й підтримують саморегуляцію.

Модель BASIC Ph підкреслює, що у кожного ветерана формується унікальний профіль ресурсних каналів, серед яких кілька є провідними, а інші – пасивними або недостатньо розвиненими. Їх виявлення має важливе значення як для діагностики, так і для подальшої психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Діагностична методика М. Лахада дає змогу оцінити, які з шести каналів подолання стресу є найбільш розвиненими саме у ветеранів, що проходять адаптацію до цивільного життя. Інструкція методики адаптована для ветеранів: «Поміркуйте, як Ви реагуєте у стані сильного стресу, пов'язаного з труднощами

переходу до цивільного життя: що допомагає Вам упоратися з переживаннями, відновити внутрішню рівновагу, повернути контроль над ситуацією? Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 6 відповідно до частоти використання».

Після заповнення бланку учасники переносять свої відповіді до зведеної таблиці оцінювання, де підраховується сумарний бал за кожним каналом BASIC Ph. Чим вища сума – тим більш розвиненим є відповідний ресурс ветерана: B – духовні та ціннісні орієнтири, A – емоційна регуляція, S – соціальна підтримка, I – уява та творчі стратегії, C – когнітивні стратегії, Ph – фізичні та тілесні ресурси. Отриманий профіль дозволяє визначити, як саме ветеран подолав бойовий та постбойовий стрес, які канали є домінантними, а які потребують розвитку. Перелічене створює підґрунтя для індивідуалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на посилення резильєнтності та формування сталих адаптаційних стратегій у цивільному середовищі.

Методика «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки» (MSPSS) враховує, що у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя одним із чинників стресостійкості виступає рівень їх включення в соціальні зв’язки і відносини та здатність спиратися на різні форми міжособистісної підтримки. Саме тому діагностика сприйнятої соціальної підтримки є важливою складовою вивчення психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів. Одним з валідних інструментів, який дозволяє комплексно оцінити суб’єктивне відчуття підтримки, є україномовна версія методики «Multidimensional Scale of Perceived Social Support» – MSPSS.

Порівняно з цивільними респондентами, ветерани війни демонструють якісно інший профіль опори на соціальні ресурси: вони частіше покладаються на побратимів, значно рідше – на друзів довоєнного періоду, а підтримка сім’ї може бути суперечливою через тривалі розлуки, бойовий досвід і вторинну травматизацію членів родини. Тому застосування методики MSPSS у вибірці ветеранів дає змогу не лише оцінити рівень їх соціальної підтримки, а й виявити дисбаланс між формальними й емоційно значущими контактами, що також безпосередньо впливає на подолання стресу, соціальне функціонування та успішність повернення до мирного середовища.

Опитувальник складається з 12 тверджень, об’єднаних у три субшкали, кожна з яких фіксує окремий ресурс соціальної підтримки:

1. Субшкала «Сім’я». Оцінює, наскільки ветеран сприймає членів родини як джерело емоційної, практичної та моральної підтримки. Для колишніх військових ця субшкала має особливе значення, адже сімейна система нерідко переживає розриви, напруження, рольові зміни та потребує повторного вибудовування довіри.

2. Субшкала «Друзі». Фіксує інтенсивність і доступність підтримки з боку друзів. У ветеранів найчастіше змінюється структура дружніх зв’язків: значна частина довоєнних стосунків послаблюється, тоді як нові зв’язки формуються в бойових умовах, але не завжди продовжуються після демобілізації. Тому результати субшкали відображають важливі маркери ризику соціальної ізоляції.

3. Субшкала «Близька людина». Вимірює підтримку від значущої особи – партнера, людини, з якою ветеран має довірливі стосунки. Для ветеранів цей канал підтримки є одним з найбільш чутливих, оскільки стрес, ПТСР-симптоматика та стан постійного очікування небезпеки можуть знижувати здатність до емоційної близькості.

MSPSS неодноразово довів свою надійність і валідність у дослідженнях соціальної підтримки, психічного здоров’я та подолання стресу. У вибірках опитувальник демонструє стабільні індикатори якості вимірювання, що дає змогу розглядати його як ефективний метод оцінки: ризику соціальної ізоляції; потреби в розширенні мереж соціальної опори; можливості залучення особи до програм психосоціальної реабілітації. Серед сильних сторін методики MSPSS – лаконічність, зрозуміла структура, легкість застосування та доступність, що дає змогу використовувати його як у клінічних умовах, так і в польових дослідженнях, включно з роботою мобільних команд психологічної підтримки. Водночас опитувальник має певні обмеження: ґрунтується на самозвіті, що підвищує ризик соціально бажаних відповідей; є відносно новим у контексті досліджень ветеранів в Україні; потребує етичної чутливості, оскільки питання підтримки можуть активізувати травматичні переживання.

Інструкція для ветеранів: «Опитування є добровільним, анонімним і проводиться з метою дослідження способів, завдяки яким Ви долаєте стрес у повсякденному житті після повернення з війни. Уважно прочитайте кожне твердження та позначте цифру, яка відповідає Вашій згоді чи незгоді з ним: 0 – дуже не згоден; 1 – не згоден; 2 – трохи не згоден; 3 – нейтральний; 4 – дещо згоден; 5 – згоден; 6 – дуже згоден. Важливо відповісти на всі запитання».

Для кожної субшкали обчислюється середнє значення, що дозволяє оцінити рівень доступної для ветерана соціальної підтримки: низький рівень: 1,0 – 2,9, помірний рівень: 3,0 – 5,0, високий рівень: 5,1 – 7,0. У контексті адаптації до цивільного життя такі показники допомагають визначити, чи має ветеран соціальний ресурс для подолання повсякденного стресу, або потребує посилення мережі підтримки (психологічної, сімейної, товариської чи партнерської).

Отже, для емпіричного дослідження психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів війни у процесі їх адаптації до цивільного життя використано низку таких діагностичних засобів, зокрема: методику діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк та М. Замишляєвої, методику вивчення ресурсних каналів розвитку резильєнтності М. Лагада, методику «Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки» (MSPSS). Їх комплексне використання дало змогу повно і всебічно дослідити домінуючі психосоціальні стратегії подолання стресу ветеранів війни у процесі їх адаптації до цивільного життя. Виділені психосоціальні стратегії подолання стресу ветеранів війни формуються на основі інтеграції внутрішніх ресурсів, когнітивних та емоційних механізмів, соціальної підтримки, фізичної активності та творчої переоцінки свого внутрішнього досвіду.

2.2. Організація, проведення та аналіз результатів емпіричного дослідження

Важлива мета дослідження – виявлення домінуючих копінг-стратегій, які використовують ветерани війни у процесі їх адаптації до цивільного життя і які

комплексно утворюють їхні психосоціальні стратегії. Базою емпіричного дослідження психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів війни у процесі їх адаптації до цивільного життя була КУ ТОР «Тернопільський обласний ветеранський простір підтримки ветеранів війни та територіальної оборони «Ветеранський простір», створена на основі рішення Тернопільської обласної ради від 30 грудня 2024 року. Метою вказаної організації є забезпечення всебічної підтримки ветеранів і демобілізованих військовослужбовців.

Вибірка становила 50 ветеранів, віком 36 до 48 років. У таблиці 2.1 подано основні соціально-демографічні характеристики вибірки досліджуваних, що може стати у нагоді при розумінні отриманих результатів.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки досліджуваних

Сімейний статус	Неодружені- 10 Одружені – 28 Розлучені - 12
Освіта	Вища – 27 Професійно- технічна – 17 Повна середня- 6
Час перебування на військовій службі (з початку повномасштабної війни)	До пів року- 5 До одного року – 16 Більше, ніж 1 рік- 29
Час з моменту звільнення з військової служби	До пів року- 14 До одного року- 25 Більше ніж рік - 11
Чи готове, на Вашу думку, суспільство по-справжньому зрозуміти й оцінити людей, які повернулися з війни?	Так- 9 Ні - 41
Чи є поранення, контузії?	Так-43 Ні- 7

Застосування методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда дало змогу визначити адаптаційні можливості ветеранів війни, які перебувають у процесі повернення до умов мирного життя після пережитого бойового досвіду. Отримані дані засвідчили варіативність рівнів адаптації за всіма інтегральними показниками, що дає можливість оцінити

специфіку їхніх психосоціальних стратегій подолання стресу та ступінь сформованості внутрішніх ресурсів (рис. 2.1).

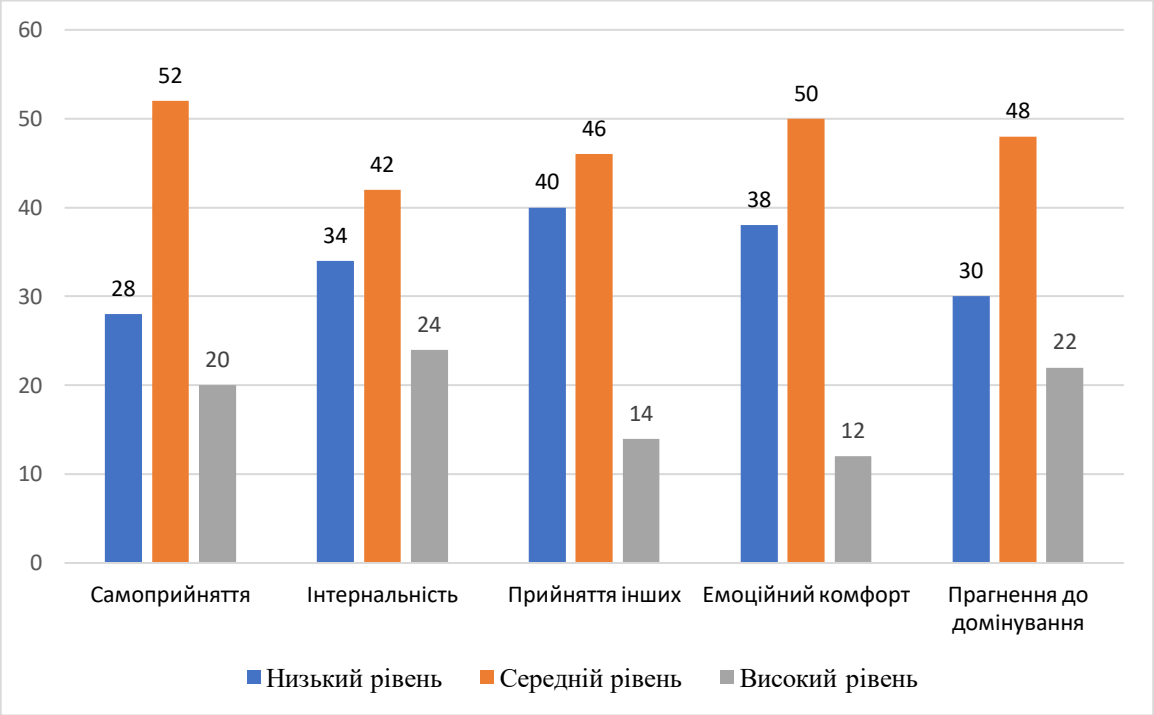

Рис. 2.1. Особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів війни (методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда)

Показники самоприйняття засвідчили такі результати: 28% досліджуваних мають низький рівень самоприйняття, що відображає внутрішні конфлікти та знижену віру у власні можливості; 52% – перебувають у межах середніх значень; 20% – продемонстрували високі показники, що свідчить про сформовані особистісні ресурси ветеранів, здатність до саморегуляції та конструктивного долання стресу.

За шкалою інтернальності виявлено, що 34% ветеранів переважно характеризуються низьким рівнем суб'єктивного контролю, 42% – середнім, а 24% – високим рівнем інтернальності. Високі показники свідчать про здатність ветеранів спиратися на власні рішення та брати відповідальність за подолання стресу, тоді як низькі – про тенденцію до зовнішнього приписування причин труднощів.

Шкала прийняття інших показала, що 40% ветеранів мають низький рівень довіри до соціального оточення та схильність до соціальної ізоляції. 46%

досліджуваних продемонстрували середній рівень, і лише 14% – мають високий показник, що свідчить про наявність стійких соціальних зв'язків та готовність до взаємодії.

Показники емоційного комфорту розподілилися таким чином: 38% випробуваних мають низький рівень емоційної стабільності, що може бути пов'язано з симптомами посттравматичного стресового розладу, емоційною вразливістю або нерегульованими стресовими реакціями. 50% ветеранів мають середній рівень емоційного комфорту, тоді як 12% – високі показники, що засвідчує сформовані навички емоційної регуляції.

Шкала прагнення до домінування продемонструвала, що 30% ветеранів мають низький рівень ініціативності та схильності брати відповідальність, 48% перебувають у межах середніх значень, а 22% – високих. Високі показники можуть відображати активність, рішучість та потенціал лідерства, але в окремих випадках пов'язані з імпульсивністю або конфліктністю.

Зокрема, загальний показник адаптації продемонстрував (рис. 2.2), що 36% досліджуваних мають низький рівень адаптованості, що свідчить про труднощі у пристосуванні до нових соціальних ролей та умов.

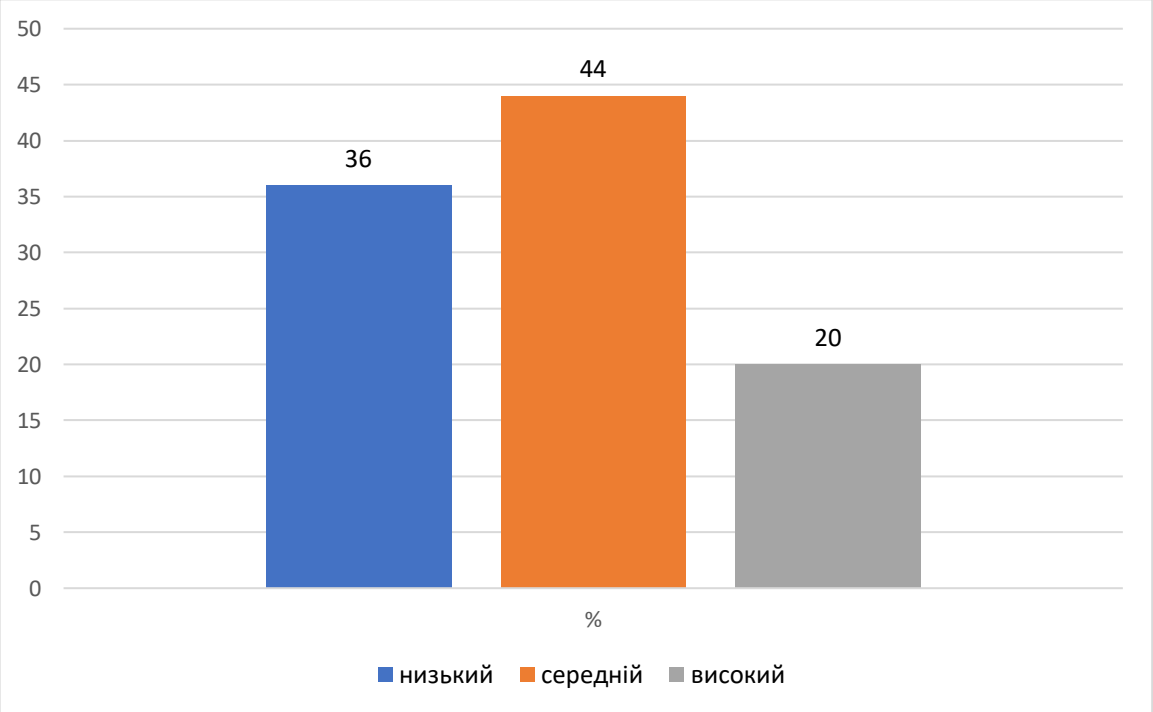

Рис. 2.2. Рівні соціально-психологічної адаптації ветеранів (методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда)

Цей рівень адаптації характеризується вираженими труднощами у включенні ветерана в мирне довкілля та недостатніми внутрішніми ресурсами для подолання стресу. Особи демонструють знижене самоприйняття, нестійкий емоційний стан, схильність до ізоляції та недовіри до навколишніх. Їм притаманна низька суб'єктивна контрольованість власного життя та обмежена готовність підтримувати міжособистісні стосунки. Часто вони потребують комплексної психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення емоційної регуляції, розвиток навичок самодопомоги та розширення соціальних зв'язків.

Середні значення адаптації виявлено у 44% ветеранів, що відображає часткову компенсацію стресових впливів. Цей рівень адаптації проявляється у відносно стабільному, але не повністю збалансованому профілі психологічного функціонування. Ветерани можуть підтримувати соціальні контакти, частково регулювати емоційні стани та приймати відповідальність за власні рішення, хоча інколи стикаються зі зниженням мотивації чи епізодичними виявами стресових реакцій. Їм властива помірна гнучкість поведінки та здатність компенсувати труднощі, однак за умов додаткових навантажень вони можуть виявляти емоційну вразливість чи коливання рівня контролю над життєвими ситуаціями. Цей рівень найпоширеніший і потребує підтримки, спрямованої на закріплення конструктивних стратегій адаптації.

А 20% вибірки продемонстрували високий рівень адаптованості, що свідчить про конструктивне включення у соціальне середовище. Цей рівень адаптації відображає зрілі психологічні ресурси та стійкі навички ефективного подолання стресу. Ветерани здатні приймати себе, контролювати власні емоційні реакції, зберігати баланс у взаємодії з соціумом та будувати довірливі міжособистісні стосунки. Їм притаманна внутрішня керованість, відповідальність, готовність ініціювати діяльність і конструктивно реагувати на зміни. Такі особи мають високий потенціал до саморегуляції та відновлення життєвих ролей, що сприяє успішній інтеграції у цивільне життя.

Застосування «Опитувальника копінг-стратегій» дозволило отримати детальний профіль психосоціальних стратегій подолання стресу ветеранів війни,

які перебувають у процесі адаптації до цивільного життя. Аналіз відповідей респондентів продемонстрував різноманітність у використанні копінг-стратегій, що відображає індивідуальні особливості адаптаційного потенціалу та сформованість внутрішніх і зовнішніх ресурсів (рис. 2.3).

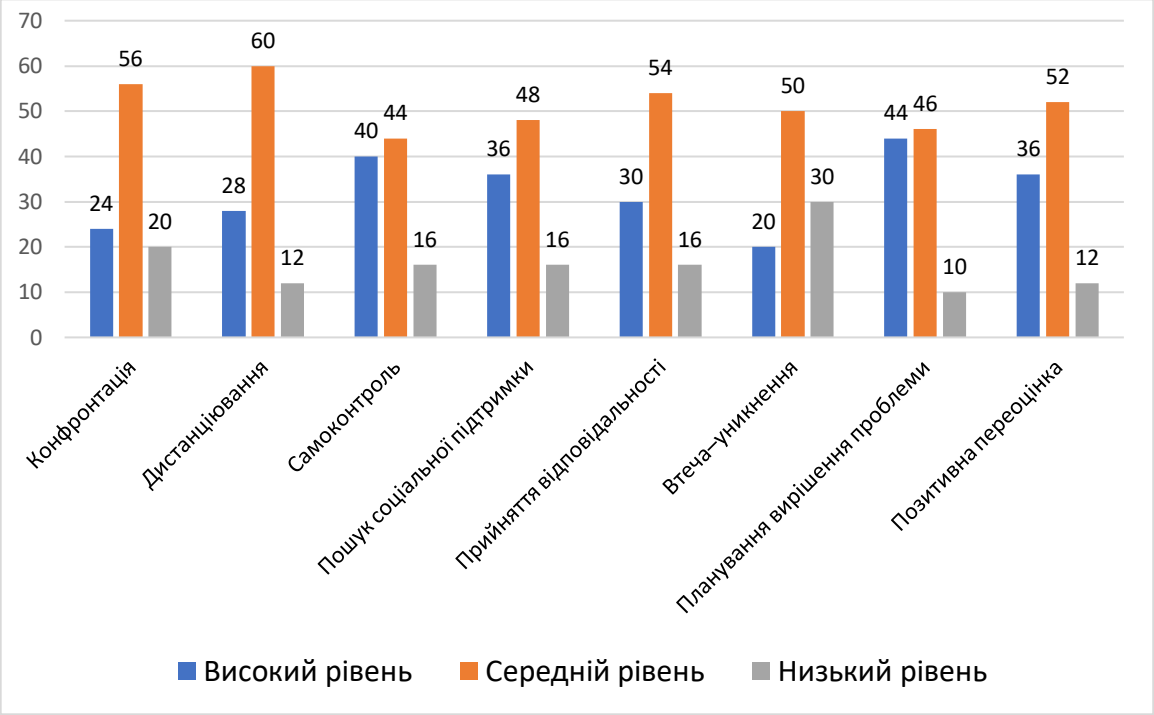

Рис. 2.3. Особливості копінг-стратегій ветеранів війни («Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман)

Як бачимо, частина ветеранів використовує активні стратегії подолання стресу: 24% продемонстрували високий рівень конфронтаційної поведінки, що може свідчити про емоційну розрядку або прагнення вирішувати проблеми будь-яким способом. 56% ветеранів показали середній рівень, а 20% – низький, що вказує на помірковану реакцію у складних ситуаціях.

Стратегія дистанціювання допомагає ветеранам знизити інтенсивність емоційних переживань. Високий рівень дистанціювання відзначено у 28% випробуваних, середній – у 60%, низький – у 12%. Результати свідчать про помірну готовність використовувати раціоналізацію, гумор або емоційне відсторонення як механізм адаптації.

Високий рівень самоконтролю зафіксовано у 40% ветеранів, середній – у 44%, низький – у 16%. Це свідчить про здатність більшості респондентів регулювати емоційні реакції та підтримувати контроль над поведінкою, що є важливим для успішної адаптації до цивільного життя.

Стратегія пошуку соціальної підтримки, тобто отримання емоційної або практичної допомоги була активно задіяна у 36% досліджуваних, середній рівень спостерігався у 48%, низький – у 16%. Ці дані вказують на різний ступінь довіри до соціального оточення та готовність звертатися по підтримку.

Високий рівень стратегії прийняття відповідальності зафіксовано у 30% ветеранів, середній – у 54%, низький – у 16%. Результати свідчать про те, що більшість ветеранів усвідомлюють власну роль у вирішенні проблем, хоча частина респондентів може відчувати труднощі або уникати відповідальності.

Надмірна схильність до уникнення виявлена у 20% досліджуваних, середній рівень – 50%, низький – у 30%. Це дозволяє припустити, що частина респондентів все ще використовує уникання як механізм психологічного захисту від психоемоційного навантаження.

Високий рівень планування вирішення проблеми відзначено у 44% ветеранів, середній – у 46%, низький – у 10%. Це свідчить про ефективну здатність більшості респондентів аналізувати ситуацію та діяти послідовно для досягнення позитивного результату.

Стратегія позитивної переоцінки демонструє, наскільки ветерани здатні трансформувати стресовий досвід у ресурс для розвитку. Високий рівень прояву цієї стратегії зафіксовано у 36% ветеранів, середній – у 52%, низький – у 12%. Результати свідчать про наявність у більшості респондентів внутрішніх ресурсів для переосмислення складних життєвих подій.

Узагальнення результатів усіх шкал дало нам змогу визначити два види копінг-стратегій ветеранів – конструктивні і неконструктивні (рис. 2.4).

Конструктивні копінг-стратегії виявлено у 56% ветеранів війни. Вони передбачають активне, усвідомлене управління стресовими ситуаціями та власними емоційними реакціями з метою адаптації до нових умов цивільного життя. До них належать: планування вирішення проблеми – ветерани аналізують

ситуацію, прогнозують можливі наслідки та формують послідовний план дій, що сприяє ефективній реінтеграції у соціальне середовище та підвищує здатність до саморегуляції; позитивна переоцінка – полягає у переосмисленні стресових подій як можливості для розвитку, здобуття нового досвіду або зміцнення внутрішніх ресурсів, допомагає ветеранам формувати нові життєві смисли, відновлювати почуття контролю та підтримувати психоемоційну стабільність;

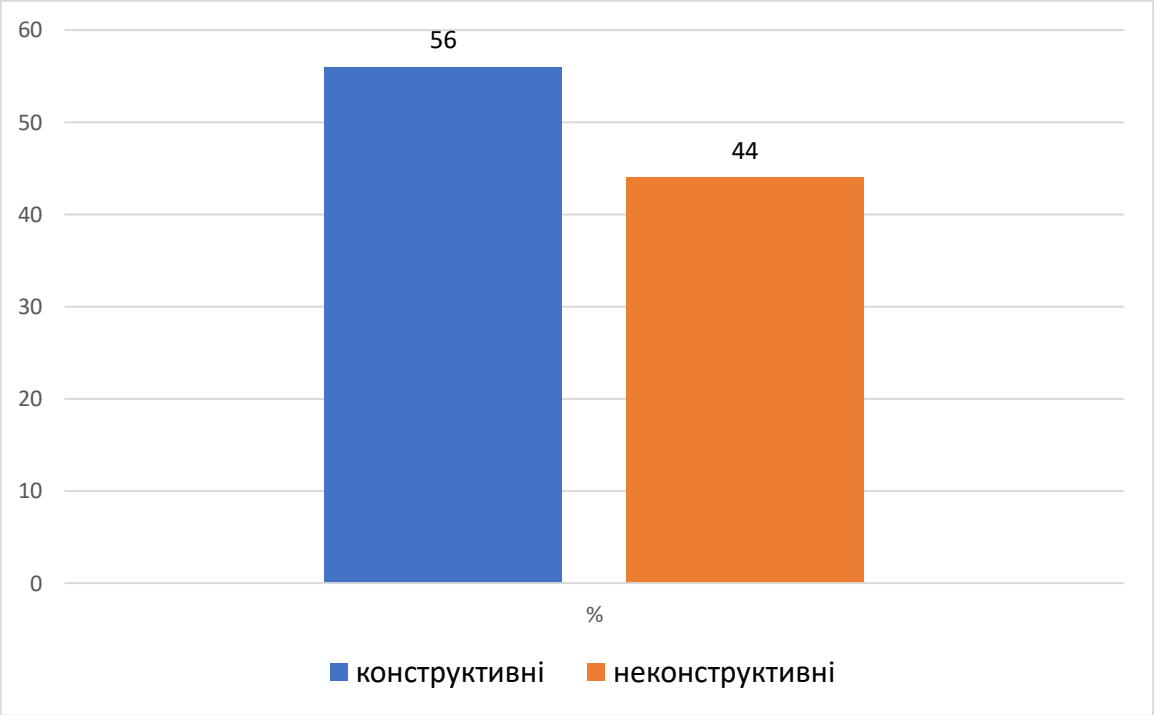

Рис. 2.4. Розподіл копінг-стратегій за критерієм конструктивності («Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса і С. Фолкман)

самоконтроль – здатність стримувати свої емоційні реакції та підтримувати поведінкову дисципліну, яка забезпечує ефективну регуляцію психоемоційного стану та попереджає імпульсивні дії в умовах стресу; пошук соціальної підтримки – орієнтація на отримання інформаційної, емоційної або практичної допомоги від близьких, фахівців або спільнот ветеранів, що дає змогу знизити відчуття ізоляції та покращити інтеграцію у соціум; прийняття відповідальності – усвідомлення ветераном власної ролі у виникненні проблем та активне прагнення її вирішити, що відображає зрілість психологічної позиції та підтримує конструктивне подолання стресу.

Неконструктивні стратегії копінгу виявлено у 44% ветеранів. Такі стратегії характеризуються уникненням, імпульсивністю або емоційною розрядкою, що не забезпечує тривалого зниження стресового навантаження і може поглиблювати труднощі адаптації. До них належать: конфронтація – імпульсивне або надмірно активне прагнення змінити ситуацію чи виразити негативні емоції, яке у ветеранів може проявлятися як агресивна емоційна розрядка або конфліктність у соціальних взаємодіях; втеча–уникнення – уникання проблеми, заперечення, фантазування, відволікання або перекладання відповідальності на зовнішні обставини, що може бути пов'язана із залишковими симптомами ПТСР та підвищеною психоемоційною вразливістю; дистанціювання – емоційне або когнітивне відсторонення від стресової ситуації з метою зниження її значущості, яке часто обмежує здатність ветеранів до соціальної взаємодії та відновлення функціональних моделей поведінки.

Застосування методики М. Лахада дало змогу оцінити розвиток шести ресурсних каналів, що підтримують резильєнтність та адаптацію ветеранів до цивільного життя після бойового досвіду (рис. 2.5).

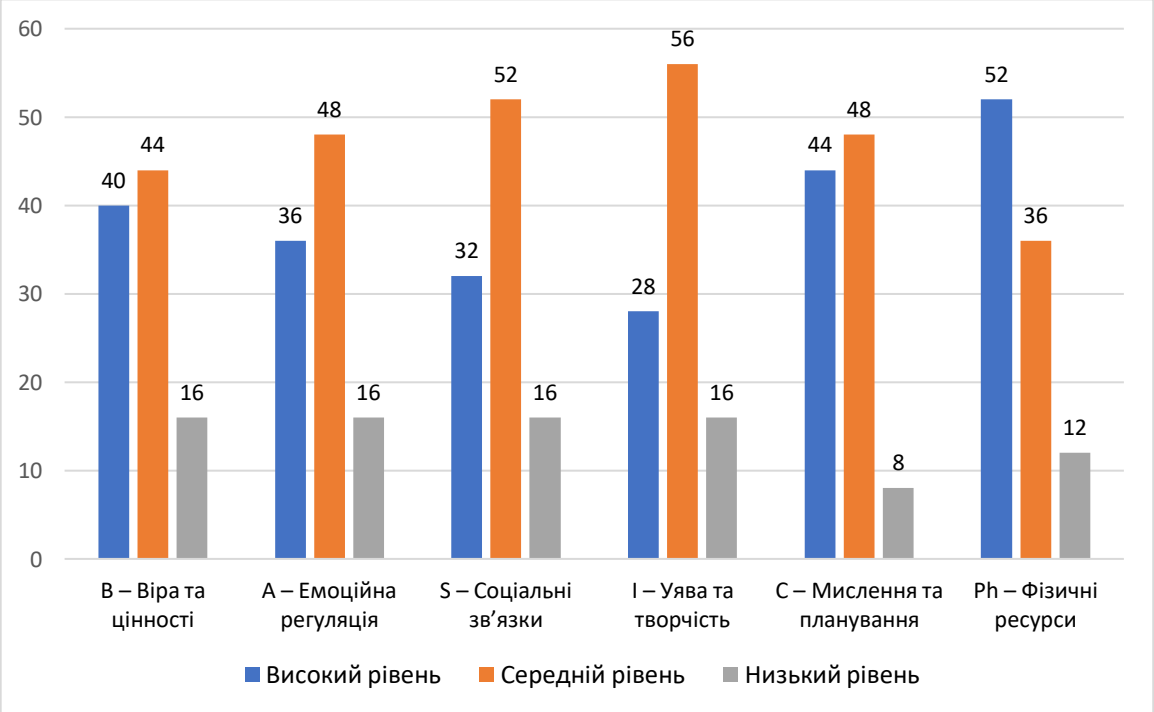

Рис. 2.5. Особливості ресурсних каналів ветеранів війни (за методикою BASIC Ph, М. Лахада)

Аналіз відповідей респондентів показав, що ветерани формують унікальні профілі ресурсів, серед яких деякі канали провідні, а інші менш розвинені. Так, канал B – Belief (віра, цінності, життєва філософія) є важливим джерелом внутрішньої опори ветеранів. Високий рівень розвитку цього каналу виявлено у 40% досліджуваних, середній – у 44%, низький – у 16%. Результати свідчать, що більшість ветеранів спираються на власні переконання та сенс життя для подолання стресу, тоді як частина потребує посилення цього ресурсу.

Канал A – Affect (емоційна регуляція) також досить розвинений у ветеранів. Високий рівень емоційної стабільності та здатності керувати почуттями виявлено у 36% довліджуваних, середній – у 48%, низький – у 16%. Все це відображає, що значна частина ветеранів здатна зменшувати вплив тривожності, роздратованості та негативних емоцій на повсякденне життя, хоча деякі респонденти демонструють потребу в розвитку навичок саморегуляції.

Ступінь використання соціальних ресурсів для подолання стресу (канал S – Socialization (соціальні зв'язки).) показав: високий рівень – у 32% досліджуваних, середній – у 52%, низький – у 16%. Це свідчить, що більшість ветеранів мають можливість опиратися на підтримку родини, побратимів або громадських мереж, проте частина опитаних респондентів обмежує соціальну взаємодію через недовіру або відчуження.

Високий рівень використання творчих та символічних стратегій (канал I – Imagination (уява, творчість, робота зі спогадами)) відзначено у 28% ветеранів, середній – у 56%, низький – у 16%. Результати свідчать про помірну поширеність уявних і творчих практик для переосмислення бойового досвіду та зниження тривожності.

Високий рівень когнітивних ресурсів для структурованого планування та ухвалення рішень (канал C – Cognition (мислення, планування, аналіз)) зафіксовано у 44% досліджуваних, середній – у 48%, низький – у 8%. Вказане підкреслює здатність більшості ветеранів контролювати ситуацію та послідовно діяти у складних умовах адаптації.

Високий рівень тілесних ресурсів, включно з фізичною активністю та руховими практиками (канал Ph – Physical (тілесні ресурси, фізична активність))

відзначено у 52% досліджуваних, середній – у 36%, низький – у 12%. Дані свідчать про значну роль фізичних ресурсів у регуляції стресу та підтримці психоемоційного балансу.

Застосування багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) дало змогу оцінити рівень суб'єктивного відчуття соціальної підтримки ветеранів, що перебувають у процесі адаптації до цивільного життя (рис. 2.6).

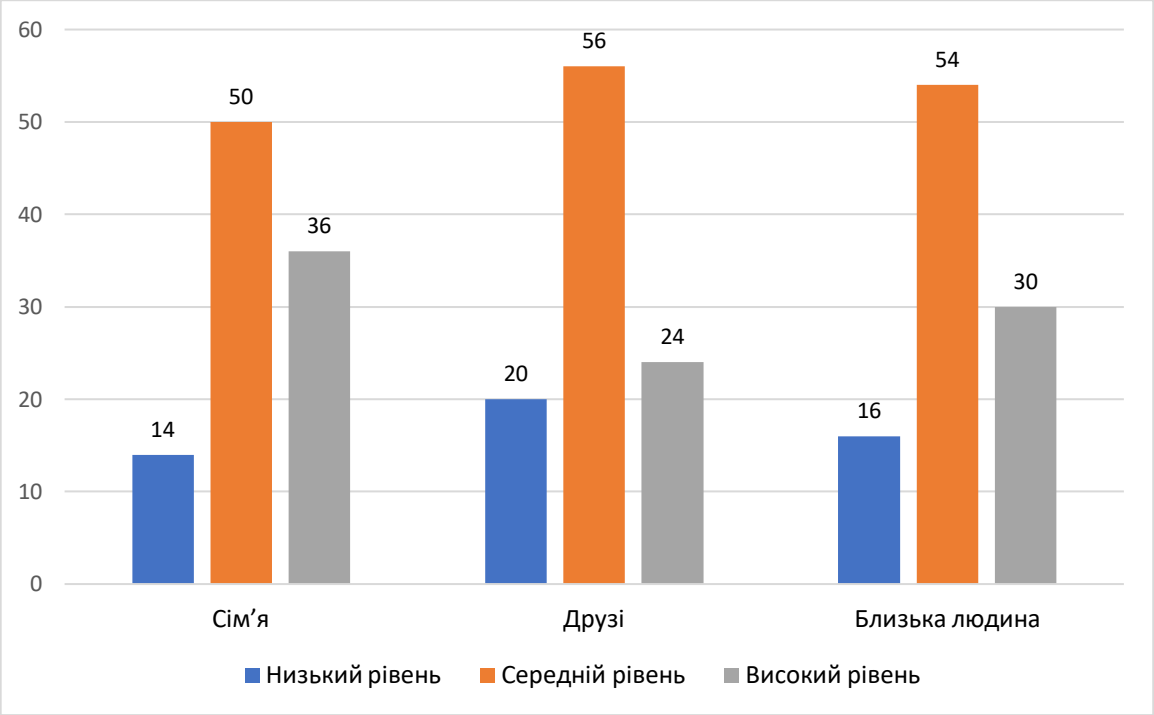

Рис. 2.6. Особливості сприйнятої соціальної підтримки ветеранами війни (за методикою MSPSS)

Рівень підтримки з боку сім'ї серед ветеранів (субшкала «Сім'я») продемонстрував таку динаміку: високий рівень виявлено у 36% досліджуваних, середній – у 50%, низький – у 14%. Результати свідчать, що значна частина ветеранів відчуває певну емоційну підтримку від сімейних членів, проте для деяких ветеранів сімейний ресурс обмежений через розриви, тривалі розлуки та вплив бойового досвіду.

Рівень підтримки від друзів (субшкала «Друзі») виявився менш вираженим: високий рівень – 24% досліджуваних, середній – 56% , низький – 20%. Це свідчить про обмежену доступність довоєнних соціальних зв'язків та потребу у формуванні нових дружніх контактів у цивільному довкіллі.

Показники підтримки від партнера або значущої особи (субшкала «Близька людина») показали: високий рівень –30% досліджуваних, середній – 54%, низький – 16%. Високі значення відображають наявність стабільних довірливих стосунків у частини ветеранів, проте для частини респондентів відчуття близькості обмежене через психологічні та емоційні бар'єри.

Для встановлення наявності чи відсутності зв'язків між рівнем адаптації та переважаючими копінг-стратегіями ветеранів, було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Матриця кореляційного аналізу значущих показників адаптації з переважаючими копінг-стратегіями та каналами резильєнтності

Копінг-стратегії, канали резильєнтності	**Адаптація**
Самоконтроль	0,386**
Пошук соціальної підтримки	-0,327*
Прийняття відповідальності	0009*
Втеча, уникнення	-0,383*
Планування вирішення проблем	0,328*
Позитивна переоцінка	0,448**
Віра і цінності	0,058*
Уява та творчість	0,055**
Когнітивні стратегії	0,461**
Фізичні ресурси	-0,144*
Сім.'я	-0,422*
Друзі	-0,047*
Близька людина	-0,557**

За отриманими результатами виявлено, що рівень адаптації найтісніше корелює зі шкалою «Когніції, розум» (методика BASIC Ph) ($r=0,461$ при $p \leq 0,01$),

з даними шкал «Позитивна переоцінка» (r=0,448 при $p \leq 0,01$), «Самоконтроль» ((r=0,386 при $p \leq 0,01$) та «Планування вирішення проблем» (r=0,328 при $p \leq 0,01$) (Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман). Виявлені кореляції є прямими, що дозволяє говорити, що ветерани, у яких виявлено найвищий рівень адаптації найчастіше для подолання стресу використовують когнітивні стратегії, аналізують ситуацію, в якій опинилися чи яка потребує, планують як її вирішити. При цьому стримані, контролюють свою поведінку та прояв емоцій. Також виявлено слабкі, але значущі кореляції між рівнем адаптації та прийняттям відповідальності, використання каналів резильєнтності «Віра та цінності» і «Уява та творчість». Можемо припустити, що успішно справитися зі стресами у процесі адаптації до цивільного життя ветеранам допомагає також віра в Бога, моральні цінності, розуміння сенсу життя, а також приємні спогади, мрії, гумор.

Негативну кореляцію виявлено між рівнем адаптації та стратегіями «Пошук соціальної підтримки» (r=-0,327 при $p \leq 0,05$) і «Втеча, уникнення» ((r=-0,383 при $p \leq 0,05$), усіма шкалами сприйняття соціальної підтримки, зокрема: «Сім'я» (r=-0,422 при $p \leq 0,05$), «Близька людина» (r=-0,557 при $p \leq 0,01$) і «Друзі» (r=-0,047 при $p \leq 0,05$). Отримані статистичні дані підтверджують, що чим вищий рівень адаптації ветеранів до цивільного життя, тим менше вони розраховують на соціальну підтримку та допомогу близьких людей. Також намагання втекти від проблем, уникнути їх вирішення, замкнутися в собі заважають успішній адаптації. Неефективним у адаптації виявлено і фізичний канал стійкості (r=-0,144 при $p \leq 0,05$): сон, смачна їжа, фізичний відпочинок чи зайняття фізичними вправами не допомагають подолати стреси ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що в процесі адаптації ветеранів до цивільного життя найсприятливішими є стратегії, які передбачають аналіз, оцінку ситуації, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності. Ветерани, яким вдалося легше адаптуватися, не схильні чекати на підтримку та допомогу соціального оточення, навіть близької людини.

РОЗДІЛ 3
РОЗВИТОК ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Програма формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя

Після завершення служби ветерани стикаються з низкою психологічних, соціальних і побутових викликів, що потребують здатності ефективно долати стрес, регулювати емоційні стани та адаптувати поведінку до нових життєвих умов. Тому виникає потреба ґрунтовного обґрунтування програми формування конструктивних копінг-стратегій, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів ветеранів, зміцнення їхньої стресостійкості та оптимізацію способів взаємодії із соціальним середовищем. Така програма є передумовою успішної адаптації, оскільки дає змогу забезпечити цілеспрямовану психологічну підтримку, сприяє формуванню здорових механізмів подолання труднощів і створює умови для гармонійного та повноцінного повернення ветеранів війни до цивільного життя.

Мета програми – формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій у ветеранів війни з метою підвищення їхньої психоемоційної стійкості, ефективної адаптації до цивільного життя та інтеграції у соціальне середовище.

Завдання програми:

1. Визначення індивідуальних потреб ветеранів у розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та визначення їхнього психоемоційного стану.

2. Формування навичок і стратегій конструктивного реагування на стресові та травматичні ситуації.

3. Розвиток емоційної регуляції, самоконтролю та стійкості до психоемоційного навантаження.

4. Підвищення здатності до соціальної взаємодії, встановлення і підтримки міжособистісних контактів та відновлення соціальної інтеграції.

5. Навчання методам самопідтримки, релаксації та використання ресурсів оточення для подолання життєвих труднощів.

6. Формування усвідомлення власних внутрішніх ресурсів і особистісного потенціалу для самореалізації у цивільному житті.

7. Стимулювання участі у громадських, волонтерських та професійних заходах як способу відновлення почуття значущості та контролю над життям.

Програма формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя буде реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу. Її заняття спрямовані на забезпечення внутрішніх ресурсів особистості для подолання стресових і посттравматичних реакцій, відновлення соціальної активності та розвитку навичок саморегуляції. Основу програми становлять тренінгові заняття, інтерактивні ігри та практичні вправи, спрямовані на розвиток ефективних стратегій подолання стресу, саморегуляції та емоційної стабільності, що забезпечує активну участь учасників, практичне відпрацювання навичок конструктивного реагування на складні життєві ситуації та стимулює розвиток соціальних компетенцій.

Програму формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. «Внутрішні ресурси»	Виявлення особистісних сильних сторін і внутрішніх ресурсів ветеранів для підвищення стійкості до стресу	«Моя скарбниця ресурсів», «Колесо життєвих сил», «Ланцюг успіху», «Сила досягнень», «Мапа ресурсів»
Заняття 2. «Захист від стресу»	Навчити ветеранів емоційної саморегуляції та контролю стресових реакцій	«Щит від стресу», «Дихальна перерва», «Карта тригерів», «Переписування сценарію», «Емоційний барометр», «Ресурсний щит», «Щоденник емоцій»
Заняття 3. «Назустріч позитивним емоціям»	Усвідомлено проживати та конструктивно використовувати позитивні емоції для підтримки психоемоційної стійкості	«Карта позитиву», «Ланцюг компліментів», «Емоційний калейдоскоп», «Ранковий ресурс», «Мозаїка настрою», «Щоденник радості», «Міні-перемоги», «Внутрішній фокус»

Заняття 4. «Взаєморозуміння з оточенням»	Розвиток соціальних та комунікативних навичок для успішної взаємодії у цивільному житті	«Слухання без оцінки», «Соціальні ролі», «Мій внутрішній месенджер», «Емоційний резонанс», «Мостики взаєморозуміння», «Ситуаційні ролі», «Діалог довіри», «Ланцюг підтримки», «Взаємні сигнали», «Рефлексивне віддзеркалення»
Заняття 5. «Мій конструктивний день»	Навчити організації часу та створенню передбачуваного та структурованого дня	«Мій ідеальний день», «Часові блоки», «Тижневий планувальник», «Техніка маленьких кроків», «Ролі дня», «Пам'ятка стресових моментів», «Ранкові ритуали», «Вечірня рефлексія», «Баланс ролей», «Дихальна пауза»
Заняття 6. «Ціннісні орієнтації»	Формування ціннісних орієнтирів та усвідомлення життєвого сенсу для підвищення мотивації та психологічної стійкості	«Дерево цінностей», «Ціннісний марафон», «Рефлексія минулого», «Мій життєвий компас», «Вибір сценарію», «Візуальна мапа сенсу», «Діалог цінностей», «Фокус на ресурсах», «Сценарії майбутнього», «Міні-цілі»
Заняття 7. «Стратегії поведінки»	Освоєння конструктивних стратегій подолання стресу та складних життєвих ситуацій	«Аналіз варіантів», «Моделювання реакцій», «Скринька рішень», «Розігрування сценарію», «Карта ресурсів», «Позитивне переосмислення», «Щоденник стратегій», «Командна стратегія», «Ресурсний план», «Симулятор ситуацій»
Заняття 8. «Групові ресурси»	Розвиток навичок використання соціальної підтримки та взаємодопомоги у складних ситуаціях	«Ланцюг підтримки», «Мережа ресурсів», «Ролі помічників», «Обмін досвідом», «Командний виклик», «Рефлексивне віддзеркалення», «Групові цілі», «Сценарії підтримки», «Сила команди», «Ресурсний банк»
Заняття 9. «Соціальна гнучкість»	Навчити ветеранів адаптуватися до нових умов та непередбачуваних життєвих ситуацій	«Сценарії змін», «Адаптаційний лабіринт», «Рольова зміна», «Міні-експерименти», «Ситуаційний калейдоскоп», «План «Б»», «Рефлексивна гнучкість», «Командне рішення», «Мозаїка ресурсів», «Стратегічна пауза»
Заняття 10. «Крок у майбутнє»	Планування самореалізації та інтеграції ветеранів у цивільне життя	«Моя мапа майбутнього», «Планування кроків», «Ресурсний план», «Міні-перемоги», «Сценарії майбутнього», «Діалог із собою», «Щоденник цілей», «Командний проект», «Аналіз ресурсів», «Підготовка до викликів», «Фокус на успіхах»

Використання у програмі ігор та вправ дає змогу моделювати реальні стресові та конфліктні ситуації в безпечному для ветеранів середовищі, що сприяє формуванню адаптивних реакцій і внутрішньої впевненості у власних можливостях. Тренінгові заняття поєднують теоретичні знання з практичними навичками, створюючи умови для усвідомленого освоєння копінг-стратегій, розвитку особистісних ресурсів та підвищення здатності до соціальної інтеграції. Соціально-психологічний, тренінговий формат програми забезпечує підтримку групи, взаємодію між учасниками та можливість отримання зворотного зв'язку, що посилює ефективність адаптаційного процесу.

Охарактеризуємо зміст занять програми формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя (детальні розробки деяких занять наведено у Додатку А).

Тема. «Внутрішні ресурси»

Мета: виявлення особистісних сильних сторін і внутрішніх ресурсів ветеранів для підвищення стійкості до стресу.

Заняття починається з короткого обговорення особистих успіхів та подоланих труднощів, що дає змогу учасникам усвідомити власні резерви. Використовується гра «Моя скарбниця ресурсів», де учасники малюють символи своїх сильних сторін і пояснюють їх значення для групи. Вправа «Колесо життєвих сил» допомагає визначити сфери життя, у яких особистість відчуває підтримку та ресурсність. У «Ланцюзі успіху» учасники обмінюються позитивними прикладами взаємодії, відзначаючи власні досягнення та ресурси групи. Для розвитку конструктивної самооцінки застосовується техніка «Сила досягнень», де учасники аналізують свої минулі дії та результативність.

На занятті з ветеранами використовується копінг-стратегія позитивного переосмислення та ресурсного фокусування. Завдяки вправам ветерани вчаться усвідомлено залучати внутрішні ресурси у складних ситуаціях. Тренер модерує дискусію, підтримуючи кожного учасника у висловленні сильних сторін. Відбувається формування позитивного ставлення до власних можливостей. Ігри стимулюють взаємну підтримку та підсилюють групову згуртованість. Учасники заняття отримують навички самопідтримки та мобілізації внутрішніх резервів.

Практичні вправи спрямовані на розвиток конструктивного самоспостереження. Вправа «Мапа ресурсів» дає змогу візуалізувати особисті сильні сторони. Завершується заняття рефлексією, де учасники обговорюють, які ресурси будуть найбільш корисними в адаптації до цивільного життя. Програма інтегрує когнітивні та емоційні копінг-стратегії. Учасники формують усвідомлену готовність використовувати внутрішні резерви у стресових ситуаціях.

Тема. «Захист від стресу»

Мета: формувати у ветеранів навички емоційної саморегуляції та здатності до контролю стресових реакцій.

Заняття розпочинається з короткої бесіди про типові стресові ситуації у цивільному житті. Гра «Щит від стресу» демонструє методи захисту від негативних впливів. Вправа «Дихальна перерва» допомагає засвоїти техніки глибокого дихання та релаксації. «Карта тригерів» дає змогу визначити джерела стресу та опрацювати можливі реакції. У вправі «Переписування сценарію» учасники відпрацьовують конструктивні відповіді на складні ситуації. Акцент робиться на копінг-стратегіях уникання шкідливих дій, самоконтролю та релаксації. Тренер модерує обговорення, допомагаючи ідентифікувати фізичні та емоційні ознаки стресу. Вправа «Емоційний барометр» розвиває усвідомлення власного стану та вміння коригувати емоційні реакції. Учасники застосовують практичні техніки регуляції тривоги. Гра «Ресурсний щит» стимулює використання внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях.

На занятті з ветеранами використовуються дихальні вправи, прогресивна релаксація та позитивне переосмислення. Заняття інтегрує когнітивні та поведінкові методи подолання стресу. Під час групових обговорень ветерани вчаться підтримувати один одного. Практичні ігри формують навички швидкого реагування на стрес. Вправа «Щоденник емоцій» допомагає відстежувати прогрес у саморегуляції. Заключна рефлексія дає змогу учасникам оцінити ефективність освоєних технік. Загалом заняття закріплює у ветеранів вміння контролювати емоції та стресові реакції.

Тема. «Назустріч позитивним емоціям»

Мета: навчити ветеранів усвідомлено проживати та конструктивно використовувати позитивні емоції для підтримки психоемоційної стійкості.

Заняття починається з обговорення з ветеранами джерел радості та моментів задоволення у повсякденному житті. Вправа «Карта позитиву» дає змогу учасникам зафіксувати події, які викликають приємні емоції, і поділитися ними у групі. Гра «Ланцюг компліментів» сприяє розвитку позитивної взаємодії та підвищенню самооцінки. Вправа «Емоційний калейдоскоп» допомагає їм ідентифікувати спектр емоцій і навчитися приймати їх без осуду.

На занятті з ветеранами використовуються копінг-стратегії позитивного переосмислення та активного залучення ресурсів, що викликають приємні переживання. Тренер модерує обговорення, підтримуючи відкритість і безпечність простору. Вправа «Ранковий ресурс» навчає використовувати позитивні емоції для налаштування на день. Гра «Мозаїка настрою» стимулює розпізнавання емоцій у партнерів і розвиток емпатії. Учасники відпрацьовують техніки фокусування на позитивних подіях і ресурсах. Практика «Щоденник радості» сприяє розвитку усвідомленості та стабілізації емоцій.

Вправа «Міні-перемоги», яка використовується на за занятті з ветеранами, дає змогу відзначити маленькі досягнення і зміцнити віру у власні сили. Групова рефлексія допомагає інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя. Тренер підкреслює значення залучення позитивних емоцій як захисного механізму. Вправа «Внутрішній фокус» спрямована на самоспостереження та регуляцію емоцій. Учасники закріплюють навички підвищення емоційного ресурсу. Заняття формує конструктивну емоційну реакцію на життєві виклики, а активне використання вправ сприяє підвищенню мотивації та внутрішньої гнучкості.

Тема. «Взаєморозуміння з оточенням»

Мета: розвиток соціальних та комунікативних навичок для успішної взаємодії у цивільному житті.

Заняття починається з короткої дискусії про труднощі у спілкуванні та роль довіри у взаєминах. Вправа «Слухання без оцінки» допомагає розвивати навички активного слухання та емпатії. Гра «Соціальні ролі» дає змогу моделювати різні

соціальні ситуації та відпрацювати адекватні реакції. Вправа «Мій внутрішній месенджер» навчає виражати думки конструктивно і без агресії. При цьому використовуються копінг-стратегії соціальної підтримки, а також ефективної комунікації та асертивності. Вправа «Емоційний резонанс» допомагає розпізнати емоції інших і реагувати на них адекватно. Гра «Мостики взаєморозуміння» стимулює командну взаємодію та спільне вирішення проблем. Учасники відпрацьовують навички конструктивного зворотного зв'язку. Вправа «Ситуаційні ролі» дає змогу моделювати конфлікти та відпрацьовувати шляхи їх подолання. Практика «Діалог довіри» сприяє розвитку відкритості та співпраці.

На занятті з ветеранами тренер підтримує безпечну атмосферу для обговорення особистих переживань. Вправа «Ланцюг підтримки» демонструє важливість соціальної взаємодії. Учасники навчаються залучати оточення як ресурс у стресових ситуаціях. Вправа «Рефлексивне віддзеркалення» допомагає оцінити власний стиль комунікації. Гра «Взаємні сигнали» розвиває невербальні навички взаєморозуміння. Заняття інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні копінг-стратегії, а його учасники отримують практичні інструменти для відновлення власної соціальної інтеграції.

Тема. «Мій конструктивний день»

Мета: навчити організації часу та створенню передбачуваного та структурованого дня для зниження стресу.

Заняття розпочинається з обговорення щоденних труднощів у плануванні та відчуття хаосу. Вправа «Мій ідеальний день» допомагає візуалізувати ефективну та структуровану рутину. Гра «Часові блоки» навчає розподілу часу на пріоритетні та додаткові завдання. Вправа «Тижневий планувальник» дає змогу закріпити навички розподілу ресурсів і часу. Використовуються копінг-стратегії організації, передбачуваності та планування дій. Вправа «Техніка маленьких кроків» допомагає зменшити перевантаження та підвищити ефективність. Гра «Ролі дня» моделює управління декількома завданнями одночасно. Вправа «Пам'ятка стресових моментів» допомагає передбачати складні ситуації та планувати реакції.

На занятті з ветеранами відпрацьовуються методи контролю часу та пріоритетності. Зокрема, практика «Ранкові ритуали» стимулює початок дня у спокійному та конструктивному режимі. Вправа «Вечірня рефлексія» допомагає оцінити продуктивність та коригувати плани. Гра «Баланс ролей» показує важливість гармонізації різних сфер життя. Учасники закріплюють навички самодисципліни та контролю. Тренер модерує обговорення результатів і труднощів. Вправа «Дихальна пауза» інтегрує методи саморегуляції. Заняття формує здатність до передбачуваної організації життя. Практичні вправи сприяють зниженню тривожності та покращенню адаптації.

Тема. «Ціннісні орієнтації»

Мета: формування ціннісних орієнтирів та усвідомлення життєвого сенсу для підвищення мотивації та психологічної стійкості.

Заняття розпочинається з обговорення особистих цінностей та того, що надає сенс життю. Вправа «Дерево цінностей» допомагає візуалізувати основні життєві пріоритети та ресурси для адаптації. Гра «Ціннісний марафон» стимулює розподіл життєвих цілей та визначення першочергових завдань. Вправа «Рефлексія минулого» дає змогу аналізувати попередні досягнення та співвідносити їх із власними цінностями. Використовуються копінг-стратегії переосмислення та ціннісної мотивації. Вправа «Мій життєвий компас» формує усвідомлення напрямку дій і пріоритетів у складних ситуаціях. Гра «Вибір сценарію» моделює прийняття рішень у контексті цінностей. Вправа «Візуальна мапа сенсу» допомагає інтегрувати особистісні цілі у щоденну діяльність.

На занятті учасники відпрацьовують навички пріоритетизації та усвідомленого планування. Практика «Міні-цілі» дає змогу розбивати великі завдання на досяжні кроки. Вправа «Діалог цінностей» стимулює обмін досвідом і підтримку групи. Тренер модерує дискусію про важливість ціннісного орієнтиру. Вправа «Фокус на ресурсах» допомагає використовувати внутрішні резерви для реалізації цілей. Гра «Сценарії майбутнього» навчає прогнозувати наслідки рішень. Заняття інтегрує когнітивні та мотиваційні копінг-стратегії. Учасники закріплюють усвідомленість власних цінностей та сенсу життя.

Тема. «Стратегії поведінки»

Мета: освоєння конструктивних стратегій подолання стресу та складних життєвих ситуацій.

Заняття розпочинається з обговорення типових стресових сценаріїв у цивільному житті. Вправа «Аналіз варіантів» дає змогу оцінити можливі дії у стресових ситуаціях та обрати оптимальні. Гра «Моделювання реакцій» відпрацьовує поведінкові стратегії в умовах конфлікту та невизначеності. Вправа «Скринька рішень» стимулює пошук кількох альтернативних шляхів виходу із проблеми. Використовуються копінг-стратегії планування, активного вирішення проблем і регуляції емоцій. Вправа «Розігрування сценарію» дає змогу практикувати спокійне та обдумане реагування. Гра «Карта ресурсів» допомагає визначити внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресу. Вправа «Позитивне переосмислення» спрямована на переформулювання ветеранами складних ситуацій у конструктивний спосіб.

На занятті з ветеранами Учасники відпрацьовують навички саморегуляції та контрольованої поведінки. Практика «Щоденник стратегій» дає змогу відстежувати ефективність власних дій. Вправа «Командна стратегія» стимулює використання соціальної підтримки. Тренер модерує обговорення різних підходів до вирішення проблем. Вправа «Ресурсний план» допомагає інтегрувати ефективні стратегії у повсякденне життя. Гра «Симулятор ситуацій» відпрацьовує стратегії у безпечному середовищі. Заняття формує готовність застосовувати конструктивні реакції на стрес, а його учасники закріплюють поведінкові копінг-стратегії та навички самоконтролю.

Тема. «Групові ресурси»

Мета: розвиток к ветеранів навичок використання соціальної підтримки та взаємодопомоги у складних ситуаціях.

Заняття починається з обговорення значення підтримки близьких та колег у подоланні стресу. Вправа «Ланцюг підтримки» демонструє важливість взаємної допомоги та емпатії у групі. Гра «Мережа ресурсів» дає змогу учасникам відпрацювати взаємодію і координацію у спільних завданнях. Вправа «Ролі помічників» моделює ситуації, де потрібно просити і надавати допомогу.

Використовуються копінг-стратегії соціальної підтримки, групової взаємодії та колективного вирішення проблем. Вправа «Обмін досвідом» стимулює навчання через приклади інших учасників. Гра «Командний виклик» відпрацьовує взаємодію у стресових ситуаціях та спільне прийняття ветеранами рішень, а вправа «Рефлексивне віддзеркалення» допомагає їм усвідомити власну роль у групі та взаємозалежність.

На занятті учасники практикують активне залучення соціальних ресурсів. Практика «Групові цілі» сприяє формуванню у ветеранів почуття значущості та приналежності. Вправа «Сценарії підтримки» моделює кризові ситуації та спільні дії. Тренер допомагає інтегрувати досвід групової взаємодії у повсякденне життя. Гра «Сила команди» закріплює навички колективної роботи. Вправа «Ресурсний банк» допомагає визначити надійні джерела підтримки. Учасники отримують практичні інструменти для соціальної інтеграції.

Тема. «Соціальна гнучкість»

Мета: навчити ветеранів адаптуватися до нових умов та непередбачуваних життєвих ситуацій.

Заняття починається з обговорення з ветеранами складних життєвих змін та непередбачуваних подій. Вправа «Сценарії змін» дає змогу відпрацьовувати гнучкість у прийнятті нових умов. Гра «Адаптаційний лабіринт» стимулює пошук альтернативних шляхів вирішення проблем. Вправа «Рольова зміна» тренує швидке переключення між різними соціальними та професійними ролями. Використовуються копінг-стратегії когнітивної гнучкості, активного вирішення проблем та регуляції емоцій. Вправа «Міні-експерименти» дає змогу відпрацьовувати нові дії у безпечному середовищі. Гра «Ситуаційний калейдоскоп» моделює стресові зміни і можливості адаптації. Вправа «План «Б»» допомагає розробляти альтернативні стратегії поведінки. Практика «Рефлексивна гнучкість» формує усвідомлення власних реакцій на зміни. Вправа «Командне рішення» відпрацьовує групову адаптацію.

На цьому занятті з ветеранами тренер стимулює обговорення успішних адаптивних стратегій. Гра «Мозаїка ресурсів» демонструє важливість внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Вправа «Стратегічна пауза» навчає оцінювати

ситуацію перед дією. Заняття закріплює навички конструктивного реагування на нові умови. Учасники отримують досвід адаптації до непередбачуваних подій. Заняття інтегрує когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-стратегії, а практичні вправи формують у ветеранів психологічну стійкість і гнучкість.

Тема. «Крок у майбутнє»

Мета: планування самореалізації та інтеграції ветеранів у цивільне життя.

Заняття розпочинається з обговорення особистих планів, цілей та очікувань щодо майбутнього. Вправа «Моя мапа майбутнього» допомагає візуалізувати життєві цілі та пріоритети. Гра «Планування кроків» сприяє розробці конкретних дій для досягнення цілей. Вправа «Ресурсний план» дає змогу визначити внутрішні та зовнішні джерела підтримки. Використовуються копінг-стратегії планування, активного вирішення проблем та позитивного переосмислення. Вправа «Міні-перемоги» закріплює навички досягнення маленьких цілей на шляху до великих. Гра «Сценарії майбутнього» допомагає оцінити можливі ризики та альтернативи. Вправа «Діалог із собою» спрямована на усвідомлення власних бажань і цінностей. Практика «Щоденник цілей» стимулює регулярне відстеження прогресу. Вправа «Командний проект» демонструє роль співпраці та взаємної підтримки.

На цьому занятті з ветеранами тренер модерує обговорення реалістичних та досяжних планів. Вправа «Аналіз ресурсів» допомагає інтегрувати доступні можливості у план дій. Гра «Підготовка до викликів» відпрацьовує навички адаптації до непередбачуваних подій. Вправа «Фокус на успіхах» формує позитивну мотивацію. Заняття стимулює усвідомлене планування життя після служби. Учасники закріплюють навички самореалізації та інтеграції у цивільне середовище. Загалом зміст заняття формує впевненість ветеранів у власних можливостях і конструктивне бачення майбутнього.

Отже, програма формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя спрямована на комплексний розвиток психологічної стійкості, соціальних навичок та внутрішніх ресурсів учасників. Завдяки поєднанню інтерактивних ігор і спеціальних вправ ветерани мають можливість усвідомити власні сильні сторони, навчитися контролювати

емоційні реакції, конструктивно проживати позитивні та негативні емоції, а також ефективно взаємодіяти з оточенням. Програма забезпечує опанування ветеранами практичних стратегій подолання стресу, розвитку соціальної гнучкості, планування часу та самореалізації, одночасно формуючи здатність залучати внутрішні і зовнішні ресурси у складних життєвих ситуаціях. Інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій сприяє поступовій психологічній адаптації ветеранів до цивільного життя, підвищенню їх впевненості у власних можливостях і мотивації до активної участі у суспільному та професійному середовищі.

3.2. Психологічні рекомендації ветеранам щодо розвитку та використання оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації до цивільного життя

Перехід ветеранів від воєнної реальності до цивільного (мирного) життя супроводжується численними стресогенними викликами, що вимагають від них здатності конструктивно реагувати на виникаючі труднощі, вміти відновлювати внутрішню рівновагу та формувати ефективні моделі поведінки. В такому контексті важливо обґрунтувати психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток і використання оптимальних копінг-стратегій, які допомагають не лише подолати наслідки бойового досвіду, а й побудувати продуктивну траєкторію соціального функціонування й особистісного зростання. Розроблення таких рекомендацій є передумовою якісної психологічної підтримки ветеранів, оскільки забезпечує орієнтири для підвищення їх стресостійкості, зміцнення адаптивних ресурсів і повернення до повноцінного цивільного життя.

Охарактеризуємо обґрунтовані нами психологічні рекомендації ветеранам, спрямовані на розвиток та використання оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації до цивільного життя.

1. Усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін. Так, ветеранам рекомендується систематично аналізувати власні внутрішні ресурси, здібності та навички, які були сформовані під час служби, а також ті, що проявляються у

цивільному житті. Усвідомлення особистих сильних сторін сприяє зміцненню впевненості та зниженню тривожності. Корисно вести «Щоденник ресурсів», де фіксуються досягнення та моменти, коли вдавалося ефективно справлятися зі складними ситуаціями. Регулярне рефлексивне самоспостереження допомагає визначити, які внутрішні якості можна залучати у стресових обставинах. Використання технік позитивного переосмислення дає змогу бачити труднощі як можливості для розвитку, що значно підвищує психологічну стійкість.

У практичному сенсі корисно застосовувати вправи типу «Мапа ресурсів» та «Скарбниця сильних сторін», які спрямовані на візуалізацію і систематизацію особистісних резервів. Такий підхід дає змогу ветеранам не лише усвідомлювати свої можливості, але й активно їх використовувати у повсякденному житті, підвищуючи адаптивність. Додатково рекомендується інтегрувати ресурсне фокусування з когнітивними техніками планування, що сприяє формуванню передбачуваності та контролю над власними діями. Цей процес підтримує розвиток конструктивних копінг-стратегій у ветеранів, дає їм змогу уникати негативної емоційної ескалації та сприяє ефективній самопідтримці. Регулярне застосування вказаних вправ формує у них внутрішню впевненість, підвищує мотивацію до самореалізації та полегшує соціальну інтеграцію.

2. Управління стресом через релаксацію. Так, ветеранам слід опановувати техніки емоційної саморегуляції, спрямовані на зменшення фізичних та психічних проявів стресу. Однією з ефективних практик є дихальна релаксація та прогресивне м’язове розслаблення, що дає змогу усвідомлено знижувати напруження. Використання «Дихальної перерви» та «Емоційного барометра» дає змогу відстежувати емоційний стан та коригувати його у реальному часі. Регулярна практика релаксаційних методик сприяє зниженню тривожності, контролю агресивних реакцій і підвищенню психологічної стійкості. Техніки релаксації слід інтегрувати в щоденну рутину, особливо у стресові періоди.

Крім фізичної релаксації, важливо застосовувати когнітивні копінг-стратегії, такі як «Переписування сценарію» та позитивне переосмислення стресових ситуацій. Такі підходи дають змогу ветеранам змінювати сприйняття подій і фокусуватися на аспектах, які можна контролювати. Поєднання

релаксаційної регуляції та когнітивного переосмислення підвищує ефективність адаптаційних стратегій і сприяє запобіганню емоційного вигорання. Ветерани отримують можливість активного управління власним психоемоційним станом і розвитку навичок самозаспокоєння у різних життєвих обставинах.

3. Усвідомлене проживання позитивних емоцій. Зокрема, рекомендується практикувати усвідомлене фокусування на приємних емоціях і подіях у повсякденному житті. Вправа «Карта позитиву» та гра «Ланцюг компліментів» дають змогу ветеранам відзначати позитивні моменти та обмінюватися ними у групі, що зміцнює відчуття радості та соціальної підтримки. Таке активне залучення позитивних ресурсів допомагає зменшити вплив негативних емоцій, підвищує мотивацію та емоційну стійкість. Практика ведення «Щоденника радості» сприяє регулярному відстеженню власного психоемоційного стану та розвитку усвідомленості. Усвідомлене проживання позитивних емоцій дає змогу ветеранам формувати внутрішні ресурси для адаптації у цивільному житті.

Копінг-стратегії активного залучення ресурсів рекомендується поєднувати із соціальною взаємодією, наприклад через вправу «Мозаїка настрою», яка допомагає розпізнавати емоції інших та підвищує емпатію. Регулярне виконання таких практик сприяє розвитку конструктивного емоційного реагування на життєві виклики. Ветерани отримують навички самопідтримки, зміцнюють внутрішню гнучкість і формують здатність позитивно впливати на власне життя та оточення. Поєднання індивідуальних і групових практик створює безпечне середовище для емоційного розвитку і зменшення відчуття ізоляції.

4. Розвиток комунікативних навичок та соціальної підтримки. Так, ветеранам рекомендується активно залучатися до взаємодії з близькими, колегами та громадськими групами для отримання емоційної та практичної підтримки. Вправа «Слухання без оцінки» розвиває навички активного слухання та емпатії, а гра «Мостики взаєморозуміння» стимулює командну роботу та конструктивну взаємодію. Копінг-стратегії соціальної підтримки допомагають зменшити відчуття самотності та підвищують відчуття безпеки у соціальному середовищі. Практичне застосування асертивних технік дає змогу ветеранам відстоювати власні потреби без агресії, що сприяє ефективній адаптації.

Вправи «Діалог довіри» та «Рефлексивне віддзеркалення» допомагають усвідомлювати власний стиль комунікації та покращують міжособистісні взаємини. Використання цих стратегій формує навички конструктивного вирішення конфліктів і підтримки взаємної довіри. Регулярна практика соціальної взаємодії та обговорення особистого досвіду сприяє зміцненню психоемоційної стабільності та інтеграції у колектив. Все це дає змогу ветеранам створювати мережу підтримки, підвищувати власну соціальну компетентність та ефективно використовувати зовнішні ресурси для подолання стресу.

5. Організація свого часу та передбачуваного дня. Зокрема, ветеранам рекомендовано створювати чітку структуру свого дня, що включає робочі, побутові та відпочинкові блоки, для зменшення хаосу та підвищення контролю над життєвими обставинами. Використання техніки «Мій ідеальний день» дає змогу візуалізувати оптимальну рутину та пріоритети, а «Часові блоки» сприяють плануванню завдань і розподілу енергії. Планування щоденних та тижневих заходів знижує рівень тривожності у ветеранів та забезпечує відчуття передбачуваності. Рекомендується інтегрувати методику «Техніка маленьких кроків» для поетапного виконання завдань і уникнення перевантаження.

Структурованість дня підтримує копінг-стратегію організації дій і створює передбачувані умови для адаптації до цивільного життя. Також використання «Вечірньої рефлексії» дає змогу оцінювати ефективність планування та коригувати наступні дії. Гра «Баланс ролей» демонструє важливість гармонізації роботи, відпочинку та особистісного розвитку. Застосування дихальних пауз і коротких релаксаційних вправ сприяє збереженню психоемоційної стабільності. Практика планування дає змогу ветеранам підвищувати самодисципліну, концентрацію та ефективність у різних сферах життя.

6. Усвідомлення власних цінностей та сенсу життя. Ветеранам доцільно регулярно аналізувати особисті цінності та визначати пріоритети, які формують внутрішній сенс життя після повернення до цивільного середовища. Вправа «Дерево цінностей» допомагає ветеранам візуалізувати основні пріоритети, а гра «Ціннісний марафон» сприяє систематизації цілей та життєвих завдань. Усвідомлення власного сенсу життя стимулює активну мотивацію та зміцнює

психологічну стійкість. Практика «Мій життєвий компас» дає змогу сформувати усвідомлену орієнтацію на дії, що відповідають ціннісним пріоритетам.

Копінг-стратегії ціннісного переосмислення охоплюють оцінку минулих досягнень у контексті власних життєвих цінностей і пошук ресурсів для їх реалізації. Вправа «Візуальна мапа сенсу» дає змогу інтегрувати особистісні цілі у щоденну діяльність. Практика «Міні-цілі» допомагає розбивати великі завдання на досяжні кроки та підтримує мотиваційний рівень. Діалог цінностей у групі сприяє обміну досвідом та підвищує усвідомленість власного життєвого шляху. Інтеграція когнітивних і мотиваційних копінг-стратегій дає змогу ефективно управляти стресом і будувати передбачуване та усвідомлене життя.

7. Освоєння конструктивних стратегій подолання стресу. Рекомендується вивчати та відпрацьовувати конкретні поведінкові алгоритми реагування на стресові ситуації. Вправа «Аналіз варіантів» дає змогу оцінити можливі дії, а гра «Моделювання реакцій» допомагає відпрацювати ефективні стратегії у безпечному середовищі. Використання техніки «Скринька рішень» сприяє генерації альтернатив і розвитку гнучкості у поведінці. Практика «Розігрування сценарію» дає змогу ветеранам навчитися спокійно реагувати на конфлікти та непередбачувані обставини в соціальному довкіллі.

Копінг-стратегії активного вирішення проблем і регуляції емоцій допомагають ветеранам усвідомлено обирати поведінку у складних ситуаціях. Вправа «Карта ресурсів» дає змогу визначати внутрішні та зовнішні джерела підтримки. Техніка позитивного переосмислення сприяє переформулюванню негативних подій у конструктивний досвід. Практика «Щоденник стратегій» допомагає відстежувати ефективність власних дій і закріплювати навички саморегуляції. Гра «Симулятор ситуацій» дає змогу перевіряти ефективність стратегій у реалістичних сценаріях. Використання вказаних методів формує готовність до адаптації і зміцнює психологічну стійкість.

8. Використання соціальної підтримки та взаємодопомоги. Ветеранам важливо активно залучати доступні соціальні ресурси для підтримки психоемоційного стану. Вправа «Ланцюг підтримки» демонструє значення взаємодопомоги, а гра «Мережа ресурсів» відпрацьовує ефективну координацію

дій у групі. Використання «Ролі помічників» дає змогу навчитися просити допомогу та надавати її у відповідь, зміцнюючи довіру у спільноті. Практика виконання вправи «Обмін досвідом» сприяє навчання через приклади інших учасників і розширює знання про ефективні способи взаємодії.

Копінг-стратегії соціальної підтримки дають змогу знизити рівень тривожності та відчуття ізоляції. Вправа «Командний виклик» відпрацьовує спільне вирішення проблем, а «Ресурсний банк» допомагає визначити надійні джерела підтримки. Використання цих методів у повсякденному житті підвищує ефективність адаптації до соціального середовища. Практика формує навички колективного прийняття рішень і довіри до оточення, а інтеграція соціальної підтримки у життєві стратегії зміцнює психологічну стійкість і сприяє формуванню відчуття приналежності.

9. Розвиток когнітивної та поведінкової гнучкості. Ветеранам слід тренувати здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та змін. Вправа «Сценарії змін» дає змогу відпрацьовувати гнучкість мислення та поведінки. Гра «Адаптаційний лабіринт» стимулює пошук альтернативних шляхів вирішення проблем у безпечних умовах. Використання «Рольової зміни» дає змогу швидко переключатися між соціальними та професійними ролями, тренуючи когнітивну гнучкість. Копінг-стратегії когнітивної гнучкості допомагають знижувати негативний вплив стресу і формувати конструктивне реагування на непередбачувані події. Практика «Міні-експерименти» дає можливість тестувати нові дії та оцінювати їх результативність. Вправа «Ситуаційний калейдоскоп» моделює адаптацію у складних умовах. Застосування «Плану «Б»» формує здатність до стратегічного мислення та альтернативного вирішення проблем.

10. Планування своєї самореалізації та перспективного майбутнього. Так, ветеранам рекомендується системно планувати особистісні та професійні цілі після повернення до цивільного життя. Вправа «Моя мапа майбутнього» допомагає візуалізувати життєві цілі, а гра «Планування кроків» формує чітку послідовність дій для їх досягнення. Використання «Ресурсного плану» дає змогу визначати доступні внутрішні та зовнішні джерела підтримки. Практика «Міні-перемоги» сприяє відзначенню проміжних досягнень, що зміцнює

мотивацію та впевненість у власних силах. Копінг-стратегії планування та позитивного переосмислення дають змогу бачити можливості замість обмежень. Вправа «Сценарії майбутнього» стимулює прогнозування ризиків та формулювання альтернативних рішень. «Діалог із собою» дає змогу усвідомити власні цінності та бажання. Практика ведення «Щоденника цілей» допомагає систематично відстежувати прогрес, а гра «Підготовка до викликів» навчає адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

11. Використання фізичної активності для зниження стресу. Ветеранам рекомендовано інтегрувати регулярну фізичну активність у свій щоденний розпорядок для зниження рівня стресу та підтримки психофізіологічного балансу. Техніки аеробних вправ, силових тренувань або прогулянок на свіжому повітрі допомагають активізувати природні механізми релаксації та вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та зменшенню тривожності. Практика фізичної активності сприяє активації ресурсів організму, допомагає підвищити витривалість і психологічну стійкість, а також сприяє розвитку самодисципліни та усвідомленого контролю за тілесними процесами. Копінг-стратегії фізичного відновлення дають змогу ветеранам ефективно справлятися з психологічними навантаженнями та уникати емоційного вигорання. Вправа «Ранкова зарядка» стимулює початок дня з енергією, а «Прогулянка на природі» сприяє відновленню психоемоційного ресурсу. Використання практики «Дихальна гімнастика» під час фізичної активності допомагає навчитися регулювати ритм дихання та стабілізувати емоційний стан.

12. Використання творчих практик для емоційної регуляції. Ветеранам рекомендується застосовувати творчі методи, такі як малювання, музика, письмо або театральні вправи, для вираження та усвідомлення емоцій, що виникають у процесі адаптації. Вправа «Емоційний малюнок» допомагає ветеранам відобразити внутрішні переживання у візуальній формі, а «Музичний калейдоскоп» сприяє емоційній релаксації та розвитку позитивних переживань. Творчі практики дають змогу конструктивно переробляти негативні емоції, трансформуючи їх у продуктивну діяльність та зменшуючи напруження. Копінг-стратегії експресивної терапії допомагають їм усвідомлено працювати з

внутрішнім станом і розвивати позитивне мислення. Вправа «Письмовий діалог із собою» стимулює аналіз ситуацій і конструктивне переосмислення труднощів. Практика «Театральна роль» дає можливість експериментувати з різними способами реагування та моделювати позитивні сценарії. Творчі підходи зміцнюють емоційну стійкість, сприяють підвищенню самооцінки та розвитку внутрішніх ресурсів, а інтеграція творчості у повсякденне життя дає змогу ветеранам підтримувати психоемоційний баланс та адаптуватися до змін.

13. Розвиток навичок самоспостереження, самоаналізу та саморефлексії. Ветеранам важливо практикувати самоспостереження для усвідомлення власних емоцій, думок і поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях. Вправа «Щоденник емоцій» дає змогу фіксувати переживання, визначати тригери стресу та оцінювати ефективність обраних реакцій. Практика «Внутрішній аналіз» допомагає усвідомити, як минулий досвід впливає на сучасні поведінкові стратегії, і сприяє розвитку конструктивного мислення. Регулярна рефлексія підтримує здатність до адаптації та допомагає приймати усвідомлені рішення у стресових ситуаціях. Копінг-стратегії когнітивного переосмислення охоплюють аналіз власних думок і пошук альтернативних інтерпретацій проблемних подій. Вправа «Мапа реакцій» допомагає візуалізувати емоційні та поведінкові патерни. Практика «Рефлексивний діалог» дає змогу оцінювати ефективність дій і коригувати стратегії поведінки. Ветерани розвивають усвідомленість і внутрішню гнучкість, що підвищує стійкість до стресових факторів.

14. Встановлення і підтримка соціальних зв’язків. Ветеранам слід активно підтримувати контакти з родиною, друзями та спільнотами для зменшення відчуття ізоляції та зміцнення соціальної підтримки. Практика регулярного спілкування через зустрічі, групові заходи або онлайн-платформи сприяє інтеграції в цивільне середовище. Вправа «Ланцюг підтримки» демонструє, як взаємодопомога зміцнює соціальні зв’язки і підвищує психологічну стійкість. Гра «Соціальні ролі» допомагає моделювати різні взаємодії та тренувати ефективну комунікацію. Копінг-стратегії соціальної інтеграції допомагають долати відчуття самотності та сприяють емоційному відновленню. Вправа «Емоційний резонанс» розвиває емпатію та здатність підтримувати інших у

складних ситуаціях. Практика «Мости взаєморозуміння» навчає конструктивно вирішувати конфлікти та ефективно взаємодіяти у групі. Регулярне залучення соціальних контактів формує відчуття приналежності та підтримки, що позитивно впливає на адаптаційний потенціал. Ветерани отримують інструменти для розвитку довіри, взаємодопомоги та стабілізації психоемоційного стану.

15. Відновлення психологічного контролю над фінансами та іншими матеріальними ресурсами. Рекомендується навчитися ефективно керувати фінансовими ресурсами та матеріально-побутовими аспектами життя для зниження рівня стресу. При цьому вправа «Фінансова мапа» допомагає визначити пріоритети витрат і джерела доходів, а «Планування бюджету» сприяє раціональному розподілу ресурсів. Освоєння вказаних навичок забезпечує передбачуваність та стабільність у повсякденному житті, що зменшує тривожність та відчуття нестачі контролю. Практика «Аналіз витрат» дає змогу відстежувати ефективність використання ресурсів і коригувати план дій. Копінг-стратегії активного вирішення проблем допомагають усвідомлено управляти матеріальними аспектами і зменшують ризик виникнення фінансових криз. Вправа «Резервний фонд» стимулює створення запасів для непередбачуваних ситуацій. Практика «Міні-цілі бюджету» дає змогу досягати конкретних фінансових завдань поступово. Використання таких стратегій підвищує автономність ветеранів і формує відчуття стабільності у повсякденному житті.

16. Формування позитивного мислення. Ветеранам слід практикувати усвідомлене спрямування уваги на позитивні аспекти життя та власні успіхи для зменшення стресу. Вправа «Щоденник позитиву» дає змогу фіксувати приємні події і досягнення, що сприяє розвитку позитивного сприйняття. Гра «Ланцюг компліментів» формує позитивну взаємодію у групі та зміцнює емоційний стан. Практика «Переосмислення ситуацій» допомагає трансформувати негативні події у конструктивний досвід та навчитися приймати труднощі. Копінг-стратегії позитивного переосмислення формують стійкість і внутрішню впевненість. Вправа «Міні-перемоги» допомагає відзначати невеликі успіхи та зміцнювати віру у власні сили. Практика «Внутрішній фокус» стимулює самоспостереження та розвиток у ветеранів конструктивного мислення.

17. Розвиток навичок ефективної комунікації. Ветеранам рекомендовано навчатися висловлювати власні потреби та почуття конструктивно і без агресії для успішної взаємодії у соціальному та професійному середовищі. Вправа «Мій внутрішній месенджер» допомагає формулювати повідомлення чітко та впевнено. Гра «Соціальні ролі» дає змогу тренувати адекватні реакції у різних соціальних ситуаціях. Практика «Діалог довіри» сприяє розвитку відкритості та побудові довірчих стосунків. Копінг-стратегії асертивності та соціальної підтримки зміцнюють здатність до ефективної комунікації і допомагають уникати конфліктів. Вправа «Ланцюг підтримки» демонструє важливість взаємодопомоги у групі. Практика «Ситуаційні ролі» дає змогу моделювати конфлікти та відпрацьовувати конструктивні стратегії їх подолання. Ветерани розвивають здатність висловлювати власну позицію, слухати інших та ефективно співпрацювати. Перелічені навички сприяють соціальній інтеграції ветеранів та зменшують ризик їх ізоляції.

18. Підтримка психологічної стійкості через самоспостереження. Так, ветеранам важливо регулярно аналізувати власний психоемоційний стан для коригування поведінки та розвитку ефективних стратегій адаптації. Практика «Рефлексивна гнучкість» дає змогу оцінити реакції на різні життєві виклики та знайти оптимальні шляхи вирішення проблем. Вправа «Щоденник стратегій» допомагає відстежувати прогрес у застосуванні копінг-стратегій та фіксувати досягнення. Регулярна рефлексія сприяє розвитку усвідомленості, гнучкості мислення та ефективного контролю за емоціями. Копінг-стратегії когнітивного переосмислення допомагають підвищувати психологічну стійкість, зменшувати ризик емоційного вигорання та підвищувати готовність до адаптації. Вправа «Мапа реакцій» дає змогу візуалізувати власні емоційні та поведінкові патерни. Практика «Рефлексивний діалог» сприяє усвідомленому прийняттю рішень та формуванню конструктивного ставлення до складних ситуацій.

Отже, психологічні рекомендації щодо розвитку та застосування оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя мають ключове значення для підвищення їхньої стресостійкості, відновлення внутрішніх ресурсів і формування конструктивних моделей поведінки в умовах

мирного середовища. Вони спрямовані на усвідомлення власних емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки та активізацію особистісних ресурсів, що дає змогу ветеранам ефективніше долати труднощі, пов’язані з переходом від військової служби до цивільного життя. Такі рекомендації сприяють формуванню здатності ветеранів адаптуватися до нових ролей, підвищують якість міжособистісної взаємодії та допомагають вибудувати стабільну життєву перспективу, що є важливою умовою їх успішної реінтеграції та відчуття психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичне обґрунтування і емпірична перевірка психосоціальних стратегії подолання стресу у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя, що уможливило такі висновки.

Проведено аналіз теоретичних підходів до дослідження проблеми адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психології. Адаптацію визначено як цілісний і динамічний процес пристосування індивіда до змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовища, який передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів особистості, забезпечує її ефективне функціонування, самореалізацію та розвиток потенціалу, підтримання психологічної стійкості і життєвої компетентності. Адаптація охоплює здатність оцінювати ситуації, обирати оптимальні стратегії поведінки, мобілізувати внутрішні ресурси та соціальні механізми, узгоджуючи власні потреби, цінності та цілі з вимогами середовища. У цьому сенсі адаптація забезпечує гармонізацію внутрішнього стану і зовнішніх умов життя, сприяючи розвитку життєстійкості, компетентності та психологічного благополуччя особи. Проведений аналіз дає змогу констатувати, що різні наукові підходи – від біхевіористського, когнітивного та гуманістичного до системного, еволюційно-психологічного, стрес-орієнтованого, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та соціально-психологічного – дають змогу розглядати адаптацію не лише як механізм пристосування, а як процес активного саморозвитку, саморегуляції, формування ефективних психосоціальних стратегій, що забезпечують психологічну стійкість та інтеграцію особистості у соціальне середовище.

Розкрито психологічні особливості ветеранів війни як передумова їх адаптації до цивільного життя, до яких віднесено: зміни емоційної сфери, коливання настрою, дратівливість або емоційна відстороненість, які створюють специфічний фон для подальших адаптаційних процесів; соціальну дезадаптацію та труднощі у відновленні контактів, які обмежують можливості ефективної інтеграції у мирне життя; підвищену чутливість до ризику та схильність до стресових реакцій, які зумовлюють потребу у ретельному плануванні та контролі

повсякденних дій; схильність до самотності, замкненості та прояви ПТСР, які ускладнюють емоційну взаємодію; потреба у структурованості й контролі разом з високим рівнем самодисципліни і відповідальності, які забезпечує стабільність поведінки та можливість організувати життя у нових умовах; недостатньо сформовані механізми довіри та емпатії, які обмежують соціальні контакти, одночасно стимулюючи пошук нових сенсів життя та напрямків самореалізації. Сукупно перелічені особливості формують комплекс ознак, які визначають індивідуальні стратегії адаптації ветеранів, їхню здатність долати труднощі та знаходити ефективні способи інтеграції у цивільне середовище.

Охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови адаптації ветеранів до цивільного життя адаптації ветеранів війни до мирного життя, серед яких – матеріально-побутові умови, такі як доступ до житла, фінансових ресурсів, медичної допомоги та соціальних послуг, що створюють базу для відчуття безпеки та стабільності; рольові очікування забезпечують відчуття компетентності, корисності та соціальної значущості, що стимулює активну участь ветеранів у життєвих процесах; соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, колег та громадських груп, що знижує ризик соціальної ізоляції і підвищуючи емоційну стабільність; доступ до волонтерських та громадських ініціатив, що дає можливість реалізувати власний потенціал у суспільно значущій діяльності; соціальні зв'язки, які сприяють відновленню міжособистісних контактів ветеранів, формуванню дружніх і професійних стосунків, зміцненню відчуття приналежності до соціальних спільнот; стабільність соціального середовища, передбачуваність та організованість побуту, праці та навчання, що зменшує рівень тривожності та стресових реакцій; професійна самореалізація, що дає змогу ветеранам не лише відновити соціальний статус, але й забезпечити можливість реалізації внутрішніх цінностей; психологічна підтримка, зокрема доступ до психологів, психотерапевтів, груп підтримки та програм корекції посттравматичних проявів, що створює умови для опрацювання травматичного досвіду, формування адаптивних стратегій та розвитку стійкості до стресу.

Емпірично досліджено психосоціальні стратегії подолання стресу ветеранів війни у процесі адаптації до цивільного життя. Зокрема, за методикою

соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймонда 36% респондентів мають низький рівень адаптації, 44% – середній, і 20% – високий, що демонструє переважну наявність середнього рівня психосоціальної стабільності та певні труднощі у соціальній інтеграції. Аналіз копінг-стратегій показав, що 56% ветеранів використовують конструктивні стратегії, зокрема планування вирішення проблем (44%), позитивну переоцінку (36%) і самоконтроль (40%), а 44% – неконструктивні, що включає уникання, конфронтацію, дистанціювання. За методикою BASIC Ph виявлено, що провідними ресурсними каналами є фізичні ресурси (52%) та когнітивні навички планування (44%), водночас творчі (28%) та соціальні ресурси (32%) мають помірний розвиток. За шкалою MSPSS середній рівень суб'єктивної підтримки переважає у всіх трьох субшкалах (сім'я – 50%, друзі – 56%, близька людина – 54%), тоді як високий рівень відчуття підтримки виявлено відповідно у 36%, 24% та 30% ветеранів. Узагальнено, що ветерани віддають перевагу соціальним стратегіям (28%) та саморегуляції (22%), тоді як когнітивні (18%), психофізичні (12%), творчі (8%) та стратегії відповідальності (12%) відіграють допоміжну роль. Виявлене актуалізує потребу поєднання зовнішньої підтримки і внутрішніх ресурсів для успішної адаптації, формування стресостійкості та інтеграції ветеранів у цивільне життя.

На основі кореляційного аналізу виявлено, що в процесі адаптації ветеранів до цивільного життя найсприятливішими є стратегії, які передбачають аналіз, оцінку ситуації, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності. Ветерани, яким вдалося легше адаптуватися, не схильні чекати на підтримку та допомогу соціального оточення, навіть близького.

Обґрунтовано програму формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя, спрямовану на розвиток психологічної стійкості, соціальних навичок та внутрішніх ресурсів учасників. Завдяки поєднанню інтерактивних ігор і спеціальних вправ ветерани мають можливість усвідомити власні сильні сторони, навчитися контролювати емоційні реакції, конструктивно проживати позитивні та негативні емоції, а також ефективно взаємодіяти з оточенням. Така програма забезпечує опанування ветеранами практичних стратегій подолання стресу, розвитку соціальної

гнучкості, планування часу та самореалізації, одночасно формуючи здатність залучати внутрішні і зовнішні ресурси у складних ситуаціях. Поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій сприяє поступовій психологічній адаптації, підвищенню впевненості у власних можливостях і мотивації ветеранів до активної участі у суспільному житті.

Запропоновані психологічні рекомендації щодо розвитку та застосування оптимальних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя спрямовані на підвищення їх стресостійкості, відновлення внутрішніх ресурсів, формування конструктивних моделей поведінки в умовах мирного середовища, усвідомлення власних емоційних станів, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки та активізацію особистісних ресурсів, що дає змогу ефективніше долати труднощі, пов’язані з переходом від військової служби до цивільного життя. Такі рекомендації сприяють формуванню здатності ветеранів адаптуватися до нових ролей, підвищують якість міжособистісної взаємодії та допомагають вибудувати життєву перспективу, що є важливою умовою їх успішної реінтеграції та відчуття психологічного благополуччя.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити апробацію обґрунтованої програми та психологічних рекомендацій, спрямованих на формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
2. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
3. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 201 с.
4. Балл Г. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. *Психологія*. 1989. №1. С. 92-100.
5. Бєлавіна Т. І. Соціальна дезадаптація : чинники та умови. Київ : ППНВ, 2004. 140 с.
6. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
7. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи : монографія. Хмельницький : Поліграфіст, 2018. 372 с.
8. Буряк О., Гіневський М., Катеруша Г. Шляхи та методи реабілітації осіб із «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137-141.
9. Гузенко І.М., Кожевніков В.М., Маруняк М.С., Романишин А.М. Знати. Вміти. Любити. Психологія індивідуальної виховної роботи з військово-службовцями : навч.-метод. посіб. Львів : АСВ, 2012. 285 с.
10. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
11. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у дорослому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.

12. Єна А., Маслюк В., Сергієнко А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал Міністерства охорони здоров'я України*. 2014. № 1. С. 5-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ njmoz_2014_1_4.
13. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник КІБІТ*. 2019. № 7. С. 26-33.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Зливков В. Л. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2015. №4 (38). С. 177-184.
16. Зубовський Д. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 20 с.
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Каськов І. В. Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів : дис. … канд. психол. наук. Хмельницький, 2004. 242 с.
19. Кислий В. Д. Взаємозв'язок психічних станів військовослужбовців з процесом їх адаптації до діяльності в особливих умовах. *Вісник Харківського національного університету*. *Серія «Психологія».* Харків : ХНУ, 2011. № 517. С. 80-82.
20. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
21. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
22. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

23. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ: Гнозіс, 2013. 244 с.
24. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
26. Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
27. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66-74.
28. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
29. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навч. посіб. Харків : ХВУ, 2014. 238 с.
30. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : ОВС, 2019. С. 94-100.
31. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
32. Малахов М. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-контрактників до діяльності в особливих умовах: дис. … канд. психол. наук. Київ, 2011. 180 с.
33. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... докт. філос. (психологія). Київ, 2019. 284 с.

34. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79-92.
35. Мельник О.В. Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ-Ніжин : Лисенко М.М., 2018. С. 222-232.
36. Мельник О.В., Лукомська С.О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* 2019. Том 2, №.2. С. 26-31.
37. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
38. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
40. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військово-службовців строкової служби до особливих умов діяльності : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2012. 259 с.
41. Особистість у кризових ситуаціях : огляд сучасних психодіагностичних методик / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 229 с.
42. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
43. Осьодло В. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2019. №5(13). С. 127-137.
44. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
45. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.

46. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності.* 2022. № 9/10. С. 6-8.
47. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
48. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.
49. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
50. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
51. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І.В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
52. Психологічна енциклопедія : навч. посіб. / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
53. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
54. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
55. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
56. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах : методичні рекомендації / Агаєв Н.А., Дейко А.Б., Скрипкін О.Г., Еверт О.В. Київ : Академвидав, 2018. 34 с.
57. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
58. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16-40.
59. Рютін В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2015. 216 с.

60. Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2007. 240 с.
61. Самойлов О. Є., Кислий В. Д. Динаміка процесу соціально-психологічної адаптації молодих військовослужбовців в особливих умовах діяльності. *Наукові записки Харківського військового університету*. 2003. Вип. 1 (16). С. 129-134.
62. Самохвалов О.Б. Психологічні чинники професійної адаптації інспекторів прикордонної служби: автореф. дис. … канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 20 с.
63. Скрипник В. Особливості перебігу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 87-93.
64. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
65. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
66. Стасюк В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу* (6 березня 2018 р.). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153-154.
67. Теличкін О. О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН : автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2018. 18 с.
68. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
69. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.

70. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
71. Тімофєєв Ю. П. Корекційно-адаптаційний тренінг як засіб групової психокорекції бар'єрів соціально-психологічної адаптації військово-службовців. *Вісник Національного університету оборони України*. *Психологія*. 2011. Вип. 4 (23). С. 264-269.
72. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
73. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
74. Франкл В. Психолог в концтаборі. Харків : КСД, 2019. 239 с.
75. Фройд З. Психологія несвідомого. Харків : КСД, 2017. 400 с.
76. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 64 с.
77. Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. *Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. *Серія № 12. Психологія.* 2005. № 3 (27). С. 210-215.
78. Числіцька О.В. Проблема посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (АТО). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №2. С. 282-285.
79. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
80. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми формування конструктивних копінг-стратегій у процесі адаптації ветеранів війни до цивільного життя

Заняття 1

Тема. «Захист від стресу»

Мета: навчити ветеранів емоційної саморегуляції та контролю стресових реакцій у цивільному житті, формувати усвідомлену здатність застосовувати конструктивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

1.1. Привітання та налаштування групи.

Тренер вітає учасників, звертає увагу на безпечність простору та відсутність оцінювання. Кожен учасник має змогу коротко розповісти, як він почувається сьогодні, що дає змогу відстежити емоційний стан групи перед початком роботи. Мета цієї частини – створення атмосфери довіри та прийняття, що є критично важливим для відкритої участі у вправі.

1.2. Коротка бесіда про стресові ситуації.

Тренер пропонує обговорити, які стресові ситуації найчастіше виникають у цивільному житті, які реакції вони викликають. Учасники обмінюються прикладами власного досвіду, що допомагає розпізнати фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви стресу. Тренер звертає увагу на індивідуальні відмінності у реакціях, акцентуючи увагу на тому, що різні люди можуть мати різні тригери та методи адаптації.

1.3. Установлення правил та очікувань.

Спільно з групою визначаються принципи роботи: конфіденційність, взаємоповага, активна участь, можливість відмовитися від вправи без засудження. Обговорюється значення самоконтролю і взаємної підтримки для успішної роботи, а також коротко пояснюється структура заняття: організаційна частина, основна частина з вправами та іграми, рефлексія.

2. Основна частина

2.1. Гра «Щит від стресу»

Учасники отримують аркуші і маркери та малюють власний «щит», символізуючи способи захисту від негативних впливів зовнішнього середовища. Кожен елемент щита відповідає певній стратегії подолання стресу (наприклад, глибоке дихання, підтримка друзів, позитивне мислення). Потім учасники пояснюють групі свій вибір, а тренер модерує обговорення, звертаючи увагу на те, як різні копінг-стратегії можна комбінувати. Гра розвиває усвідомлення ресурсів, які є у ветеранів, і стимулює застосування конструктивних стратегій.

2.2. Вправа «Дихальна перерва»

Тренер демонструє поширені техніки глибокого дихання та релаксації: діафрагмальне дихання, техніку «4-7-8», прогресивну м’язову релаксацію. Кожен учасник практикує вправи, відчуваючи зміни у фізичному та емоційному стані. Потім обговорюється, як і коли ці методи можна застосувати у повсякденних стресових ситуаціях. Вправа формує навички саморегуляції та усвідомленого контролю фізіологічних проявів стресу.

2.3. Вправа «Карта тригерів»

Учасники на аркушах паперу позначають ситуації та події, які викликають у них стрес. Тренер допомагає структурувати інформацію: визначити фізичні, емоційні та поведінкові реакції. Потім група обговорює можливі конструктивні дії у відповідь на тригери, застосовуючи копінг-стратегії: уникання шкідливих дій, самоконтроль, активне переосмислення. Ця вправа допомагає розвивати усвідомлення власних «пускових механізмів» стресу та способів захисту від негативних наслідків.

2.4. Вправа «Переписування сценарію»

Учасники моделюють складні або конфліктні ситуації, що трапляються у цивільному житті, та опрацьовують альтернативні конструктивні реакції. Тренер підкреслює значення позитивного переосмислення, використання ресурсів та планування власних дій. Учасники отримують зворотний зв’язок від групи, що сприяє розвитку критичного мислення та здатності до саморефлексії у стресі.

3. Рефлексія та підсумок

3.1. Обговорення результатів вправ

Учасники діляться відчуттями після гри та вправ, відзначають, які техніки і стратегії були найкориснішими для них.

3.2. Закріплення навичок

Тренер наголошує на тому, як застосовувати освоєні копінг-стратегії у повсякденному житті, показує приклади поєднання дихальних технік, релаксації та позитивного переосмислення.

3.3. Домашнє завдання

Учасники ведуть «Щоденник емоцій», фіксуючи випадки стресу та використані методи саморегуляції, аналізують, які стратегії були ефективними.

3.4. Заключне коло рефлексії

Кожен коротко ділиться основним відкриттям заняття, своїм емоційним станом після тренінгу та планами щодо використання отриманих навичок. Тренер підкреслює значення регулярного застосування навичок та взаємної підтримки у групі.

Заняття 2

Тема. «Назустріч позитивним емоціям»

Мета: навчити ветеранів усвідомлено проживати та конструктивно використовувати позитивні емоції для підтримки психоемоційної стійкості та розвитку внутрішніх ресурсів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

1.1. Привітання та налаштування групи

Тренер вітає учасників, створює атмосферу безпеки та довіри, наголошує на відсутності оцінювання та підтримці один одного. Кожен учасник коротко розповідає, як почувається сьогодні і яку емоцію відчуває на початку заняття. Це допомагає тренеру відстежити емоційний стан групи та налаштувати учасників на активну участь.

1.2. Коротка бесіда про позитивні емоції

Тренер пропонує обговорити, що у житті ветеранів приносить радість, задоволення та почуття власної цінності. Учасники діляться особистими прикладами приємних моментів, успіхів чи досягнень. Мета – усвідомити значення позитивних емоцій як ресурсу для подолання стресу і підтримки психоемоційної стабільності.

1.3. Встановлення правил роботи

Учасники спільно визначають принципи взаємоповаги, відкритості та активної участі. Тренер пояснює структуру заняття: організаційна частина, основна частина з вправами та іграми, рефлексія та підсумок.

2. Основна частина

2.1. Вправа «Карта позитиву»

Кожен учасник отримує аркуш і маркери, на якому малює або записує події та ситуації, які викликають у нього позитивні емоції. Після цього учасники діляться своїми картами у групі, обговорюють, як ці моменти впливають на настрій і психоемоційний стан. Тренер підкреслює, що фокус на позитивних подіях є важливою копінг-стратегією, що допомагає зменшити вплив стресу та підвищити стійкість до труднощів.

2.2. Гра «Ланцюг компліментів»

Учасники по колу обмінюються компліментами, відзначаючи сильні сторони або позитивні риси сусіда. Тренер модерує процес, акцентуючи увагу на щирості і конкретності висловлень. Вправа розвиває позитивну взаємодію у групі, підвищує самооцінку та допомагає відчути підтримку від інших, що є важливою частиною соціальної копінг-стратегії.

2.3. Вправа «Емоційний калейдоскоп»

Учасники аналізують власні емоційні реакції на різні життєві ситуації, визначають спектр позитивних емоцій і вчаться приймати їх без осуду. Тренер допомагає зв’язати усвідомлення емоцій із практичними способами їх підтримки та посилення. Вправа інтегрує копінг-стратегії активного залучення ресурсів та позитивного переосмислення.

2.4. Вправа «Міні-перемоги»

Учасники фіксують у зошитах маленькі досягнення або успіхи за останній тиждень. Потім вони обговорюють у групі, як ці невеликі перемоги впливають на мотивацію і емоційний стан. Тренер звертає увагу на значення позитивного фокусування, підкреслюючи, що навіть дрібні успіхи підвищують внутрішні ресурси та допомагають у стресових ситуаціях.

3. Рефлексія та підсумок

3.1. Обговорення відчуттів після вправ

Учасники коротко розповідають, які емоції викликали вправи та ігри, які техніки були найбільш ефективними.

3.2. Закріплення навичок

Тренер підкреслює значення регулярного використання позитивних емоцій для психоемоційної стабільності, демонструє приклади поєднання позитивного фокусування з іншими копінг-стратегіями, такими як дихальні вправи та релаксація.

3.3. Домашнє завдання

Учасники ведуть «Щоденник радості», щоденно фіксуючи позитивні події, емоції та застосовані методи підтримки емоційного стану.

3.4. Заключне коло рефлексії

Кожен учасник ділиться головним відкриттям заняття, своїм емоційним станом після тренінгу та планами щодо використання позитивних емоцій у повсякденному житті. Тренер наголошує на важливості усвідомленого проживання позитивних емоцій, підтримки інших учасників та формування емоційної стійкості.

Заняття 3

Тема. «Взаєморозуміння з оточенням»

Мета: розвиток соціальних та комунікативних навичок ветеранів для успішної взаємодії у цивільному житті, формування навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

1.1. Привітання та налаштування групи

Тренер вітає учасників, створює атмосферу довіри і безпеки, наголошує на взаємоповазі і конфіденційності. Кожен учасник коротко розповідає, як почувається на початку заняття і що очікує від тренінгу. Це дає змогу тренеру оцінити емоційний стан групи і налаштувати учасників на активну роботу.

1.2. Обговорення важливості взаєморозуміння

Тренер пропонує учасникам розповісти про приклади позитивної та складної взаємодії з оточенням. Учасники діляться ситуаціями з цивільного життя, аналізують труднощі та успіхи у спілкуванні. Мета – усвідомити, як комунікаційні навички впливають на адаптацію та соціальну інтеграцію.

1.3. Встановлення правил роботи

Група разом визначає принципи активної участі, уважного слухання та конструктивного зворотного зв’язку. Тренер пояснює структуру заняття: організаційна частина, основна частина з вправами, рефлексія та підсумок.

2. Основна частина

2.1. Вправа «Слухання без оцінки»

Учасники об’єднуються у пари. Один з партнерів розповідає про свій день або проблему, а другий слухає, не перебиваючи і не оцінюючи. Після цього ролі змінюються. Тренер підкреслює важливість активного слухання як засобу підтримки взаєморозуміння та зменшення конфліктних ситуацій. Вправа допомагає розвинути емпатію, уважність до емоцій співрозмовника і копінг-стратегію соціальної підтримки.

2.2. Гра «Соціальні ролі»

Учасники моделюють різні соціальні ситуації, наприклад, спілкування з колегами, знайомими або у сімейних контекстах. Кожен учасник отримує роль і відпрацьовує адекватну поведінку та реакції на можливі конфлікти. Тренер модерує процес, обговорює, які стратегії були ефективними, а які можна покращити. Гра допомагає відпрацювати копінг-стратегії асертивності та конструктивного вирішення конфліктів.

2.3. Вправа «Мій внутрішній месенджер»

Учасники практикують вираження своїх думок і емоцій у конструктивній формі. Кожен формулює повідомлення, яке б висловлювало його потреби чи переживання, не ображаючи інших. Потім група обговорює, наскільки повідомлення є чітким і прийнятним для співрозмовника. Тренер акцентує на важливості усвідомленої комунікації та копінг-стратегії конструктивного висловлення потреб.

2.4. Вправа «Ланцюг підтримки»

Учасники формують коло і по черзі називають ресурси або підтримку, яку вони можуть надати іншим учасникам у складних ситуаціях. Це може бути слушна порада, позитивне слово або практична допомога. Вправа стимулює усвідомлення цінності соціальної підтримки, зміцнює групову згуртованість і відпрацьовує копінг-стратегію звернення за допомогою до оточення.

3. Рефлексія та підсумок

3.1. Обговорення емоцій і вражень від вправ

Учасники розповідають, що їм було легше чи важче робити, які нові відкриття вони зробили про себе та інших.

3.2. Закріплення навичок

Тренер підкреслює значення ефективного слухання, конструктивного висловлення та підтримки оточення як частини копінг-стратегій адаптації до цивільного життя.

3.3. Домашнє завдання

Учасники ведуть «Щоденник взаєморозуміння», записуючи приклади конструктивної взаємодії та застосовані стратегії асертивності.

3.4. Заключне коло рефлексії

Кожен учасник ділиться головним відкриттям заняття та планами щодо використання навичок взаєморозуміння у реальному житті. Тренер підкреслює значення усвідомленої соціальної взаємодії для зниження стресу і підвищення психоемоційної стійкості.

Додаток Б

Матриця кореляційного аналізу шкал методики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда і шкал методик на виявлення копінг-стратегій та каналів резильєнтності

	Адаптація	Самоприйняття	Інтернальність	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Прагнення до домінування
Конфронтація		-0,415*	-0,406*	0,522**	-0,441*	-
Дистанціювання			-0,640**	0,422	-0,560**	-
Самоконтроль	0,386**	0,266**	0,662**	-0,554*	0,335*	-
Пошук соціальної підтримки	-0,327*	-0,158*	-0,725**	0,729*	-0,367*	-
Прийняття відповідальності	0009*	-0,066*	-0,254*	0,222*	-0,188*	-
Втеча, уникнення	-0,383*	-0,288**	-0,319**	0,176*	-0,312**	-
Планування вирішення проблем	0,328*	0,247*	0,565*		0,303*	-
Позитивна переоцінка	0,448**	0,444*	0,569**	-0,627*		-
Віра і цінності	0,058*		0,225*	-0,326**	0,279*	-
Емоційна регуляція		-0,155**	-0,344**	-0,439**	-0,391**	-
Соціальні зв'язки		0,183*	-0,409**	0,357**	-0,346**	-
Уява та творчість	0,055**		0,103*	-0,126**	0,346**	-
Когнітивні стратегії	0,461**	0,204*	0,780**	-0,628*	0,237*	--
Фізичні ресурси	-0,144*		-0,176**		0,057**	-
Сім.'я	-0,422*	-0,116*	-0,134*	-0,056**	0,107*	-
Друзі	-0,047*		-0,023**		-0,032*	-
Близька людина	-0,557**	-0,521*	-0,460**	0,222**	-	-