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

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Спеціальність: 053 Психологія

ОПП «Психологія»

Здобувача другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змП-25
Жильцова Юрія Валерійовича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Олексюк Вікторія Романівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Надвинична Тетяна Лонгінівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ……...……...…….……7

1.1 Теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології …….…….....7

1.2 Науково-психологічні передумови адаптації військовослужбовців 17

1.3 Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя……...……....27

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ……..…….....…..38

2.1 Інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя……..…….38

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя……48

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ……...…..65

3.1 Розробка програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя …….....…..……...65

3.2 Психологічні рекомендації ветеранам російсько-української війни щодо підвищення рівня адаптації до мирного життя …….…….…....74

ВИСНОВКИ……..……...……..…….…….…83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...…..88

ДОДАТКИ…….……...……..…….…….…96

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є надзвичайно високою, оскільки цей процес охоплює значну частину суспільства і має далекосяжні наслідки для соціальної стабільності та психічного здоров'я країни. Після закінчення активних бойових дій, ветерани, повертаючись до мирного життя, стикаються з цілим спектром проблем, що значно ускладнює їхню реінтеграцію в соціум. Це включає в себе не лише фізичні, але й психологічні труднощі, що потребують комплексного вивчення і наукового осмислення. Тому важливо звернути увагу на дослідження цього процесу з метою виявлення найбільш ефективних стратегій допомоги ветеранам у поверненні до нормального життя.

Зазначимо, що сучасна психологія має великий потенціал для дослідження цього питання, адже адаптація до мирного життя є комплексним процесом, що включає в себе ряд психологічних, емоційних і соціальних аспектів. Оскільки війна залишає глибокі шрами на психічному здоров'ї людини, зрозуміло, що ветерани можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психологічними порушеннями. Указані стани можуть значно ускладнити повернення до мирного життя, впливаючи на здатність ветеранів адаптуватися до нових умов, знаходити роботу, відновлювати стосунки з родиною та суспільством та ін.

Вивчення науково-психологічних джерел (А. Акименко, В. Алещенко, А. Артеменко, К. Батаєва, О. Блінов, О. Бойко, М. Боришевський, О. Буряк, М. Гіневський, І. Гузенко, Л. Доценко, А. Єна, В. Зливков, Д. Зубовський, А. Казмірчук, І. Каськов, В. Кислий, О. Кокун, В. Кондрюкова, П. Криворучко, О. Литвиненко, О. Макаревич, М. Макаренко, О. Мельник, В. Осьодло, В. Рютін, О. Самойлов, В. Скрипник, В. Стасюк, О. Теличкін, І. Хмиров, О. Числіцька та ін.) показує, що для сучасного суспільства важливо вивчити не лише індивідуальні психологічні реакції ветеранів на війни, але й колективні

механізми адаптації, оскільки кожен воїн є частиною соціального контексту. Стратегічно важливим є також усвідомлення того, що адаптація ветеранів до мирного життя не є лише особистісним процесом. Це може бути визначено не тільки через їхні індивідуальні психологічні стани, але й через умови соціальної підтримки та доступ до необхідних ресурсів для реабілітації. Успішна адаптація колишніх військових до мирного життя вимагає не тільки особистої готовності, але й ефективних суспільних ініціатив, спрямованих на їх реінтеграцію.

Як показує аналіз наукової літератури (В. Алексеєнко, К. Батаєва, Є. Балабушка, О. Бойко, Ю. Бриндіков, М. Гіневський, І. Гузенко, А. Єна, Н. Зарецька, Д. Зубовський, В. Крайнюк, П. Криворучко, І. Ліпатов, О. Мельник, В. Невмержицький, Є. Потапчук, Є. Самойлов, О. Сафін, О. Хміляр, С. Чистяков, В. Ягупов та ін.), однією з основних проблем, які ветерани можуть зіткнутися після повернення, є соціальна ізоляція. Вони часто не можуть знайти спільну мову з іншими членами суспільства, які не пережили жахів війни. Це може призвести до емоційної відчуженості, погіршення міжособистісних стосунків і соціальної депривації. Не менш важливою є проблема психологічної підтримки ветеранів, особливо у контексті ПТСР. Тому важливими є теоретичні й емпіричні дослідження різноманітних психологічних аспектів адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя.

З іншого боку, слід враховувати, що важливість наукового дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів до мирного життя полягає в тому, що війна не завершується лише підписанням мирного договору. Вона продовжує впливати на кожного ветерана, що пережив її, і на соціум в цілому. Тому розуміння процесів адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є необхідними для стабільності та розвитку суспільства в цілому. У цьому контексті, дослідження, які зосереджуються на психологічних аспектах адаптації ветеранів, мають значення не тільки для конкретних осіб, але й для розвитку стратегії на рівні держави, що забезпечує їх інтеграцію в мирне життя.

Зауважимо, що хоча різні аспекти дослідження адаптації ветеранів знайшли висвітлення у ряді наукових праць, але психологічні особливості

адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя умови не знайшли належного відображення на сторінках психологічної літератури. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя».**

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя.

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

1. Провести аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Розкрити науково-психологічні передумови адаптації сучасних військовослужбовців.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя.

5. Обґрунтувати програму психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя та відповідні психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження: адаптація ветеранів до мирного життя як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: змістовий, логічний, порівняльний аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних;

– *емпіричні*: діагностичні методики (фрустраційний тест С. Розенцвейга, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200», методика самооцінки С. Будассі, мотиваційний тест Х. Хекхаузена, методика «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» В. Осипова – М. Вернодубова);

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних

даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу "Центр підтримки ветеранів та родин Героїв".
У цьому дослідженні взяли участь 50 ветеранів російсько-української війни.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-теоретичному й практичному обґрунтуванні психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Зокрема, проведено теоретичний аналіз наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, розкрито науково-психологічні передумови адаптації військовослужбовців, охарактеризовано соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя, запропоновано дієві шляхи, способи, методи і прийоми адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя.

Практичне значення отриманих результатів полягає в емпіричному обґрунтуванні виділених психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Зокрема, практичне значення має апробований діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Обґрунтоване психологічне забезпечення адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя, зокрема тренінгова програма і психологічні рекомендації, можуть використовувати військові психологи, а також викладачі закладів вищої освіти для підвищення якості та ефективності освітньо-професійної підготовки студентів спеціальності 053 Психологія.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 115 сторінках, основний зміст включає 87 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 87 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1 Теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема адаптації особистості є однією з основних тем психологічних досліджень як вітчизняної, так і зарубіжної науки. Адаптація розглядається як процес пристосування індивіда до змінюваних умов середовища, який включає не лише фізіологічну, але й психологічну складову, що забезпечує нормальне функціонування людини в різних соціальних контекстах. Теоретичні підходи до проблеми адаптації в психології базуються на численних моделях, концепціях і напрямках, що відображають багатогранність цього процесу.

Так, психоаналітичний підхід до проблеми адаптації особистості є одним із основоположних напрямків у психології, який став популярним завдяки працям З. Фройда та К. Юнга. Аналізований підхід акцентує увагу на внутрішніх конфліктах особистості, які виникають через суперечності між свідомими та несвідомими аспектами психіки, і на тому, як ці конфлікти впливають на здатність індивіда адаптуватися до зовнішнього світу. Згідно з психоаналітичним підходом, основним механізмом адаптації є здатність особистості вирішувати внутрішні психічні конфлікти, що дозволяє людині пристосовуватися до змінюваних умов життя. Зокрема, З. Фройд вважав, що «адаптація до реальності досягається через різноманітні механізми захисту, які допомагають людині уникати або зменшувати внутрішні напруги і стреси. Одним із основних аспектів цього процесу є взаємодія між різними структурами психіки, зокрема між свідомим, підсвідомим та несвідомим» [80, с. 151]. Вчений виокремлював такі механізми адаптації, як репресія, проекція, раціоналізація та інші, які дозволяють людині зберігати психічну рівновагу в умовах стресу чи конфлікту.

К. Юнг, один із видатних учнів З. Фройда, розвинув психоаналітичний підхід, доповнивши його концепцією індивідуації. Юнг вважав, що «адаптація

особистості також включає інтеграцію різних аспектів Я, таких як свідомі та несвідомі частини психіки» [6, с. 24]. Він вважав, що індивід може досягти справжньої гармонії, лише інтегруючи свої тіні (темні, неприязні сторони особистості), архетипи та інші неусвідомлені елементи психіки у єдине ціле. Індивідуація є процесом, який дозволяє особистості адаптуватися до соціальних та культурних умов, зберігаючи при цьому свою унікальність і самобутність. К. Юнг зробив значний внесок у розуміння того, як внутрішні конфлікти можуть впливати на зовнішню адаптацію особистості.

Когнітивний підхід до адаптації особистості є одним із ключових напрямків у психології, який підкреслює важливість когнітивних процесів, таких як мислення, сприйняття, пам'ять і прийняття рішень, у здатності особистості адаптуватися до змінюваних умов навколишнього середовища. Цей підхід розглядає «адаптацію не тільки як фізіологічну чи поведінкову реакцію, але й як когнітивний процес, що включає в себе зміну внутрішніх психологічних структур для кращого розуміння та взаємодії з новими ситуаціями» [19, с. 49]. У цьому контексті когнітивна адаптація є процесом перебудови мислення, що дозволяє людині ефективно реагувати на виклики, що виникають в умовах змін.

Основним представником когнітивного підходу є Ж. Піаже, який розробив концепцію когнітивної адаптації через процеси асиміляції та акомодації. Асиміляція, на його думку, полягає в «інтеграції нової інформації в уже існуючі когнітивні структури, тобто людина намагається зрозуміти нові факти або явища, співвідносячи їх з тим, що вже відомо. Акомодація, в свою чергу, передбачає зміну існуючих когнітивних структур для того, щоб нова інформація була інтегрована адекватно і без викривлень» [30, с. 51]. В процесі адаптації особистість змінює свої способи сприйняття світу, мислення та поведінки, щоб краще впоратися з новими ситуаціями та викликами, які постають перед нею.

У концепції Ж. Піаже аналізовані процеси не лише визначають адаптацію до конкретних змін у середовищі, але й дозволяють зрозуміти, як розвивається інтелектуальна діяльність людини в цілому. Дитина, проходячи через стадії

когнітивного розвитку, навчається постійно адаптувати свої схеми мислення, що дозволяє їй краще орієнтуватися в навколишньому світі. Ж. Піаже вважав, що «розвиток когнітивних структур проходить через послідовні етапи, які мають велике значення для подальшої здатності до адаптації» [30, с. 52].

Дж. Брунер, інший представник когнітивного підходу, також акцентував на важливості когнітивних процесів у адаптації, але він більше орієнтувався на соціальне навчання і роль культури в адаптаційних процесах. Вчений вважав, що «адаптація до нових умов відбувається не лише завдяки зміні когнітивних структур, а й через активну взаємодію особистості з навколишнім світом» [37, с. 66]. За його теорією, культура пропонує свої способи організації пізнання, тому людина в процесі адаптації не лише пристосовує свої когнітивні структури, а й навчиться сприймати реальність через призму культурних і соціальних норм.

Особливо важливим аспектом когнітивного підходу є концепція змін у когнітивних схемах, яка дозволяє не тільки пристосовуватися до нових ситуацій, але й успішно взаємодіяти з ними. У процесі адаптації, за Ж. Піаже, «особистість повинна постійно оновлювати свої знання і вміння, що дозволяє їй краще розуміти світ і відповідати на нові вимоги» [37, С. 67]. Для цього важливо, щоб особа змінювала звичні способи сприйняття і розвивала нові стратегії поведінки, що допоможуть їй ефективно справлятися з новими умовами.

Гуманістичний підхід є важливим напрямом у психології, який акцентує увагу на внутрішньому розвитку індивіда, самореалізації та досягненні психологічного здоров’я через позитивне сприйняття себе та оточуючого світу. Представники гуманістичної психології, такі як А. Маслоу та К. Роджерс, вважали, що «адаптація особистості до змінюваних умов навколишнього середовища не обмежується лише фізіологічними чи поведінковими реакціями, а є складним і багатоаспектним процесом, що включає задоволення потреб, розвиток внутрішнього потенціалу та здатність до самоактуалізації» [57, с. 28].

А. Маслоу, один із основоположників напрямку гуманістичної психології, запропонував модель адаптації через свою відому піраміду потреб. В його

теорії адаптація тісно пов'язана з процесом задоволення базових потреб людини, починаючи з фізіологічних потреб, таких як їжа, вода та безпека, і завершуючи потребою в самореалізації. Вчений вважав, що тільки після того, як індивід задовільнить свої основні потреби, він може перейти до вищих рівнів розвитку, досягти самореалізації та адаптуватися до нових умов. Він стверджував, що «адаптація не є статичним процесом, а поступовим прогресом у напрямку до вищих етапів розвитку, коли людина стає відкритою до нових можливостей і може реалізувати свій потенціал на максимальному рівні» [30, с. 85].

К. Роджерс, інший видатний представник гуманістичної психології, розвивав ідеї А. Маслоу, наголошуючи на важливості відкритості до себе та оточуючих для досягнення психологічної гармонії. За його теорією, адаптація до змінюваних умов можливе через здатність особистості бути щирою і відкритою в процесі взаємодії з іншими людьми. К. Роджерс вважав, що «людина повинна мати позитивне сприйняття самого себе, бути готовою до прийняття своїх недоліків і сильних сторін, щоб зберігати внутрішню гармонію в умовах зовнішніх змін» [39, с. 101]. Він підкреслював, що коли особистість здатна приймати себе, вона також здатна більш ефективно адаптуватися до змін і знаходити шляхи для вирішення складних життєвих ситуацій.

Адаптація в контексті підходу К. Роджерса передбачає здатність особистості до самоактуалізації, що є процесом досягнення максимальної реалізації свого потенціалу. Вчений вірив, що «кожна людина має вроджене прагнення до розвитку і вдосконалення, що дозволяє їй адаптуватися до соціальних та культурних умов, зберігаючи при цьому власну унікальність» [47, с. 27]. Так, адаптація є не лише пристосуванням до зовнішнього середовища, але й внутрішнім процесом, через який особистість розвивається та досягає психологічного здоров'я. Важливою умовою цього процесу є підтримка здорових і щирих стосунків з іншими людьми, що дозволяє людині розвивати свою самосвідомість і досягати більш високих рівнів особистісного зростання.

У гуманістичному підході адаптація розглядається як «процес, що не

лише включає зовнішні зміни, але й внутрішню трансформацію, коли людина здатна відкрити себе для нових можливостей і переживань. Це включає розвиток емоційної зрілості, здатності до рефлексії та самовираження, а також здатність створювати гармонійні стосунки з іншими людьми» [81, с. 63]. Тому аналізований гуманістичний підхід підкреслює важливість внутрішнього розвитку особистості, самореалізації та пошуку внутрішньої гармонії як ключових компонентів адаптаційного процесу.

Біхевіоризм, як напрямок у психології, орієнтується на вивчення поведінки людини і пояснює адаптацію особистості через зміни її поведінки у відповідь на зовнішні стимули. Основна ідея біхевіоризму полягає в тому, що всі людські реакції, в тому числі й адаптація до середовища, можна пояснити через взаємодію з навколишнім світом та зовнішніми чинниками. Головним представником біхевіоризму є Б. Ф. Скіннер, чия теорія акцентує увагу на підкріпленні як основному механізмі зміни поведінки. У рамках біхевіоризму адаптація особистості розглядається як процес навчання, що здійснюється через підкріплення. Підкріплення є «ключовим інструментом у зміні поведінки, оскільки воно стимулює повторення певних дій чи реакцій у відповідь на конкретні стимули. Позитивне підкріплення, наприклад, є нагородою за певну поведінку, яка сприяє її повторенню. Негативне підкріплення полягає в усуненні або зменшенні негативних стимулів у відповідь на певну поведінку, що також сприяє її повторенню» [71, с. 28-29].

Б. Ф. Скіннер розглядав адаптацію як «процес, у якому особистість навчається реагувати на різноманітні стимули, що надходять з оточення» [71, с. 29]. У своїх експериментах він показав, що повторення поведінки через підкріплення може значно змінити реакції індивіда на зовнішні ситуації. Адаптація є «безперервним процесом, який відбувається через зміну реакцій на зовнішні стимули, при цьому не важливі внутрішні переживання або усвідомлені думки» [71, с. 30]. Ключовим є те, що зовнішнє середовище визначає, як особистість буде реагувати на ті чи інші умови, а поведінка формується під впливом зовнішніх нагород або покарань.

Екзистенціалізм у психології, представлений такими видатними

фігурами, як В. Франкл і Р. Мей, розглядає адаптацію особистості через призму пошуку сенсу життя в умовах стресу, втрати чи кризи. Для екзистенціалістів, адаптація не є механічним або автоматичним процесом, як, наприклад, у біхевіоризмі чи когнітивізмі. Натомість, вона пов'язана з «глибокими філософськими пошуками і внутрішнім вибором, який допомагає людині зрозуміти, як жити в умовах екстремальних життєвих ситуацій» [62, с. 18]. Цей підхід підкреслює, що здатність особистості знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах є основою її адаптації до реальності. Вони вважають, що, незалежно від того, наскільки тяжкими можуть бути обставини, людина здатна знайти у них свій шлях, якщо вона здатна знайти внутрішнє значення в своєму існуванні.

В. Франкл, засновник логотерапії, акцентував на важливості пошуку сенсу як основного механізму адаптації особистості до труднощів. Вчений вважав, що «навіть у складних ситуаціях, зокрема в умовах нацистських концтаборів, людина може знайти сенс своєї страждання, що дозволяє їй не лише вижити, а й зберегти свою психічну стійкість» [79, с. 57]. Згідно з його теорією логотерапії, «адаптація до кризових ситуацій не зводиться до фізіологічного чи психологічного пристосування. Важливим аспектом є саме пошук смислу у стражданнях і життєвих випробуваннях, що дозволяє людині пережити навіть найбільші труднощі» [79, с. 81]. Для В. Франкла адаптація була можливістю знайти вищу мету в найгірших обставинах, що дарує новий сенс життю, навіть якщо це життя позначене болем і стражданнями.

Адаптація в екзистенціалістському контексті є безпосередньо пов'язана з концепцією свободи вибору. Людина має можливість вибирати своє ставлення до ситуації, навіть якщо вона не може контролювати обставини. У цьому сенсі адаптація полягає не тільки в фізичному чи психологічному пристосуванні до зовнішніх умов, але й у внутрішньому прийнятті ситуації та усвідомленні того, що людина може знаходити значення навіть у найбільш складних умовах. В. Франкл також підкреслював «важливість здатності людині ставити себе перед великими екзистенційними питаннями, такими як питання життя і смерті, що допомагає їй знайти глибший сенс у своєму існуванні» [79, с. 96].

Р. Мей, інший відомий представник екзистенціалізму в психології, також вважав, що адаптація не є простим процесом пристосування до зовнішніх умов. Для вченого «основним завданням адаптації є пошук внутрішньої гармонії і смислу, який дозволяє людині справлятися з її екзистенційними страхами і тривогами» [72, с. 153]. Він вважав, що людина повинна мати можливість визнати свою свободу вибору і відповідальність за своє життя, щоб бути здатною адаптуватися до нових і часто важких умов. Тому адаптація, за його словами, є процесом, у якому важливим є не тільки фізичне чи психологічне пристосування до зовнішніх змін, а й здатність прийняти власну свободу і відповідальність, що забезпечує стійкість і внутрішню гармонію.

Системний підхід до проблеми адаптації особистості розглядає цей процес як «результат взаємодії індивіда з його соціальним середовищем у межах складних, взаємопов'язаних систем. Це означає, що адаптація особистості не є одностороннім процесом, а відбувається в рамках постійної взаємодії з зовнішнім світом, який, у свою чергу, також змінюється під впливом особистості» [57, с. 39]. Одним із перших, хто розробив цю концепцію, був австрійський вчений Л. Берталанфі, який ввів поняття «відкритої системи». У контексті цього підходу, «людина розглядається не як ізольована одиниця, а як частина більших систем, які постійно взаємодіють із зовнішнім середовищем. Взаємодія з навколишнім світом стає основою адаптації, оскільки кожен етап змін у системі призводить до її адаптації або модифікації» [57, с. 42]. Важливо, що ці процеси взаємодії не є статичними – кожна дія має вплив на зовнішнє середовище, і навпаки, зміни у довкіллі відображаються на особистості.

У теорії Л. Берталанфі, «системи – це структури, що складаються з елементів, які взаємодіють між собою і з навколишнім середовищем. Людина як частина такої системи постійно адаптується, враховуючи зміни, які відбуваються в її середовищі» [50, с. 87]. Згідно з цією концепцією, адаптація є результатом взаємодії між елементами системи, а також між системою і зовнішнім середовищем. Наприклад, соціальна ситуація або культурні норми можуть змінюватися, і людина має адаптувати свою поведінку, щоб зберегти гармонію в рамках соціальної системи. Це підкреслює важливість гнучкості та

здатності до адаптації у взаємодії з різними аспектами навколишнього світу.

Системний підхід також підкреслює важливість взаємозв'язку між індивідом і його середовищем. Коли одна частина системи зазнає змін, ці зміни торкаються всієї системи. Тому адаптація в цьому контексті розглядається як динамічний і взаємозалежний процес, який вимагає постійного моніторингу змін у середовищі та корекції поведінки відповідно до нових умов. Цей процес може бути як внутрішнім (психологічним), так і зовнішнім (поведінковим), адже адаптація включає в себе не тільки зміну зовнішніх дій, а й внутрішніх переконань, цінностей та ставлень. У сучасній психології системний підхід продовжує використовуватись для розуміння різних аспектів адаптації, зокрема в таких сферах, як соціальна психологія, психологія розвитку та психологія здоров'я. Він також сприяє розумінню того, як складні, інтегровані соціальні системи можуть допомогти або перешкоджати адаптації особистості, а також як зміни в одному сегменті соціокультурного середовища можуть впливати на інші.

Теорія соціального навчання, запропонована А. Бандурою, є важливим підходом до розуміння процесу адаптації особистості. Так, «адаптація людини до нових умов не відбувається тільки через особистий досвід, але й через спостереження за поведінкою інших людей і наслідками їхніх дій» [38, с. 57]. Вчений підкреслював важливість соціального навчання, яке дає можливість індивіду отримувати знання про соціальні норми, правила та стратегії адаптації, спостерігаючи за поведінкою інших. Відповідно, людина не просто реагує на зміни в навколишньому середовищі, а активно вивчає ці зміни через зовнішні моделі поведінки, що дозволяє їй вибудовувати власні стратегії реагування.

Одним із основних понять теорії соціального навчання є спостереження, через який особистість може навчитися новим способам поведінки без необхідності переживати всі труднощі й помилки на своєму досвіді. Наприклад, якщо людина бачить, як інша особа успішно вирішує певну проблему або адаптується до нової соціальної ситуації, вона може застосувати ці стратегії у своїй поведінці. А. Бандура вважав, що важливим аспектом адаптації є вміння вибирати моделі поведінки, які найбільше відповідають новим соціальним

вимогам або ситуаціям, і так адаптувати свою поведінку до нових умов [10].

У теорії А. Бандури велика увага приділяється процесу самоконтролю та рефлексії, через які людина може оцінювати свої стратегії адаптації. Важливо, що «адаптація через соціальне навчання включає в себе усвідомлене застосування нових моделей поведінки. Це дозволяє особистості не тільки вчитися від інших, а й коригувати свої дії відповідно до отриманих знань і досвіду» [19, с. 50]. Так адаптація стає не лише автоматичним процесом реагування на зміни в середовищі, а й активним, свідомим вибором відповідних стратегії поведінки. Він також підкреслював, що соціальне навчання може відбуватися через різноманітні канали, такі як спостереження за людьми, медіа чи навіть через неформальну соціалізацію в повсякденному житті.

Екологічний підхід до адаптації, розроблений У. Бронфенбреннером, є важливою теоретичною основою в розумінні того, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем і адаптується до змін. Вчений вважав, що «особистість не є ізольованою одиницею, а є частиною багатошарової системи, яка включає різні рівні соціального середовища» [23, с. 40]. Цей підхід розглядає адаптацію не лише як індивідуальний процес, а й як результат взаємодії між особистістю і її середовищем. Згідно з цією теорією, адаптація відбувається через взаємодію особистості з кількома рівнями навколишнього середовища, які включають мікросистему, мезосистему, екзосистему та макросистему.

Мікросистема в екологічному підході – це найближче середовище людини, яке безпосередньо впливає на її розвиток. Це сім’я, школа, колектив на роботі, друзі, з якими людина регулярно взаємодіє. Взаємодії є безпосередніми і здійснюються через особисті контакти. Дослідник підкреслював, що адаптація на цьому рівні полягає в здатності особистості адаптуватися до вимог і ролей, що постають перед нею у повсякденному житті. Наприклад, адаптація до нової родини чи колективу, зміна соціальних ролей або пристосування до нових обставин, як переїзд чи зміна роботи [33].

Мезосистема охоплює взаємодії між різними мікросистемами, в яких перебуває людина. Це може бути, наприклад, взаємодія між сім’єю і школою,

роботою та особистим життям, або відносини між друзями і професійними колегами. У цьому контексті адаптація передбачає здатність інтегрувати і поєднувати різні соціальні сфери життя, що дозволяє людині більш ефективно адаптуватися до змін у кожній із них. Взаємодія між різними мікросистемами створює можливості для того, щоб адаптаційні стратегії особистості були більш комплексними, оскільки враховують вплив одних сфер життя на інші [33].

Екзосистема відноситься до ширших соціальних структур, з якими людина безпосередньо не взаємодіє, але які все одно впливають на її життя. Це можуть бути місцеві органи влади, медичні установи, місце роботи батьків або інші організації, з якими людина не має прямої взаємодії, але їх діяльність позначається на її умовах життя. Адаптація на рівні екзосистеми пов’язана з розумінням того, як зміни на цьому рівні можуть вплинути на особистість і її мікросистеми, а також на здатність адаптуватися до цих змін [33].

Макросистема є найбільш загальним і широким рівнем, який охоплює соціокультурні норми, ідеології, закони, економічні умови і переконання, які панують в суспільстві. Це рівень, на якому відбувається взаємодія між глобальними тенденціями і особистістю. Адаптація є процесом пристосування до ширших культурних і соціальних умов, таких як політична ситуація, економічні зміни, зміни у суспільних переконаннях. Наприклад, економічна криза чи зміна політичного курсу можуть мати вплив на індивідуальні стратегії адаптації, оскільки змінюються соціальні умови, в яких людина функціонує [33].

У. Бронфенбреннер стверджував, що адаптація особистості не може бути зрозуміла без урахування усіх цих рівнів взаємодії. Він підкреслював важливість «інтегрованого підходу, що враховує не тільки особисті характеристики індивіда, але й його середовище, у якому відбувається постійний процес адаптації. Адаптація особистості відбувається в результаті її взаємодії з усіма рівнями навколишнього середовища, тому розуміння цієї взаємодії є критично важливим для ефективної адаптації» [34, с. 53]. Враховуючи важливість кожного з рівнів взаємодії, екологічний підхід робить акцент на складності цього процесу, адже адаптація особистості залежить від

багатьох факторів, які є не просто окремими, а частинами єдиної, взаємопов'язаної системи.

Отже, існуючі теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Зокрема. психоаналітичний підхід підкреслює внутрішні конфлікти особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через процеси, пов'язані з несвідомим, у той час як когнітивний підхід звертає увагу на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації до нових ситуацій. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію та внутрішній розвиток особистості, тоді як біхевіоризм розглядає адаптацію як процес навчання і зміну поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід наголошують на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації, вказуючи на те, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й активно шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей, а екологічний підхід враховує багатошаровість взаємодії з її середовищем. Усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу.

1.2 Науково-психологічні передумови адаптації військовослужбовців

Адаптація військовослужбовців є важливим процесом, що визначає ефективність їх діяльності та психологічний стан під час служби. Враховуючи специфічність військової професії, яка пов'язана з високим рівнем стресу, напруженості та необхідністю швидко реагувати на зміну обставин, адаптація військовослужбовців набуває особливої важливості. Науково-психологічні передумови адаптації у цьому контексті охоплюють різноманітні аспекти психічного здоров'я, соціальної інтеграції, а також когнітивної та емоційної стабільності. Психологічні теорії адаптації, розроблені в контексті цивільного життя, часто потребують адаптації до умов специфічної діяльності в армії, де необхідно враховувати не лише особистісні особливості військовослужбовців,

але й вплив колективу, командної взаємодії та військової дисципліни.

Так, індивідуально-психологічні особливості військових відіграють ключову роль у процесі їх адаптації до військової служби. Ці характеристики визначають, як особистість реагує на стресові ситуації, які часто є невід'ємною частиною військової служби. Одним із важливих аспектів є темперамент, який визначає швидкість і силу емоційних реакцій на стресові подразники. Особи з холеричним темпераментом можуть демонструвати високу активність і швидкість реагування на стрес, але при цьому вони можуть бути більш схильні до імпульсивних рішень і емоційних реакцій. Натомість флегматичні особи можуть бути зібраними в стресових ситуаціях, проте їх реакції можуть бути менш оперативними. Врахування цих особливостей важливе для ефективного управління підрозділами та надання допомоги в разі стресових навантажень [17].

Ще одним фактором є тип реагування на стрес. Деякі військовослужбовці можуть мати високу стресостійкість, що дозволяє їм зберігати спокій та концентрацію навіть у найскладніших умовах, що сприяє кращій адаптації до служби. Інші можуть швидше переживати стрес, що впливає на їх здатність справлятися з напругою, викликаною військовими обов'язками. Емоційна стійкість також є критичним аспектом адаптації, оскільки вона визначає здатність витримувати важкі умови служби, не втрачаючи психологічного балансу [25]. Військовослужбовці з високою емоційною стійкістю здатні краще справлятися з важкими ситуаціями, залишаючись ефективними в умовах стресу.

Окрім того, психологічні ресурси, такі як самоповага, мотивація та адаптивні стратегії, є важливими передумовами адаптації військовослужбовців. Висока самоповага дозволяє особистості зберігати впевненість у власних силах, що є необхідним для подолання труднощів та виконання складних завдань. Мотивація до виконання службових обов'язків також є важливим фактором, оскільки вона підтримує ентузіазм і готовність до самопожертви заради досягнення спільних цілей. Адаптивні стратегії, такі як здатність перебудовувати своє мислення та поведінку відповідно до нових умов, допомагають військовим ефективно реагувати на зміни обставин та долати труднощі [39].

Проте в процесі адаптації важливо враховувати схильність до тривожності, депресії чи інших психічних розладів, які можуть значно ускладнити цей процес. Військовослужбовці, схильні до тривожних реакцій, можуть переживати постійну напругу і страх, що знижує здатність до ефективної адаптації. Тривожні розлади можуть призводити до постійного стресу, негативно впливаючи на їх психічний стан і фізичне здоров'я. Депресивні стани, у свою чергу, можуть знижувати мотивацію та працездатність, що також погіршує адаптацію до умов служби. Врахування таких аспектів дозволяє не лише покращити процес адаптації військовослужбовців, а й забезпечити належну психологічну допомогу для тих, хто стикається з такими труднощами [57].

Соціально-психологічні аспекти є важливими передумовами адаптації військовослужбовців, вони безпосередньо впливають на їх психологічний стан та ефективність у виконанні службових обов'язків. Взаємодія у колективі визначає не лише рівень соціальної підтримки, а й загальну атмосферу в підрозділі. У військовому середовищі, де дисципліна, взаємодопомога та взаємоповага між членами колективу є обов'язковими вимогами, важливо, щоб військовослужбовці вміли ефективно співпрацювати. Успішна інтеграція в колектив, здатність до співпраці та гармонійних взаємовідносин сприяє не лише адаптації індивіда, але й підвищує загальну ефективність підрозділу [66].

Важливим аспектом є також вплив соціальних норм на поведінку військовослужбовців. Військові підрозділи мають свої особливі соціальні норми, які формуються на основі традицій, внутрішніх правил та цінностей. Ці норми значною мірою визначають, як військовослужбовці взаємодіють один з одним і з керівниками, які стандарти поведінки прийнятні в колективі, а які – ні. Суворе дотримання соціальних норм у військовому середовищі може стати як підтримкою, так і перешкодою для адаптації, залежно від того, наскільки ці норми співвідносяться з особистісними цінностями індивідуума [73].

Стосунки з керівниками та товаришами по службі відіграють ключову роль у психологічному кліматі підрозділу. Відкритість і підтримка з боку керівництва можуть значно покращити процес адаптації, оскільки військовослужбовці, які відчувають повагу та увагу з боку командирів, легше справляються з труднощами, які виникають у процесі служби. Керівники, які

демонструють позитивне лідерство, здатні створити атмосферу довіри і взаєморозуміння, що має великий вплив на психологічний клімат в підрозділі. З іншого боку, авторитарний стиль керівництва або недостатня підтримка з боку командирів можуть погіршити ситуацію, при цьому підвищуючи рівень стресу серед військовослужбовців і негативно впливаючи на їх адаптацію [85].

Взаємодія з товаришами по службі також є важливим аспектом соціально-психологічної адаптації. Підтримка колег, спільне подолання труднощів і виконання завдань створює відчуття спільної мети та єдності, що зміцнює зв'язки в колективі. Позитивні стосунки між товаришами по службі можуть знижувати рівень стресу, створюючи умови для обміну досвідом і взаємної допомоги. Однак, якщо в військовому колективі існують конфлікти, прояви конкуренції або ізоляція окремих осіб, це може значно ускладнити процес адаптації, підвищити рівень тривожності та негативно вплинути на загальний психоемоційний стан військовослужбовців [87].

Психологічний клімат в підрозділі є результатом взаємодії всіх зазначених факторів, він визначається як емоційним станом, так і взаємовідносинами між членами колективу. Якщо в підрозділі панує доброзичлива атмосфера, це позитивно впливає на готовність військовослужбовців адаптуватися до умов служби. У той час як негативний психологічний клімат, викликаний конфліктами, відсутністю підтримки або неправильно організованим управлінням, може призвести до зниження морального духу та погіршення психологічного стану військовослужбовців. Тому слід постійно підтримувати психологічну атмосферу в підрозділі, застосовуючи методи управління конфліктами та розвиваючи позитивні соціальні взаємодії [82].

Когнітивні аспекти адаптації військовослужбовців є важливими для розуміння того, як особистість обробляє інформацію, приймає рішення та реагує на стресові ситуації під час військової служби. Військове середовище, з його специфічними вимогами та постійними стресовими факторами, ставить перед військовослужбовцями завдання швидко орієнтуватися, приймати рішення та діяти ефективно в умовах невизначеності. У цьому контексті здатність до обробки інформації є ключовою характеристикою, яка безпосередньо впливає на адаптаційний процес. Адже щоб успішно виконувати

обов'язки, військові повинні швидко реагувати на зміни в обстановці, вчасно і точно оцінювати ситуацію, а також коригувати свою поведінку відповідно до нових умов.

У стресових ситуаціях здатність до прийняття рішень стає критично важливою. Військові часто змушені приймати складні рішення, що можуть впливати не тільки на їхнє особисте благополуччя, а й на безпеку підрозділів. Тому здатність швидко оцінювати ризики, вибирати оптимальний варіант дій і не піддаватися паніці стає визначальним фактором у процесі адаптації. Важливою складовою цієї здатності є когнітивна гнучкість – уміння змінювати стратегію реагування в залежності від нової інформації та змінюваних умов. Когнітивна гнучкість дозволяє не застрягати в одних шаблонах мислення, а адаптуватися до нових реалій, що є необхідним для ефективної служби [71].

Окрім того, важливим є формування когнітивних схем та установок під час навчання та служби. Когнітивні схеми допомагають людині організовувати, зберігати та інтерпретувати інформацію. Вони є результатом попереднього досвіду і відіграють важливу роль у прийнятті рішень і адаптації до нових умов. Наприклад, військовослужбовці можуть формувати схеми, що дозволяють їм швидко орієнтуватися у стресових ситуаціях, спрощувати прийняття рішень і, як результат, більш ефективно діяти в екстремальних умовах. Під час служби ці схеми можуть адаптуватися до умов підрозділу, взаємодії з товаришами по службі та керівництвом, а також до специфіки виконуваних завдань [57].

Однак когнітивні схеми можуть мати і негативний вплив на процес адаптації, якщо вони базуються на неправильних або обмежених уявленнях. Наприклад, якщо військовослужбовець має стійку установку на невдачу або надмірно песимістичне сприйняття своїх можливостей, це може значно ускладнити адаптацію до нових умов. У таких випадках необхідно змінювати ці установки, щоб забезпечити більш ефективне і здорове сприйняття ситуації. Тому важливим елементом підготовки військових є робота з когнітивними схемами, яка дозволяє формувати більш позитивні, адаптивні установки, здатні підвищити ефективність служби і допомогти у складних ситуаціях [47].

Не менш важливим є вплив навчання на формування когнітивних схем. Військове навчання надає військовослужбовцям знання, навички та стратегії, які вони використовують у повсякденному житті та під час виконання своїх

обов'язків. За допомогою навчання можна сформувати оптимальні когнітивні структури, які допомагають швидко реагувати на зміни в умовах служби та зберігати психологічну стабільність. Зокрема, навчання включає в себе тренування в умовах стресу, що дозволяє сформувати стійкість до стресових ситуацій і розвинути вміння швидко адаптуватися до екстремальних умов [37].

Фізіологічні та фізичні фактори відіграють важливу роль в адаптації військовослужбовців до умов служби. Психофізіологічний стан, що включає рівень втоми, фізичних навантажень та загальний стан здоров'я, безпосередньо впливає на здатність особистості справлятися з вимогами служби. Постійні фізичні навантаження, стресові ситуації та психологічні випробування можуть значно впливати на фізичне і психічне здоров'я військовослужбовців, що в свою чергу визначає ефективність і здатність до адаптації. У військовому середовищі, де фізичні навантаження та стрес є постійними супутниками, важливо враховувати, як ці фактори взаємодіють і вони впливають на стан військових.

Втома є одним з основних фізіологічних факторів, що безпосередньо впливає на працездатність та психічну стійкість військовослужбовців. Під час служби, особливо в умовах бойових дій чи інтенсивних тренувань, військові зазнають значних фізичних навантажень, що можуть призводити до хронічної втоми. Втомлений організм стає менш здатним до швидкої реакції та прийняття рішень, знижується концентрація та увага, що підвищує ймовірність помилок і травм. Крім того, хронічна втома може стати джерелом стресу, що, у свою чергу, погіршує психофізіологічний стан і ускладнює адаптацію до нових умов. Таким чином, втома не лише впливає на фізичне самопочуття, але й має значний ефект на психічну стійкість та здатність до адаптації військовослужбовця [31].

Фізичні навантаження під час служби є необхідною частиною підготовки, але їх вплив на психіку також є важливим аспектом адаптації. Інтенсивні тренування та бойова підготовка вимагають від військових не тільки фізичних зусиль, але й психологічної витривалості. Важливу роль у процесі адаптації відіграє те, як військовослужбовець справляється з фізичними труднощами, чи є у нього достатньо ресурсів для відновлення після важких навантажень. Відомо, що висока фізична втома може послаблювати здатність до

самоконтролю, знижувати мотивацію та сприяти розвитку психологічних проблем, таких як депресія чи тривожність [16]. Тому важливо враховувати фізичні навантаження як один з факторів, що визначають ефективність адаптації військовослужбовців.

Вплив фізичних навантажень на психіку військовослужбовців проявляється через різноманітні механізми. Наприклад, тривалі фізичні вправи можуть призводити до зниження рівня стресу, покращення настрою та психічного здоров'я завдяки викиду ендорфінів. Однак, коли навантаження перевищують можливості організму, це може спричинити емоційну напругу, дратівливість та панічні стани. Стресові фактори, які супроводжують інтенсивні фізичні тренування або бойові дії, можуть призводити до психоемоційного виснаження, коли військовослужбовець починає відчувати занепад сил і апатію [1]. Тому підтримка оптимального балансу між фізичними навантаженнями та відновленням є ключовим аспектом у процесі адаптації до служби.

Фізіологічний стан військовослужбовця також включає рівень загального здоров'я, що є важливим фактором адаптації. Наявність хронічних захворювань або травм може значно ускладнити процес адаптації до служби, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на здатність виконувати завдання та підтримувати високий рівень психоемоційної стійкості. Військові повинні мати доступ до медичних послуг, що дозволяє своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям і забезпечувати необхідну підтримку для відновлення фізичних сил. Врахування фізіологічних факторів, таких як режим відпочинку, правильне харчування та фізична реабілітація, також є важливим елементом для забезпечення адаптації військовослужбовців до суворих умов служби [10].

Психологічні фактори стресу та копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації військовослужбовців до складних умов служби. Стрес є частиною військової діяльності, оскільки військові стикаються з різноманітними психофізіологічними випробуваннями, такими як бойові дії, інтенсивні тренування, фізичні навантаження, а також нестабільні соціально-психологічні умови. У таких умовах особистість змушена знаходити способи подолання стресових ситуацій, що є основою успішної адаптації. Стрес, у свою чергу, має складну природу, оскільки може бути як негативним, так і мати певні

позитивні аспекти, наприклад, мобілізуючи ресурси особистості для ефективної діяльності у кризових ситуаціях. Однак, якщо стрес перевищує певний поріг або триває занадто довго, він може мати згубні наслідки для психічного стану [14].

Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, є ключовим інструментом для адаптації військовослужбовців до складних і стресових умов. Ці стратегії можуть бути як активними, так і пасивними, і залежать від індивідуальних особливостей, соціального контексту, а також тренувального процесу. Активні стратегії передбачають втручання у ситуацію, наприклад, розв'язання проблеми, зміна ставлення до стресора або самоконтроль. Пасивні стратегії включають емоційне реагування, уникання проблеми, а також загальне підвищення стійкості до стресу. Важливою є також когнітивна переробка стресу, коли особа змінює своє ставлення до подій, допомагаючи собі адаптуватися до ситуації.

Військовослужбовці, які ефективно використовують копінг-стратегії, мають вищі шанси на успішну адаптацію до складних умов служби, оскільки здатні контролювати своє психічне і емоційне реагування на стрес. Стратегії, що фокусується на вирішенні проблеми або адаптації до неї, допомагають знижувати рівень тривожності та депресії. Однак деякі військовослужбовці можуть використовувати менш ефективні стратегії, такі як уникання або заперечення, що може призвести до накопичення стресу та погіршення психічного стану. У таких випадках важливою є підтримка з боку командирів, товаришів по службі та психологів, які можуть допомогти військовослужбовцям розпізнати і змінити деструктивні стратегії [8].

Рівень стресу, з яким стикаються військовослужбовці, безпосередньо впливає на їх психічний стан і ефективність діяльності. Стрес може стимулювати фізіологічні реакції організму, такі як підвищене серцебиття, підвищення артеріального тиску та мобілізація енергії, що в певних умовах сприяє виконанню складних завдань. Проте надмірний або хронічний стрес призводить до виснаження ресурсів організму, що може знизити здатність військовослужбовця до прийняття рішень, зменшити концентрацію та стійкість до подальших стресових факторів. Надмірний стрес також може призводити до психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний

стресовий розлад (ПТСР), що значно ускладнюють процес адаптації [25].

Особливо важливо розуміти, що стрес не тільки викликає негативні емоції та фізіологічні реакції, але й має потенціал для розвитку особистості. Військовослужбовці, які успішно справляються зі стресом, можуть розвивати високі рівні самоконтролю, витривалості та емоційної стійкості. Проте для ефективного подолання стресу необхідна підтримка з боку керівників, психологів та соціальних служб. Програми психологічної підтримки, тренінги з управління стресом, а також розвиток стратегій подолання стресових ситуацій є необхідними умовами адаптації військовослужбовців до умов служби.

Соціокультурні фактори є важливою передумовою адаптації військових, оскільки вони визначають, наскільки ефективно особистість може інтегруватися в специфічне середовище, яке створюється культурними і соціальними умовами військової служби. Психологічна адаптація до традицій військової служби – це процес, в якому військовослужбовець пристосовується до специфічних вимог, норм і цінностей, характерних для військових підрозділів. Кожна армія має свої традиції, етичні норми та стандарти поведінки, які є основою функціонування підрозділів. Підготовка до військової служби передбачає не лише освоєння технічних і тактичних навичок, але й вивчення культурних аспектів, які включають обов’язкову дисципліну, повагу до старших, взаємну підтримку між товаришами по службі, а також високі моральні стандарти [31].

Одним із важливих аспектів адаптації до військової культури є прийняття обмежень в особистому житті, дисциплінованість, здатність до співпраці у колективі. Військова служба передбачає наявність ієрархії, де кожен поважає накази командування, що може бути дещо чужим або неприязним для осіб, які не звикли до жорстких соціальних структур. Така адаптація часто вимагає змін у поведінці, способі мислення та сприйняття світу. Успішність цього процесу значною мірою залежить від внутрішньої мотивації військовослужбовця, а також від того, наскільки сильно він піддається впливу зовнішніх соціальних і культурних чинників, які є частиною військового середовища [34].

Іншою важливою складовою є підтримка з боку держави та суспільства, а також соціальна підтримка ветеранів. Підтримка держави має ключове значення як під час служби, так і після її завершення, коли військовослужбовці

повертаються до цивільного життя. Важливо, щоб соціальна система надавала допомогу в адаптації ветеранів до нових умов, особливо коли йдеться про психологічну реабілітацію, допомогу в пошуку роботи та соціальну інтеграцію. Без підтримки держави та громадянського суспільства процес адаптації військовослужбовців стає набагато складнішим і може призводити до розвитку соціальних і психологічних проблем, таких як ізоляція або депресія [39].

Соціальна підтримка ветеранів в Україні та інших країнах здійснюється через різноманітні програми реабілітації та психологічної допомоги, які допомагають їм повернутися до мирного життя після участі в бойових діях. Важливим є створення спеціалізованих центрів допомоги, в яких ветерани можуть отримати кваліфіковану психологічну та медичну допомогу, а також підтримку для розвитку соціальних навичок, необхідних для адаптації в цивільному житті. Громадські організації, які працюють з ветеранами, можуть надавати додаткову підтримку через програми професійної перепідготовки, інтеграцію ветеранів у соціальні групи та забезпечення соціальних гарантій.

Надзвичайно важливим є також роль суспільства в загальному сприйнятті військовослужбовців і ветеранів. Відповідно до соціальних та культурних стереотипів, суспільство може бути більш або менш прихильним до людей, які повернулися з війни, що впливає на їхню здатність адаптуватися до нормального життя. Якщо в суспільстві є позитивне ставлення до ветеранів, воно може стати потужним чинником їхньої реабілітації, тоді як відсутність підтримки чи навіть ворожість можуть сприяти виникненню психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [45].

Стратегії керівництва та лідерства є однією з важливих психологічних передумов адаптації військовослужбовців, оскільки саме лідерство в армії має безпосередній вплив на психологічний клімат в підрозділі та на процес адаптації особистості до умов військової служби. Командири та лідери відіграють ключову роль у формуванні взаємодії між військовослужбовцями, визначаючи, яким чином вони будуть реагувати на стресові ситуації, наскільки ефективно співпрацюватимуть та чи відчуватимуть підтримку від колег. Лідер, який демонструє емоційну стійкість, рішучість, здатен значно знизити рівень стресу серед своїх підлеглих, що сприяє більш швидкій та безболісній адаптації.

Психологічний клімат в підрозділі безпосередньо залежить від стилю керівництва командира. Якщо лідер підтримує атмосферу довіри, відкритості та взаємоповаги, це допомагає військовослужбовцям відчувати себе впевнено і стабільно в складних умовах служби. Командири, які активно підтримують своїх підлеглих, визнають їх досягнення та допомагають у вирішенні проблем, сприяють розвитку здорової командної згуртованості. Це важливо, оскільки спільна підтримка в умовах військової служби є критичною для ефективної адаптації кожного військовослужбовця. Однак авторитарний стиль керівництва, де підлеглі відчувають постійну напругу або страх перед покаранням, може призвести до зниження морального духу, підвищення рівня стресу та негативного впливу на психологічну стійкість [9].

Отже, індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, такі як особистісні характеристики, емоційна стійкість та до стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Вони безпосередньо впливають на реакцію на стресові ситуації та можливості адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Важливими є й фізіологічні фактори, адже фізичний стан та втома можуть стати серйозними перешкодами для успішної адаптації. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації. Підготовка до служби та тренування, разом із системами підтримки та ресурсами, забезпечують військовослужбовців необхідними навичками для подолання труднощів.

1.3 Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя

Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя є важливою проблемою, яка охоплює численні аспекти психологічного, соціального та культурного взаємодії особистості з навколишнім середовищем після повернення з війни. Військовий досвід може суттєво змінити світогляд, соціальні ролі, відносини і психологічний стан особистості, що вимагає

специфічного підходу до процесу реабілітації і соціалізації. Адаптація ветеранів до мирного життя включає в себе не лише фізичне відновлення, а й глибокі психологічні зміни, пов'язані з реінтеграцією у цивільне суспільство, зміною соціальних ролей і відновленням зв'язків з родиною, друзями та колегами.

Так, соціальна підтримка є одним із ключових соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів війни до мирного життя. Підтримка родини, друзів та близьких є основою для успішної реінтеграції ветерана в мирне життя. Родина забезпечує емоційну стабільність, надаючи підтримку в моменти труднощів і стресу, зокрема, коли ветерани мають справу з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або іншими психологічними проблемами. Взаємодія з близькими людьми допомагає ветеранам відчувати себе прийнятими в соціумі, знижує рівень ізоляції та тривожності, що є важливими аспектами процесу адаптації. Родина може стати також основним джерелом мотивації, що сприяє відновленню та пошуку нових життєвих цілей після служби [13].

Окрім того, взаємодія з товаришами по службі та іншими ветеранами є надзвичайно важливою для адаптації. Вони розуміють досвід і переживання один одного, тому їх підтримка може стати корисною під час моментів переходу до мирного життя. Спільні переживання та досвід служби дозволяють ветеранам подолати відчуття самотності і соціальної відчуженості. Зв'язки, що формуються в ході служби, можуть стати основою для дружніх стосунків та підтримки, що триває навіть після демобілізації. Такі соціальні зв'язки також забезпечують можливість обміну інформацією про реабілітаційні програми, можливості працевлаштування чи інші важливі ресурси, які можуть сприяти адаптації [19].

Не менш важливою є підтримка з боку громади та організацій, які допомагають ветеранам. Вони можуть надавати як матеріальну, так і психологічну допомогу, пропонуючи послуги з реабілітації, допомогу в адаптації до цивільного життя, а також можливості для соціалізації та працевлаштування. Громадські організації та державні структури мають важливу роль у забезпеченні ветеранів необхідними ресурсами, такими як житло, медичне обслуговування, психологічна допомога та правова підтримка. Вони можуть сприяти створенню інклюзивної середовища, де ветерани

відчувають себе частиною суспільства, що позитивно впливає на їх психоемоційний стан [2].

Система психологічної допомоги є важливим соціально-психологічним чинником, що суттєво сприяє успішній адаптації ветеранів війни до мирного життя. Один з ключових аспектів цієї системи – це доступ до консультацій та терапії. Після повернення до мирного життя ветерани часто стикаються з різноманітними психологічними труднощами, зокрема із ПТСР, депресією, тривожністю та іншими емоційними проблемами. Тому важливою є можливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу через індивідуальні або групові консультації, які допомагають обробити травматичні переживання, адаптуватися до нових умов і відновити психологічну стабільність [10].

Окрім того, спеціалізовані психологічні служби для ветеранів можуть бути надзвичайно корисними в процесі адаптації. Ці служби займаються не лише психологічною реабілітацією, а й надають комплексну підтримку, включаючи соціальні, медичні та правові послуги. Ветерани, які пережили бойові дії, часто мають унікальний досвід і потребують індивідуального підходу в терапії, тому наявність служб, орієнтованих на їхні специфічні потреби, є важливим кроком до їх успішної інтеграції в мирне життя. Спеціалізовані психологи мають досвід роботи з військовими, що дозволяє їм ефективно справлятися з проблемами, пов’язаними з реабілітацією після служби, і допомагати ветеранам подолати психологічні бар’єри, що виникають на шляху адаптації [14].

Одним із важливих елементів системи психологічної допомоги є реабілітаційні та психотерапевтичні програми, спрямовані на подолання ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад є поширеним захворюванням серед ветеранів, яке може негативно впливати на їх психоемоційний стан, міжособистісні стосунки та загальний рівень життя. Реабілітаційні програми, які включають психотерапію, арттерапію, групові заняття, когнітивно-поведінкові методи та інші підходи, є ефективними засобами для роботи з ветеранами, які пережили травматичні події. Перелічені програми допомагають не лише знизити інтенсивність симптомів ПТСР, а й покращити загальний психологічний стан ветеранів, сприяють відновленню самоповаги, розвитку соціальних навичок і поверненню до нормального функціонування в мирному

суспільстві [25].

Психологічний клімат у суспільстві значно впливає на процес адаптації ветеранів війни до мирного життя. Від ставлення суспільства до ветеранів залежить не лише їх соціальна інтеграція, а й загальний емоційний стан та психічне благополуччя. Ставлення до ветеранів, повага до їхніх заслуг та визнання важливості їхнього внеску в оборону країни мають критичне значення для їхнього психологічного відновлення та подальшого життя. Коли суспільство виявляє вдячність і підтримку ветеранам, це допомагає зменшити відчуття ізоляції та непотрібності, що часто супроводжує їх після повернення з війни [2]. Позитивне ставлення до ветеранів сприяє їх самоповазі, дає відчуття важливості і значущості, що є важливим аспектом їхнього психологічного відновлення.

З іншого боку, ставлення до ветеранів у їхніх сім'ях та на робочих місцях також є важливим чинником їх адаптації. В родині ветерани повинні відчувати підтримку та розуміння, що допомагає їм адаптуватися до нових умов мирного життя. У багатьох випадках ветерани після повернення з війни відчувають труднощі в стосунках із близькими через психоемоційні розлади, такі як ПТСР, депресія, або труднощі з адаптацією до цивільного життя. Якщо родина є опорою і підтримкою для ветерана, це значно полегшує процес відновлення, знижує рівень стресу та дає можливість розвивати здорові стосунки в соціумі. Важливо, щоб члени родини мали достатньо інформації про специфіку психологічного стану ветеранів і могли надавати їм необхідну підтримку [31].

На робочих місцях також дуже важливо, щоб ставлення до ветеранів було позитивним. Багато ветеранів стикаються з труднощами при пошуку роботи або адаптації до нового колективу, оскільки вони можуть мати обмежену соціальну адаптацію, через що часто стикаються з недовірою або непорозумінням з боку колег. Це може призвести до відчуття ізоляції, зниження самооцінки і навіть депресії. Тому організації та компанії повинні створювати інклюзивне середовище, яке буде сприяти залученню ветеранів до трудової діяльності та забезпечувати їх підтримку у процесі адаптації. Спеціалізовані програми та курси для ветеранів, що стосуються як професійної орієнтації, так і психологічної підтримки, можуть стати важливою допомогою на цьому шляху.

Окрім того, поширення стереотипів або упереджень щодо ветеранів може

істотно ускладнити їх адаптацію. У суспільстві можуть існувати стереотипи про те, що ветерани – це люди з психологічними травмами, які не здатні адаптуватися до мирного життя або з якими важко працювати. Такі упередження можуть призвести до дискримінації, обмеження можливостей і створення додаткових бар'єрів для ветеранів на їх шляху до соціальної та професійної інтеграції. Для запобігання цьому важливо проводити інформаційні кампанії, спрямовані на формування більш позитивного та розумного ставлення до ветеранів, а також на підвищення рівня обізнаності про те, що вони можуть бути повноправними членами суспільства [36]. Освітні програми для широкої аудиторії можуть змінити негативні стереотипи і створити сприятливе середовище для ветеранів.

Соціальна інтеграція та реінтеграція ветеранів війни є важливими аспектами їх адаптації до мирного життя. Повернення до мирного життя після участі у війні часто вимагає від ветеранів значних зусиль для відновлення соціальних зв'язків і налагодження взаємодії з оточенням. Війна часто руйнує попередні соціальні зв'язки, знижує рівень взаємної довіри та створює труднощі у відновленні взаєморозуміння з тими, хто не мав досвіду бойових дій. Ветерани можуть відчувати себе ізольованими, не розуміючими одне одного з близькими, а також мають труднощі в спілкуванні з людьми, які не пережили подібних стресових ситуацій. Тому відновлення соціальних зв'язків із родиною, друзями та суспільством є важливою умовою успішної адаптації до мирного життя [1].

Підтримка у працевлаштуванні та соціальному забезпеченні також має значення для ветеранів, оскільки економічна стабільність є важливим чинником соціальної інтеграції. Після повернення з війни багато ветеранів стикаються з труднощами при пошуку роботи через можливі психічні травми, обмеження на фізичну активність або недостатність кваліфікації для цивільної професії. З цієї причини соціальна підтримка для ветеранів у вигляді спеціалізованих програм працевлаштування може стати важливою допомогою. Крім того, держава та громадські організації можуть надавати допомогу в оформленні соціальних виплат, медичних послуг, допомогу в адаптації до нового способу життя, що включає доступ до житла, соціальних послуг та професійного навчання.

Однією з найбільших проблем для ветеранів є здатність адаптуватися до

цивільного способу життя, що вимагає від них змін у соціальних нормах, ролях та звичках. Військове середовище має свої чітко визначені правила та структуру, де особистість виконує чітко окреслену роль, що забезпечує певний рівень безпеки та стабільності. У цивільному житті ці ролі часто є менш визначеними, а соціальні норми можуть значно відрізнятися від тих, з якими ветерани звикли стикатися під час служби. Це може створювати труднощі в адаптації до нових умов, оскільки ветерани можуть відчувати дискомфорт при зміні соціальних контекстів і вимог до їх поведінки. Також важливим аспектом адаптації є необхідність знайти нову ідентичність у мирному житті, оскільки в умовах війни військовослужбовець зазвичай визначає себе через свою професію та місце в армії. Після демобілізації ветерани часто стикаються з труднощами у формуванні нової ролі в цивільному житті. Вони можуть відчувати, що їхня попередня роль не актуальна, що призводить до втрати сенсу або мети в житті. Однак підтримка з боку родини, соціальних груп, наявність можливостей для особистого розвитку допомагають ветеранам створити нову життєву стратегію [11].

Важливим етапом процесу реінтеграції є також повернення ветеранів до цивільного соціального середовища. Для цього необхідні освітні програми, які сприяють розвитку взаєморозуміння та підтримують процеси комунікації між ветеранами та рештою суспільства. Спеціалізовані організації, які займаються підтримкою ветеранів, можуть проводити тренінги та семінари, щоб допомогти ветеранам освоїти нові навички, налаштувати соціальні зв’язки та підтримувати емоційну стійкість. Це також сприяє подоланню стигми, яка може існувати в суспільстві щодо ветеранів, і допомагає уникнути соціальної ізоляції [13].

Емоційна підтримка є однією з ключових складових процесу адаптації ветеранів війни до мирного життя. Після повернення з бойових дій багато ветеранів стикаються з серйозними емоційними труднощами, такими як тривожність, депресія та інші психоемоційні порушення. Це наслідки тривалого стресу, психологічних травм та перенесених бойових стресових ситуацій, які можуть значно вплинути на психічне здоров’я військовослужбовців. Важливість емоційної стабільності для успішної адаптації полягає в тому, що вона дозволяє ветеранам не тільки знижувати рівень емоційного стресу, але й ефективно впоратися з життєвими труднощами, які вони можуть зустріти в

мирному житті.

Емоційна стабільність дозволяє військовослужбовцям знайти баланс між своїми почуттями і реальністю навколишнього світу, а також зменшити рівень тривожності та депресії, що часто супроводжують ПТСР. Важливою умовою цього є здатність ветеранів застосовувати адаптивні стратегії подолання стресу, такі як активне вирішення проблем, психологічна регуляція емоцій, підтримка фізичного здоров'я через спорт, правильне харчування та здоровий спосіб життя. Система психологічної підтримки в рамках адаптації включає не лише терапевтичні програми, а й індивідуальну та групову роботу, що сприяє формуванню ефективних стрес-подоланих стратегій [18].

Одним із головних аспектів емоційної підтримки є розвиток здорових копінг-стратегій, що дозволяють ветеранам ефективно справлятися з повсякденними проблемами. Під час бойових дій люди часто набувають неефективних чи деструктивних стратегій, таких як агресія, ізоляція або алкогольна залежність, що можуть стати бар'єром для їхньої адаптації в мирному житті. Зміна цих стратегій на здоровіші способи реагування на стрес є важливим кроком на шляху до відновлення. Це включає вміння контролювати емоції, знаходити позитивні аспекти навіть у важких ситуаціях, а також розвивати навички ефективної комунікації та взаємодії з іншими людьми [24].

Розвиток позитивного мислення є одним із засобів подолання емоційних труднощів у ветеранів. Зокрема, позитивне мислення дозволяє фокусуватися на можливостях і надії, а не на труднощах і перешкодах. Позитивне сприйняття реальності, наявність внутрішнього ресурсу для подолання труднощів і віра в свої сили є важливими складовими процесу адаптації ветеранів до мирного життя. Для цього необхідно створювати певні умови, де ветерани можуть відновлювати своє емоційне здоров'я через тренування позитивного сприйняття, підтримку соціальних контактів і залучення до корисних активностей, таких як волонтерство або інші форми соціальної діяльності [31].

Мотивація та цінності є одними з соціально-психологічних чинників адаптації ветеранів війни до мирного життя. Після повернення з військової служби багато ветеранів стикаються з труднощами, пов'язаними з визначенням своїх нових цілей та життєвих орієнтирів. Військова служба, з її чіткими завданнями та структурою, надає особливу роль обов'язку та патріотизму, що

може сильно вплинути на погляд ветерана на своє місце в суспільстві після завершення служби. Розуміння своїх особистих цілей стає важливим етапом у процесі адаптації, оскільки це дозволяє людині знайти новий сенс у мирному житті, відновити мотивацію і сформулювати свої пріоритети в умовах змін.

Пошук нової мети після служби є надзвичайно важливим для ветеранів, оскільки без ясної цілі вони можуть відчувати себе розгубленими та неуспішними. Багато військових після повернення додому часто відчувають труднощі в пошуку нової професії або кар'єрних орієнтирів, оскільки попередній досвід служби був важким для трансформації в мирне життя. У такому випадку, ветерани намагаються визначити нові сфери діяльності, де можуть застосувати свої навички, отримані під час служби, наприклад, в обласних чи державних структурах, організаціях, що працюють з ветеранами, або волонтерських проектах. Успішна адаптація залежить від здатності знайти нові життєві цілі, які допоможуть ветерану реалізувати себе в нових соціальних умовах [36].

Інтеграція військових цінностей, таких як обов'язок, честь та патріотизм, у цивільне життя є ще одним важливим аспектом адаптації ветеранів. Військова служба часто пропонує чітку систему цінностей, що визначає порядок дій, відповідальність і взаємодію між людьми. Однак в мирному житті ці цінності можуть бути сприйняті в іншому контексті, що іноді призводить до конфліктів або непорозумінь, особливо якщо суспільство має інші соціальні орієнтири. Для ветеранів важливо знайти спосіб застосувати цінності в цивільному житті, трансформуючи їх на користь суспільства. Наприклад, можуть використовувати принципи командної роботи, дисципліни і лідерства в організаціях, бізнесі чи громадських ініціативах. Інтеграція таких цінностей допомагає не тільки самим ветеранам, але й сприяє позитивним змінам у громадах, де вони живуть [45].

Оцінка власної ідентичності та місця в суспільстві – це важливий аспект мотивації ветеранів у процесі адаптації. Військова служба може сильно впливати на самооцінку людини, оскільки вона часто сприяє формуванню сильного почуття ідентичності через приналежність до певної групи чи структури. Після завершення служби ветерани можуть стикатися з труднощами у визначенні того, ким вони є поза межами військової служби. Це питання ідентичності є важливим, оскільки воно включає в себе відчуття значущості,

здатності принести користь суспільству та бути частиною цивільного життя. Ветерани, які відчувають свою значимість і розуміють, що можуть приносити користь мирному суспільству, легше адаптуються до нових умов. Вони здатні переосмислити свою роль у суспільстві, що сприяє більш швидкому та ефективному процесу реінтеграції.

Підтримка з боку держави є важливим соціально-психологічним чинником, що суттєво впливає на адаптацію ветеранів війни до мирного життя. Після повернення з військової служби ветерани часто потребують значної допомоги для відновлення як фізичного, так і психологічного здоров'я. Програми реабілітації та підтримки, розроблені як національними, так і міжнародними організаціями, мають на меті забезпечити ветеранів необхідними ресурсами для повернення до цивільного життя. Вони включають не тільки фізичну реабілітацію, а й психологічну підтримку, тренінги з професійної орієнтації, навчання новим професіям і адаптаційні програми, що допомагають ветеранам адаптуватися до мирного життя. Такі програми є необхідними для пом'якшення наслідків стресу, які можуть виникнути через досвід війни [53].

Окрім того, держава має велике значення в наданні законодавчої підтримки ветеранам, що забезпечує їхні права та соціальні гарантії. Прийняття законів, які стосуються соціального захисту ветеранів, надає їм юридичні гарантії на отримання необхідної допомоги, зокрема у питаннях пенсійного забезпечення, безкоштовного медичного обслуговування, житлових прав, а також допомоги в працевлаштуванні. Зокрема, в багатьох країнах, зокрема в Україні, існують спеціальні програми, які дозволяють ветеранам користуватися пільгами на медичне обслуговування, психотерапевтичні послуги, а також підтримку в освіті і професійній підготовці. Закони також встановлюють соціальну допомогу, виплати на житло та субсидії, що забезпечує ветеранам гідне місце в суспільстві після повернення з війни [64].

Одним із ключових аспектів підтримки з боку держави є створення спеціальних установ і фондів для надання допомоги ветеранам. Такі організації, як реабілітаційні центри для ветеранів, фонди підтримки ветеранів, асоціації ветеранів, організовують не тільки медичну і психологічну реабілітацію, а й соціальну підтримку, яка включає допомогу у пошуку роботи, правову

консультацію, підтримку в інтеграції в нове середовище. Створення таких фондів і установ допомагає ветеранам отримати необхідні ресурси для швидкої адаптації до цивільного життя. Це також дозволяє зменшити соціальну ізоляцію ветеранів, яка часто виникає після завершення служби [71].

До того ж, важливим аспектом є міжнародна підтримка, зокрема через організації, які сприяють реабілітації ветеранів. Міжнародні організації, такі як ООН, НАТО, а також численні гуманітарні установи, активно співпрацюють з урядами країн, допомагаючи створювати програми реабілітації та підтримки ветеранів, забезпечуючи додаткове фінансування, консультації та ресурси. Вони надають матеріальну допомогу, організовують освітні програми та тренінги, які сприяють підвищенню кваліфікації ветеранів і допомагають їм знайти нову роботу, адаптуючись до мирного життя [76].

Підтримка з боку держави також включає організацію спеціальних заходів для покращення соціальної інтеграції ветеранів, таких як державні святкування, на яких ветерани можуть поділитися своїми історіями, а також отримати визнання своїх заслуг перед країною. Це допомагає їм відчути свою важливість для суспільства і покращити їхній психоемоційний стан. Програми підтримки можуть також включати інтернування ветеранів у волонтерські організації або місцеві громади, що дає можливість їм відчути себе частиною більшої спільноти, зберігаючи зв’язок з іншими ветеранами та підтримуючи моральний дух [85].

Культурні бар’єри та стереотипи є важливими соціально-психологічними чинниками адаптації ветеранів війни до мирного життя. Після повернення з військової служби ветерани часто стикаються з культурними та соціальними змінами, що можуть бути важкими для сприйняття та адаптації. Вони повинні відновити свої соціальні зв’язки та інтегруватися в суспільство, де встановлені інші правила, норми та очікування. Психологічна адаптація до цих змін вимагає гнучкості та відкритості до нових умов, оскільки ветерани, які пережили важкі військові дії, можуть відчувати значний стрес через необхідність адаптуватися до мирного способу життя. Зміни в культурі, відмінність у взаємодії з людьми, зміщення уваги від військових до цивільних цінностей можуть створювати внутрішнє напруження у ветеранів, оскільки вони звикли до зовсім інших соціальних норм та взаємодій. Це може впливати на їхнє самопочуття [87].

Отже, успішна адаптація ветеранів війни до мирного життя залежить від ряду соціально-психологічних чинників. Одним із ключових аспектів є соціальна підтримка, яка охоплює підтримку родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють психологічні служби та реабілітаційні програми, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію. Крім того, ставлення до ветеранів також має значення для їхнього успішного інтегрування. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв’язків та підтримку в працевлаштуванні. Важливо, щоб ветерани мали можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

2.1 Інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя

Інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є важливим етапом наукової роботи, спрямованої на вивчення процесів адаптації осіб, які пережили бойові дії. Психологічна адаптація ветеранів є складним та багатогранним процесом, що охоплює різні аспекти: від емоційного стану та мотивацій до соціальної інтеграції та адаптації до змін у повсякденному житті. Враховуючи специфіку соціальних, культурних та психологічних аспектів адаптації ветеранів, для проведення емпіричного дослідження необхідно використовувати комплексний інструментарій, що дозволяє дослідити як індивідуальні, так і соціальні чинники, які впливають на цей процес.

Зокрема, важливо застосувати психодіагностичні методи, що дозволяють оцінити рівень психологічної стійкості, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), рівень соціальної інтеграції, мотивацію та адаптивні стратегії ветеранів. Для цього можуть використовуватись стандартизовані опитувальники, які дозволяють отримати інформацію про психологічний стан ветеранів, їхні переживання та проблеми у процесі переходу до мирного життя. Крім того, важливим є застосування методів, які дозволяють вивчати соціальні та емоційні взаємодії ветеранів з оточенням, зокрема з родиною, товаришами по службі та колегами. Використання таких методів допоможе глибше зрозуміти специфіку адаптації та визначити фактори, що сприяють цьому процесу.

Так, мотиваційний тест Х. Хекхаузена є одним із важливих інструментів для дослідження психологічних особливостей людини, зокрема її мотиваційної

сфери, що включає вивчення сили і спрямованості мотивів досягнення успіху та уникнення невдач. Цей тест має велике значення для емпіричного вивчення адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя, оскільки він дозволяє глибше зрозуміти, які внутрішні психологічні фактори можуть впливати на процес їх реадаптації в мирному соціумі. Використання цього тесту може допомогти виявити, наскільки сильно виражені у ветеранів мотиви досягнення успіху або, навпаки, мотиви уникнення невдач, які часто є основними факторами їх поведінки та емоційного стану [23].

Мотивація досягнення успіху у ветеранів може бути сильною, особливо якщо вони прагнуть реалізувати свої навички та досвід у нових умовах. Однак, для багатьох ветеранів важливим аспектом є також уникнення невдач, адже після пережитих бойових ситуацій вони можуть відчувати підвищений рівень тривожності щодо власних можливостей у мирному житті. У такому випадку результати тесту можуть виявити сильний вплив страху перед невдачами, який утруднює процес адаптації. Аналіз мотиваційної сфери за допомогою цього тесту дасть можливість визначити рівень підтримки або, навпаки, блокування ініціативи ветерана в новому соціумі.

Важливо. що використання малюнків як стимульного матеріалу дозволяє досліджуваним ветеранам мимоволі виявляти свої мотиваційні схильності через інтерпретацію ситуацій, що зображені на картинках. Ці малюнки відображають різноманітні службові ситуації, з якими ветерани могли б зустрічатися в мирному житті, зокрема в контексті професійної діяльності. Це дозволяє детально вивчити їх реакцію на різні соціальні та професійні контексти, в яких вони можуть відчувати себе більш чи менш впевнено. Ветерани можуть не лише оцінювати ці ситуації через призму власних переживань, але й відображати свої внутрішні переконання та стратегії поведінки, що є важливими для розуміння їх мотиваційного профілю.

Питання, які задаються після перегляду малюнків, допомагають виявити не лише рефлексивність думок, але й емоційний стан ветеранів, їх здатність планувати та передбачати розвиток подій. Наприклад, питання про те, що відбудеться в подальшому, дозволяє досліднику зрозуміти, наскільки людина

відкрита до нових можливостей або наскільки вона схильна уникати ризику через страх перед невдачею. Тест допомагає виявити, чи прагне ветеран до досягнення результату, або ж чи зосереджується він на уникненні можливих невдач, що може бути наслідком пережитих травм або стресу.

Під час виконання тесту досліджувані повинні відповісти на запитання, що стосуються характеру ситуації, що відбувається на малюнках, а також можливих внутрішніх мотивів і стратегій поведінки персонажів. Це дозволяє виявити важливі психологічні механізми, які діють на рівні підсвідомості і можуть впливати на спосіб адаптації до нового соціального середовища. Наприклад, ветерани можуть проекціювати свої страхи або надії на персонажів малюнків, що дозволяє виявити їх емоційні блоки або механізми захисту, що виникають через пережиті травми. Інтерпретація відповідей на основі спеціальних «ключів» дозволяє чітко визначити, чи є у ветеранів тенденція до уникнення нових соціальних викликів або ж до активного прагнення досягнути успіху. Виявлені мотиви допомагають зрозуміти, які саме психологічні бар'єри можуть заважати ветеранам реалізувати свої потенціали в мирному житті, а також які ресурси вони можуть використати для подолання цих труднощів.

Методика фрустраційних реакцій С. Розенцвейга також є важливим інструментом для вивчення емоційного реагування ветеранів російсько-української війни на перешкоди та бар'єри, що виникають на шляху до їх адаптації в мирному житті. Зокрема, ця методика дозволяє виявити, як ветерани реагують на ситуації фрустрації, які можуть бути пов'язані з труднощами у відновленні соціальних зв'язків, пошуком роботи чи інтеграцією в нове середовище. Оскільки адаптація до мирного життя часто супроводжується емоційними труднощами, методика Розенцвейга дозволяє виявити, які аспекти ситуації для ветерана є найважливішими і як він реагує на їх виникнення [52].

Особливість методики полягає в її здатності оцінювати, як фрустраційні ситуації впливають на поведінку досліджуваних, а також визначати, з ким саме вони ідентифікують себе, коли стикаються з труднощами. Показник GSR (міра соціальної адаптації), який використовується в методиці, дозволяє провести кількісну оцінку того, наскільки добре адаптована людина до соціального

середовища. Цей показник базується на порівнянні відповідей ветерана з середньостатистичними оцінками, що дає змогу з'ясувати, наскільки відповіді досліджуваного відрізняються від стандарту. Якщо відповіді в цілому збігаються з типом «стандартних», це свідчить про те, що ветеран є соціально адаптованим і здатен впоратися з соціальними та емоційними перешкодами в мирному житті.

Використання методики для емпіричного вивчення адаптації ветеранів до мирного життя дозволяє оцінити їх соціальну адаптацію, а також визначити типи фрустраційних реакцій, які можуть виникати в умовах переходу з військової до цивільної діяльності. Зокрема, використання таких критеріїв, як зовнішньо-звинувачувальні, самозвинувачувальні або беззвинувачувальні реакції, дає змогу з'ясувати, на кого або на що ветеран переносить свою агресію та фрустрацію – на себе, інших людей чи навколишнє середовище. Це важливе для розуміння того, як емоційна напруга та переживання ветерана можуть впливати на його соціальні взаємодії, спілкування з родиною, друзями та колегами, а також на його здатність адаптуватися до нових умов.

Аналіз реакцій на типи агресії та перешкоди, визначені в методиці Розенцвейга, дозволяє оцінити, наскільки ветеран схильний до використання самозахисних стратегій або спрямованості на розв'язання конфлікту. Для ветерана, який має схильність до самозахисту, характерно прагнення уникати складних ситуацій або звинувачувати інших у виникненні проблем. Це може проявлятися в прагненні відштовхнути труднощі або уникнути прямого вирішення конфліктів. Водночас, для ветеранів, які здатні активно вирішувати конфліктні ситуації, типова реакція вирішального типу (ВТ) – вони шукають способи розв'язати ситуацію, звертаються за допомогою до інших або намагаються знайти спосіб самостійно впоратися з перешкодами.

У процесі адаптації до мирного життя важливим є також розуміння того, як ветерани сприймають соціальні бар'єри. Якщо реакція на перешкоди має домінуючий характер, це може свідчити про те, що ветеран не може знайти шляхи вирішення проблем, зосереджуючи свою увагу на перешкодах, а не на можливості рухатися вперед. Це може бути ознакою того, що ветеран

переживає труднощі в соціальній інтеграції, оскільки він схильний фокусуватися на негативних аспектах соціальної взаємодії. У такому випадку, важливою є психологічна підтримка та допомога в подоланні цих перешкод. Методика фрустраційних реакцій також дає змогу оцінити, чи здатні ветерани знаходити конструктивні стратегії для вирішення складних ситуацій. Якщо в їхніх відповідях домінують вирішальні реакції, це може свідчити про здатність ветерана брати на себе відповідальність і діяти в умовах фрустрації. Така реакція є позитивним показником адаптації, оскільки вона свідчить про вміння справлятися з труднощами та шукати рішення, а не уникати проблем.

Методика С. Будассі для вивчення рівня самооцінки є важливим інструментом дослідження психологічних особливостей ветеранів російсько-української війни. Вона дозволяє оцінити, наскільки адекватно або неадекватно людина сприймає себе в контексті своїх особистісних рис і як це впливає на її взаємодію з оточенням. Рівень самооцінки має вирішальне значення для адаптації ветеранів до нових соціальних і культурних умов, адже адекватна самооцінка є основою для успішної соціальної інтеграції, а занижена чи завищена може призвести до різних психологічних труднощів [69].

Зазначимо. що методика самооцінки Будассі складається з набору 20 особистісних рис, які досліджуваним необхідно проранжувати у двох контекстах: «реальна» і «ідеальна» репрезентація. Це дає можливість порівняти, як людина бачить себе насправді і як вона хоче або сподівається себе бачити. Оскільки ветерани можуть переживати значні зміни в самооцінці через досвід війни, така методика дозволяє виявити не лише поточний стан самооцінки, а й інтенсивність внутрішнього конфлікту між реальним і бажаним образом себе, що є важливим для оцінки рівня їх психологічної адаптації.

Порівняння реальної та ідеальної самооцінки вимагає від ветерана свідомого аналізу своєї особистості, що може бути складним через наслідки стресу та травм після участі у війні. Наприклад, якщо ветеран має значну різницю між цими двома аспектами – якщо його реальне сприйняття себе сильно відрізняється від того, як він хотів би себе бачити – це може свідчити про внутрішній дисонанс, депресивні настрої чи низьку самоповагу. Для

ветеранів це може бути особливо актуально, оскільки війна може вплинути на їхнє сприйняття себе через зміни у фізичному, емоційному та соціальному стані.

Аналіз коефіцієнта кореляції Спірмена між реальним і ідеальним самооцінювальним набором дозволяє отримати кількісну характеристику рівня самооцінки. Якщо коефіцієнт високий, це свідчить про те, що між реальним і ідеальним образом себе є значна відповідність, тобто самооцінка є адекватною. Для ветеранів, у яких спостерігається високий рівень кореляції, можна прогнозувати, що вони мають позитивний внутрішній образ, що допомагає їм ефективно адаптуватися до мирного життя і легше відновлюють соціальні зв'язки. Вони мають здатність реалізовувати свої потенціали в нових умовах, оскільки їхнє сприйняття себе відповідає реальним можливостям.

Ветерани з низьким коефіцієнтом кореляції між реальним і ідеальним образом себе можуть стикатися з проблемами самооцінки. Якщо реальний образ сильно відрізняється від ідеального, це може свідчити про занижену самооцінку, що є характерним для людей, які пережили травми або стреси, пов'язані з війною. Така людина може мати низький рівень самоповаги, відчувати себе неповноцінною або невдахою, що ускладнює процес її адаптації до мирного життя. Відсутність відповідності між реальним і бажаним образом може призвести до розвитку депресивних симптомів або тривожності, а також до відчуження від соціуму, оскільки така особа може не вірити у свої можливості чи прагнути уникати нових соціальних ситуацій.

З іншого боку, завищена самооцінка, яка може проявлятися у різниці між реальним і ідеальним образом себе, може свідчити про невідповідність реальних можливостей і прагнень людини. Ветерани з такою самооцінкою можуть мати завищене уявлення про свої можливості, що може призвести до невиправданих очікувань або конфліктів з оточенням. Така ситуація також ускладнює адаптацію, оскільки ветеран може бути неготовий до труднощів мирного життя, що потребує більш реалістичних підходів і стратегії подолання викликів.

Для емпіричного вивчення адаптації ветеранів методика С. Будассі надає

важливу інформацію не лише про їхній рівень самооцінки, а й про психологічні бар'єри, які можуть заважати адаптації. Наприклад, занижена самооцінка може бути результатом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може впливати на сприйняття ветераном власних можливостей та ролі в мирному житті. Для таких ветеранів важливою частиною реабілітації є робота з підвищення самооцінки та самоповаги, що може включати психотерапевтичні методи, тренінги на розвиток самовизначення та самоцінності.

Методика «Адаптивність-200» є важливим інструментом для вивчення адаптаційних здібностей ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Вона дозволяє отримати детальну картину психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що є необхідним для оцінки рівня адаптації військовослужбовців після повернення в мирне середовище. Адаптація ветеранів є складним і багатогранним процесом, в якому важливу роль відіграє здатність адаптуватися до нових умов соціуму та емоційного стану після пережитих бойових стресів. Методика «Адаптивність-200» охоплює різні аспекти психологічного і соціального функціонування особистості, що дозволяє виявити ключові труднощі, з якими стикаються ветерани, а також визначити сильні сторони їх адаптаційного процесу [68].

Опитувальник містить 200 питань, що стосуються різних аспектів життя ветеранів російсько-української війни: відносин у сім'ї, роботи, інтересів і схильностей. Аналізований тест дозволяє виявити рівень стійкості до стресових факторів, включаючи бойовий стрес, та оцінити соціально-психологічні характеристики, які можуть бути проблемними в процесі адаптації до мирного життя. Для ветеранів, які пережили травми, психофізіологічна регуляція і комунікативні здібності є критичними для відновлення після війни, і методика дозволяє детально аналізувати ці компоненти.

Однією з основних шкал є шкала психічної регуляції (ПР), що оцінює здатність людини підтримувати емоційну стабільність у стресових ситуаціях. Для ветеранів важливо, наскільки вони здатні адаптуватися до нових стресових умов мирного життя, таких як робота, соціальні контакти та повсякденні труднощі. Оцінка шкали дозволяє виявити рівень нервово-психічної стійкості

ветеранів, що дає змогу спрогнозувати їх здатність до здорового функціонування в умовах, де відсутній прямий бойовий стрес, але присутні інші форми психологічних навантажень.

Інша важлива шкала – комунікативний потенціал (КП), яка оцінює здатність людини взаємодіяти з іншими людьми. Військовий досвід часто передбачає високий рівень дисципліни, але після повернення до мирного життя ветерани можуть мати труднощі з адаптацією в соціальних і сімейних стосунках через зміну звичок, уподобань або комунікативних стратегій. Тест дозволяє виявити проблеми в межах комунікації та міжособистісних взаємин, які можуть вплинути на процес соціальної інтеграції ветеранів.

Шкала моральної нормативності (МН) оцінює здатність дотримуватися моральних норм і підкорятися груповим вимогам. У контексті ветеранів, ця шкала важлива, оскільки досвід війни може сильно змінювати ставлення до моральних стандартів, особливо в умовах, де життя та смерть є постійною загрозою. Вивчення шкали дозволяє оцінити, наскільки ветеран здатний зберегти моральні орієнтири в мирному житті, що є важливим для успішної адаптації.

Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС) дозволяє оцінити, наскільки ветеран прагне продовжувати свою діяльність після служби. Ветерани, які мають високу військово-професійну направленість, можуть демонструвати високу мотивацію до соціальної інтеграції через роботу та підтримку своїх професійних навичок у мирному житті. Проте для тих, хто пережив сильний стрес або травми, може бути характерною втрата інтересу до професії, що може бути важливим сигналом для психолога чи соціального працівника.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) дозволяє виявити ознаки адиктивної або делінквентної поведінки, яка може виникнути у ветеранів як результат посттравматичного стресу або інших психоемоційних проблем. Девіантна поведінка може бути способом уникнення реальності або спробою впоратися з болючими емоціями, що залишилися після війни. Використання цієї шкали дозволяє вчасно виявити ризики для здоров’я

ветеранів і вжити необхідних заходів для корекції їх поведінки.

Шкала суїцидального ризику (СР) є особливо важливою для ветеранів, оскільки після пережитих бойових стресів і травм багато з них стикаються з підвищеним ризиком суїцидальних намірів. Оцінка цієї шкали дозволяє вчасно виявити ветеранів, які потребують психотерапевтичної підтримки та втручання для запобігання трагедії.

Однією з переваг методики є її здатність надавати комплексну оцінку адаптаційних здатностей, враховуючи не лише психологічні, але й соціально-психологічні аспекти. Використання цієї методики дозволяє не лише виявити наявні проблеми, але й передбачити можливі труднощі, з якими може зіткнутися ветеран у мирному житті. Наприклад, ветерани з високими результатами за шкалою девіантної поведінки можуть потребувати особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників, щоб уникнути розвитку таких проблем, як алкоголізм, наркоманія або правопорушення.

Методика «Соціально-психічна адаптація – дезадаптація» В. Осипова та М. Вернодубова також є важливим інструментом для вивчення психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Вона дозволяє оцінити рівень соціально-психологічної адаптованості, а також виявити ознаки дезадаптації, що можуть бути характерними для тих, хто пережив бойовий стрес та травми. Застосування її є важливим у контексті реабілітації ветеранів, оскільки дає змогу виявити психологічні проблеми, які можуть виникати в процесі повернення до мирного життя після участі у війні.

Методика складається з 101 судження, які поділяються на три категорії: 37 стосуються соціально-психологічної адаптованості, 37 – дезадаптації, і 27 є нейтральними («шкала щирості»). Таким чином, ця методика дозволяє не лише виявити наявність адаптаційних чи дезадаптаційних проблем, але й дає змогу оцінити рівень особистісної рефлексії щодо власного «Я» і ставлення до оточуючих. Ветерани, які пережили бойові дії, часто стикаються з труднощами в цих сферах, що може призводити до різних психологічних розладів і проблем у соціальній адаптації. Оцінка результатів дає можливість не лише виявити ці проблеми, але й зрозуміти їх глибину [85].

У методиці передбачено використання коефіцієнтів соціально-психологічної адаптованості (Ка) та дезадаптації. Це дає змогу точно оцінити

рівень адаптації військовослужбовця до нових умов життя після повернення з фронту. Важливим є також визначення факторів, які можуть сприяти адаптації або, навпаки, спричиняти дезадаптацію. Ці фактори дають більш детальне уявлення про психічні та соціальні проблеми, з якими стикаються ветерани.

Одним із таких факторів є сприйняття себе і інших людей. Після тривалого перебування в бойових умовах, коли життя постійно перебуває під загрозою, ветерани можуть мати значні труднощі з прийняттям себе та оточуючих. Відчуття неприязні до себе чи оточення може призводити до соціальної ізоляції, що, в свою чергу, ускладнює адаптацію до мирного життя. Аналіз цього фактору дозволяє виявити, чи є у ветерана проблеми з самооцінкою, а також у яких сферах він має труднощі в сприйнятті інших людей.

Інший важливий фактор – це емоційний комфорт або дискомфорт. Під час війни у військовослужбовців часто формуються стратегії емоційного захисту, що дозволяють вижити в екстремальних умовах. Однак після повернення до мирного життя ці стратегії можуть заважати нормальному емоційному функціонуванню. Тривожність, схвильованість, апатія або надмірна емоційна напруга можуть свідчити про труднощі в адаптації, які вимагають корекції. Оцінка цього фактору допомагає зрозуміти, наскільки ветеран здатний переживати емоційно стабільно в нових соціальних умовах.

Фактор очікування внутрішнього або зовнішнього контролю також має важливе значення для адаптації ветеранів. У військових умовах постійно присутній зовнішній контроль з боку командирів і начальства, що визначає поведінку солдатів. Після повернення до мирного життя ветерани можуть відчувати труднощі з самоконтролем або прагнути до зовнішнього контролю в нових обставинах. Це може призводити до труднощів у роботі, у стосунках з іншими людьми та в особистісній автономії. Оцінка цього фактора дозволяє визначити рівень незалежності ветерана і його здатність адаптуватися до умов, де відсутній зовнішній контроль.

Фактор домінування і залежності від інших також має велике значення для розуміння адаптаційних процесів ветеранів. Під час служби в армії часто існує чітка ієрархія, де кожен солдат має чітке розуміння своєї ролі в структурі. Після повернення до мирного життя ці звичні механізми можуть бути втрачені,

і ветерани можуть відчувати труднощі у визначенні своїх ролей у соціальних взаємодіях. Потреба в підтримці чи, навпаки, прагнення до домінування може вказувати на проблеми в адаптації, що потребують корекційних заходів.

Загалом, методика дозволяє з'ясувати, наскільки ветеран готовий до інтеграції в мирне суспільство, враховуючи його здатність до саморегуляції, комунікації та емоційного самопідтримання. Показники адаптації та дезадаптації дозволяють визначити, чи є у ветерана потенціал для успішної адаптації або чи потребує він психологічної підтримки. Ветерани, у яких виявлено високий рівень дезадаптації, можуть потребувати спеціалізованої допомоги, щоб покращити їхні соціальні та психологічні навички, що полегшить їх інтеграцію в мирне життя.

Отже, використання відповідних діагностичних методик для емпіричного вивчення психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є важливим інструментом для оцінки рівня їх соціально-психологічної адаптації після повернення до цивільного життя. Зокрема, фрустраційний тест С. Розенцвейга дозволяє вивчити, як ветерани реагують на різні життєві труднощі та перешкоди, що є важливим для розуміння їх емоційної стійкості. Методика дослідження самооцінки С. Будассі фокусується на оцінці рівня самооцінки ветеранів, що є важливим чинником адаптації. Мотиваційний тест Х. Хекхаузена допомагає оцінити внутрішні мотиви та прагнення ветеранів досягати успіху або уникати невдач. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» є комплексним інструментом для оцінки адаптаційних здібностей військовослужбовців. Методика «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» В. Осипова – М. Вернодубова спрямована на вивчення соціально-психологічної адаптації ветеранів, зокрема їх здатності розуміти і приймати себе та інших, а також вирішувати проблеми в мирному житті.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя

Адаптація ветеранів до мирного життя після участі в збройних конфліктах є складним і багатогранним процесом, який потребує глибокого

розуміння психологічних механізмів та специфічних викликів, з якими стикаються колишні військовослужбовці. Психологічні труднощі, які виникають у результаті травм і стресових ситуацій на фронті, можуть суттєво впливати на соціальну інтеграцію та загальне благополуччя ветеранів в умовах мирного життя. У цьому контексті особливу увагу привертають питання психоемоційного стану, соціальної адаптації, відновлення особистісної цінності та стосунків у родині та суспільстві.

Проведене нами емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Важливою метою емпіричного дослідження є виявлення також специфічних психологічних характеристик та механізмів адаптації, таких як рівень тривожності, депресії, стресової реактивності, а також здатність до побудови нових соціальних ролей і взаємин в умовах мирного часу.

Так, для виявлення рівня фрустрованості в структурі адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя використано тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, який реалізує концепцію фрустрації-агресії (рис. 2.1).

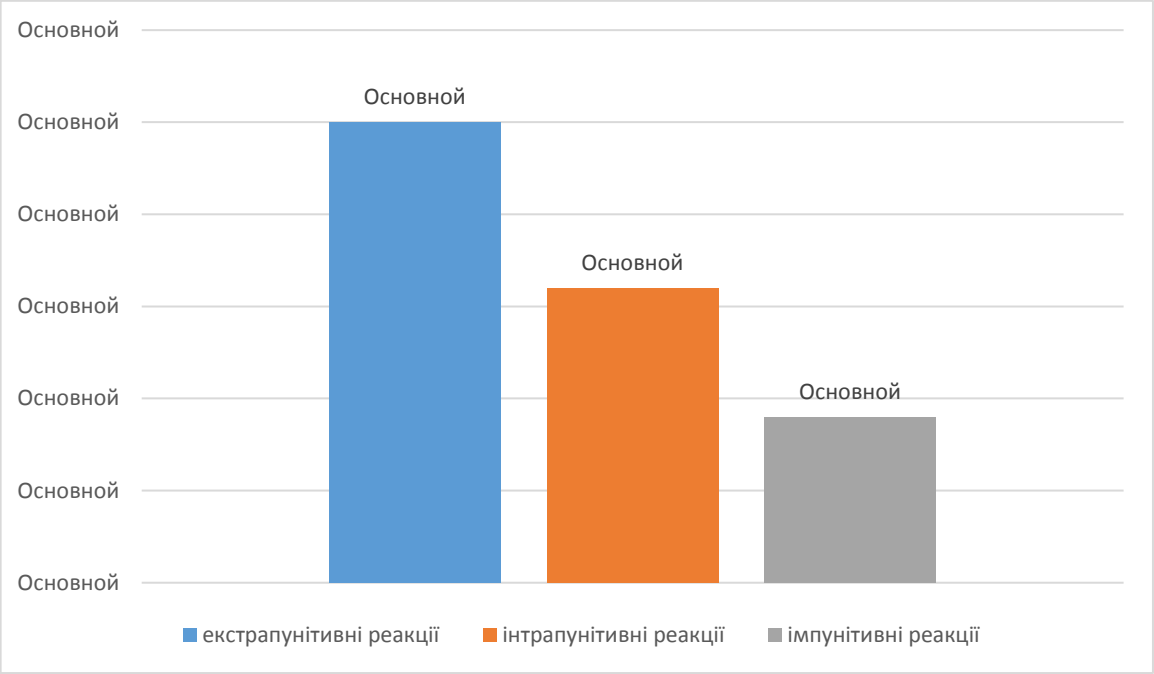

Рис. 2.1. Домінуючі реакції ветеранів російсько-української війни (%)

Результати дослідження рівня фрустрації в структурі адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя, проведеного за допомогою тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, показали важливі аспекти психологічної реабілітації учасників війни. За результатами тесту, більшість досліджуваних (50%) продемонстрували домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. Ці реакції здебільшого проявлялися в зовнішньому звинуваченні оточуючих, ворожості або агресивності. Ветерани з такими реакціями, ймовірно, відчувають більшу напругу та незадоволеність своїм оточенням, що може свідчити про труднощі в адаптації до соціальних умов мирного життя. Це може бути результатом надмірного стресу, який ветерани пережили під час війни, і їхнього сприйняття цивільного життя як загрози чи джерела конфліктів.

Менша частина досліджуваних (32 %) продемонструвала інтропунітивні реакції. Це типові реакції для людей, які схильні до внутрішнього звинувачення, відчувають невпевненість та тривогу, що виявляється в самозвинувачуванні. Така реакція може свідчити про труднощі в адаптації ветеранів до мирного життя, де ветерани не можуть знайти впевненості у власних силах і часто перекладають відповідальність за свої невдачі на себе. Це також може бути пов’язано з низьким рівнем самооцінки ветеранів, що часто спостерігається у людей, які пережили психічні або емоційні травми.

Остання група ветеранів (18 %) показала беззвинувачувальні реакції, що вказує на значно нижчий рівень фрустрації. Для цих ветеранів характерна більша адаптація до нових умов, а їхня поведінка є більш адекватною, зокрема вони менш схильні до агресії чи самозвинувачення. Це свідчить про наявність певної психологічної стабільності, що дозволяє ефективніше справлятися з викликами мирного життя і вказує на потенціал для подальшої реабілітації та адаптації.

Відтак, результати дослідження свідчать про те, що рівень фрустрації серед ветеранів має різну інтенсивність, що зумовлено як особистісними особливостями, так і складнощами в адаптації до мирного життя після війни. Найбільша частина ветеранів демонструє зовнішньо-звинувачувальні реакції,

що потребує особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників для корекції цих реакцій і підтримки ветеранів у процесі адаптації.

Оцінювання типів реакцій дає більш глибоке розуміння поведінкових проявів фрустрації у ветеранів російсько-української війни (рис. 2.2).

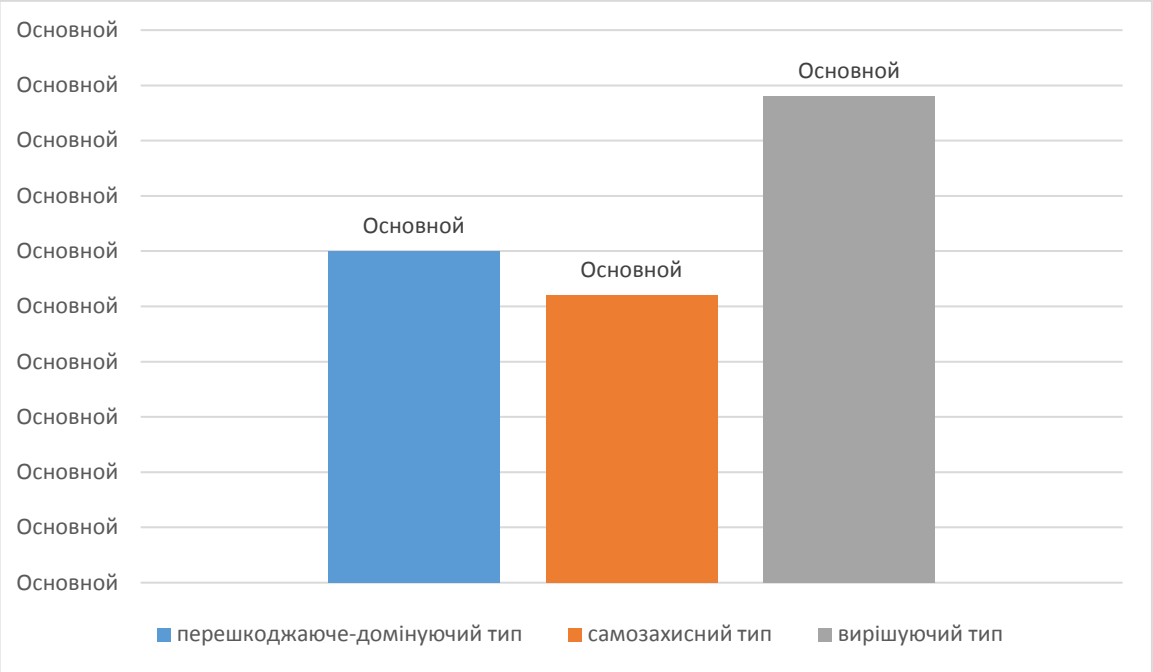

Рис. 2.2. Типи фруструючих реакцій ветеранів російсько-української війни (%)

Результати дослідження типів фруструючих реакцій ветеранів російсько-української війни, проведеного за допомогою тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, дозволяють зробити важливі висновки щодо психологічної адаптації учасників війни до мирного життя. За даними дослідження, найбільший відсоток серед типів фрустраційних реакцій становить вирішуючий тип, який складає 44 %. Цей показник свідчить про те, що більшість ветеранів мають здатність більш продуктивно справлятися з фрустрацією. Вони демонструють високий рівень адаптації, менше піддаються фрустрації та застосовують більш адекватні форми поведінки в стресових ситуаціях. Важливо зазначити, що ці ветерани виявляють більшу здатність до самоконтролю та розв'язання проблем, що може свідчити про їхню більшу здатність до адаптації

в мирному житті та професійній кар'єрі після служби.

Другим за значущістю типом реакцій є перешкоджаюче-домінуючий тип, який складає 30 %. Цей тип реакцій показує, що деякі ветерани зосереджуються на перешкодах або ситуаціях, які викликають у них фрустрацію. Вони фіксуються на цих перешкодах, що може ускладнювати їхню здатність правильно оцінювати ситуацію. Це також свідчить про те, що ці ветерани мають труднощі в розв'язанні проблем, оскільки перешкоди можуть здаватися їм непреодолимими, що заважає їхній адаптації до нових умов мирного життя. Їхня поведінка може бути менш адекватною у фрустраційних ситуаціях, і вони схильні перебільшувати важливість проблем, або зменшувати їх значущість.

Третім типом реакцій є самозвинувачувальний тип, який складає 26 %. Це тип, при якому ветерани схильні зосереджуватися на своїх помилках, звинувачуючи себе за те, що відбувається в їх житті. Хоча цей тип реакцій може вказувати на внутрішню напругу, він також демонструє прагнення до пошуку альтернативних, продуктивних способів вирішення проблем. Ветерани, що демонструють такий тип реакцій, не концентруються на зовнішніх факторах, а шукають шляхи змінити свою поведінку, що є ознакою здатності до самокорекції та внутрішнього зростання. Проте, надмірне самозвинувачення шкідливе, якщо не буде знайдено баланс між самокритикою та самоприйняттям.

Загальний профіль реакцій у досліджених ветеранів має такий вигляд: за напрямами реакцій – Б (10) > С (9) > З (5), що свідчить про переважання вирішуючого типу реакцій, але також про наявність певного рівня фрустрації. Це може вказувати на те, що для деяких ветеранів адаптація до мирного життя може бути складною і потребує додаткової підтримки та корекційної роботи. Крім того, типи реакцій розподіляються за типами реакцій таким чином: ВТ (12) > ПД (7) > СЗ (5), що також підкреслює більшу спрямованість на вирішення проблем і менший рівень перешкоджаючих чи самозвинувачувальних реакцій.

Важливим чинником адаптованості ветеранів російсько-української війни є рівень самооцінки. Результати вивчення самооцінки ветеранів російсько-

української війни за методикою Будассі відображено на рис. 2.3.

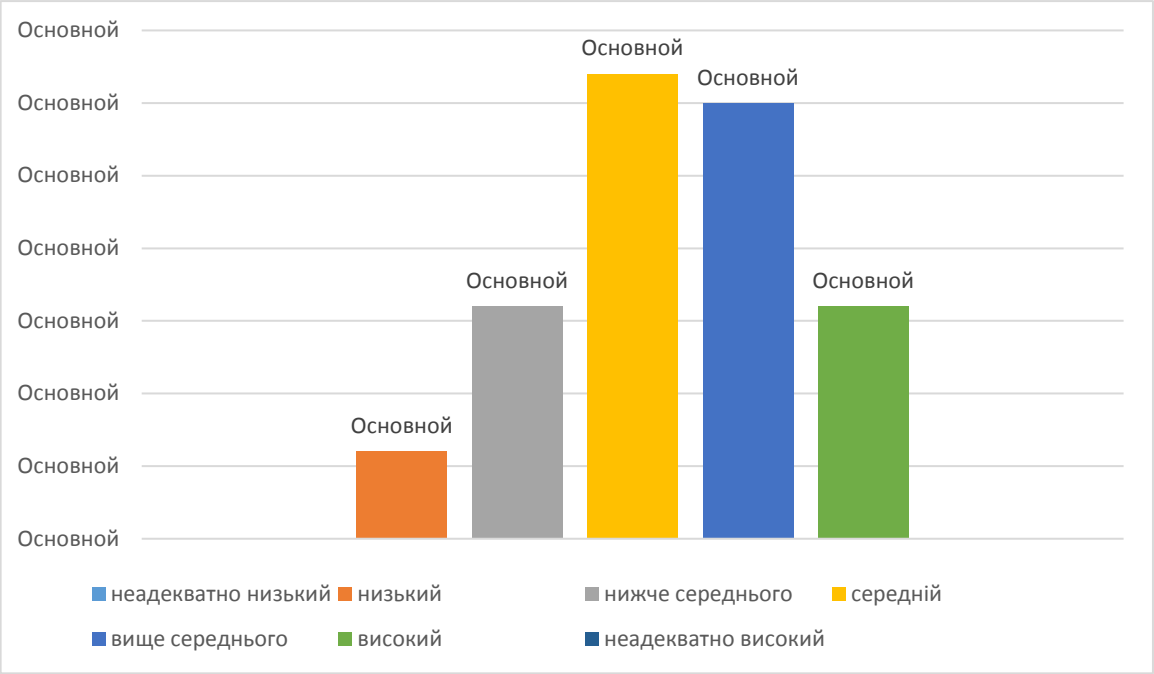

Рис. 2.3. Рівні самооцінки ветеранів російсько-української війни (%)

Результати дослідження рівнів самооцінки ветеранів російсько-української війни в контексті їх адаптації до мирного життя, здійсненого за допомогою тесту самооцінки Будассі, дозволяють виділити кілька аспектів. Так, за даними дослідження, більшість військовослужбовців мають середній рівень самооцінки, що становить 32 %. Це свідчить про те, що більшість ветеранів здатні критично ставитись до себе, усвідомлюючи свої сильні та слабкі сторони. Вони ставлять реалістичні цілі і, як правило, задоволені собою. Особи із таким рівнем самооцінки мають розвинене відчуття власної гідності. Їхня поведінка, як правило, є неконфліктною, вони зазвичай вибирають конструктивні стратегії вирішення конфліктів. Внутрішньоособистісні конфлікти в таких ветеранів виражені слабо, що вказує на їхню емоційну стабільність та здатність до гармонійної адаптації до мирного життя.

Окрім цього, 30 % досліджуваних мають вище середнього рівень самооцінки, що також свідчить про їхню високу оцінку своїх можливостей і здатність до досягнення поставлених цілей. Ветерани з цим рівнем самооцінки часто проявляють впевненість у своїх силах, але в той же час здатні враховувати думки інших людей про результати їх діяльності. Вони відчувають

власну гідність і зазвичай мають позитивне ставлення до себе. Вони можуть бути прикладом для інших у питаннях адаптації до нових умов життя, адже їхня поведінка орієнтована на досягнення успіху і збереження соціальних зв'язків.

Крім того, 6 % респондентів продемонстрували високу самооцінку, що свідчить про високий рівень впевненості в собі та своїх силах. Ці ветерани зазвичай мають високу внутрішню мотивацію, добре справляються зі стресовими ситуаціями та адаптуються до нових умов без значних труднощів. Вони зазвичай є більш активними у соціальних відносинах, готові до лідерства та проявляють ініціативу в різних сферах життя. Висока самооцінка таких осіб дозволяє їм швидко знаходити своє місце в мирному житті, адаптуватися до нових соціальних ролей і справлятися з викликами, які виникають.

Однак серед респондентів також виявлені менш позитивні результати. 16% військовослужбовців мають самооцінку, що нижча за середній рівень. Це вказує на те, що ці ветерани акцентують увагу на своїх слабких сторонах, відчувають невпевненість у собі та можуть бути схильні до самокритики. Їм властива потреба у самовдосконаленні та саморозвитку, проте вони часто відчувають труднощі з оцінкою своїх можливостей. Така самооцінка може призводити до внутрішніх конфліктів, оскільки ці ветерани можуть переживати сильні сумніви щодо своїх досягнень і важко приймати рішення. Вони можуть мати схильність до пасивної поведінки, проте вимогливі до себе і до інших, що іноді веде до виникнення конфліктів у стосунках із оточенням.

Низька самооцінка, яка спостерігається у 6 % досліджуваних, є ще більш вираженим індикатором труднощів в адаптації. Ці ветерани можуть мати серйозні проблеми з прийняттям себе, вони можуть відчувати себе непотрібними або невидимими в нових соціальних умовах. Це може призвести до ще більшого соціального відчуження та ізоляції, що утруднює процес адаптації до мирного життя. Такі ветерани мають підвищену схильність до тривожних станів, депресії, можуть мати проблеми з міжособистісними взаємодіями.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що більшість ветеранів має середній або вище середнього рівень самооцінки, що свідчить про

достатньо високу ступінь їхньої адаптації до мирного життя. Однак для певної частини ветеранів характерні проблеми, пов'язані з низьким рівнем самооцінки, що вимагає уважного підходу в роботі з ними для полегшення процесу їх адаптації.

Результати вивчення у ветеранів російсько-української війни провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена показано на рис. 2.4.

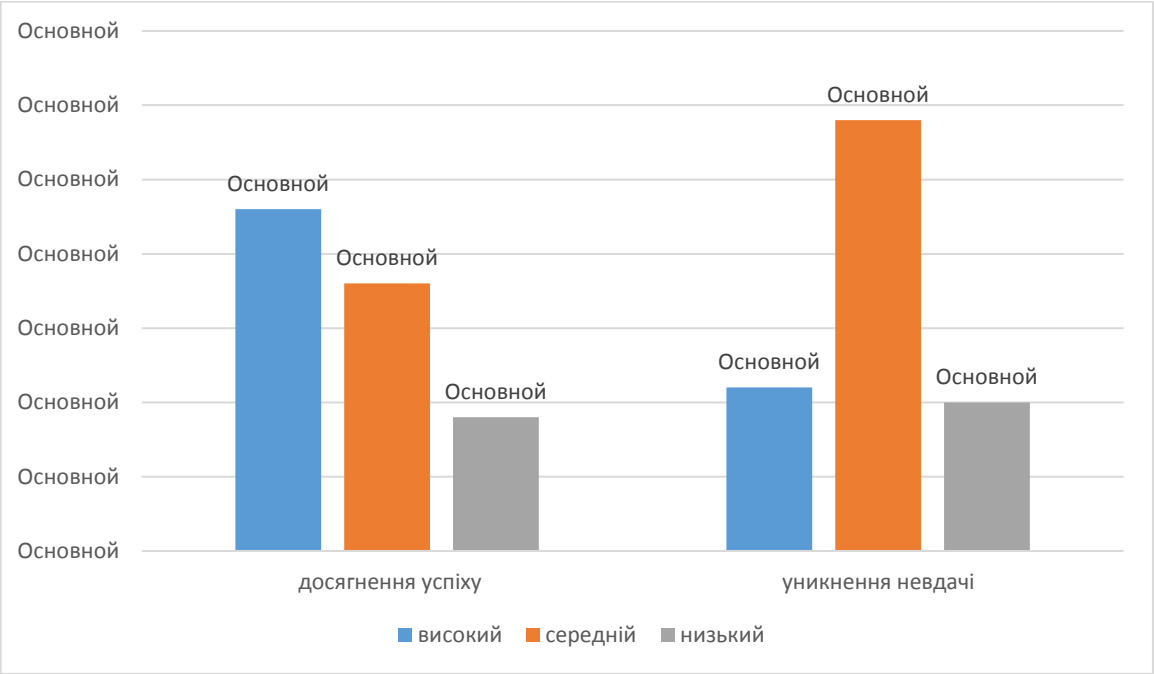

Рис. 2.4. Мотиви «досягнення успіху» та «уникнення невдач» у ветеранів російсько-української війни (%)

Результати дослідження мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» у ветеранів російсько-української війни, проведеного за методикою Х. Хекхаузена, демонструють цікаві аспекти психологічної адаптації до мирного життя. Для більшості досліджуваних (46%) характерна мотивація досягнення успіху. Це свідчить про те, що ветерани мають виражену потребу в досягненні результатів та виконанні своїх цілей. Вони орієнтовані на позитивні досягнення і прагнуть визнання та самореалізації у нових соціальних умовах. Така мотивація активно проявляється у ситуаціях, які вимагають від них ініціативи та самостійності, таких як інтеграція в нову професійну або

соціальну роль.

Відповідно до цього, у більшості респондентів спостерігається підвищена активність у вирішенні проблем та виконанні завдань, що ставлять перед ними нові соціальні обставини мирного життя. Вони мають прагнення до успіху в кар'єрі, відновленні особистих відносин та соціальній взаємодії, що дозволяє їм ефективно долати труднощі адаптації. Ветерани російсько-української війни з такою мотивацією зазвичай проявляють ініціативу, а також прагнуть до самовдосконалення і прагнуть знайти нові шляхи для досягнення своїх цілей, що позитивно впливає на їх адаптацію до цивільного життя.

Щодо мотивації уникнення невдач, вона властива 38% учасників дослідження. Цей мотив проявляється у внутрішньому страху перед поразкою або негативною оцінкою з боку оточуючих. Ветерани, для яких цей мотив є провідним, часто намагаються уникати ризику та складних ситуацій, що можуть призвести до невдач. Вони можуть відчувати труднощі в прийнятті рішень або прояві ініціативи, оскільки бояться, що їхні зусилля можуть не виправдати сподівань. Це може ускладнювати їхню адаптацію до нових умов, оскільки вони часто намагаються уникнути ситуацій, які можуть викликати стрес або невдачу.

Проте результати дослідження також показують, що 16% ветеранів демонструють збалансовану мотивацію, поєднуючи бажання досягати успіху і страх перед невдачею. Такий тип мотивації дозволяє їм діяти обережно, але разом із тим не уникати можливостей для досягнення результатів, що є важливим для досягнення успіху в мирному житті.

Загалом, результати дослідження показують, що для більшості ветеранів характерна мотивація досягнення успіху, що сприяє їхній активній участі у процесі адаптації. Однак для певної частини досліджуваних мотивація уникнення невдач може стати перешкодою для повноцінної адаптації, оскільки призводить до уникнення складних ситуацій та ризику, необхідних для особистісного розвитку та інтеграції в мирне життя.

Проведення діагностичної методики БОО «Адаптивність – 200» дозволило виявити у ветеранів російсько-української війни відповідні адаптивні

можливості (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники адаптивності у ветеранів російсько-української війни (%)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Поведінкова регуляція	48	36	16
Комунікативний потенціал	52	36	12
Схильність до девіантних форм поведінки	10	18	72
Моральна нормативність	72	24	4
Військово-професійна спрямованість	36	46	18
Суїцидальний ризик	4	12	86

Результати дослідження показників адаптивності ветеранів російсько-української війни в структурі адаптації до мирного життя за методикою БОО «Адаптивність – 200» показали важливі аспекти їх соціальної та психологічної інтеграції. Одним із ключових показників є моральна нормативність, яка характеризує здатність людини дотримуватись моральних норм і адекватно сприймати свою соціальну роль. Виявлено, що 72% ветеранів мають високий рівень моральної нормативності, що свідчить про високий рівень соціалізації, правильне сприйняття власної ролі в колективі та орієнтацію на загальні норми поведінки. Це вказує на їхню здатність адаптуватися до вимог мирного життя, зокрема в соціальних групах, де потрібно дотримуватись певних норм і правил. 24% опитаних показали середній рівень моральної нормативності, що може свідчити про наявність деяких труднощів у процесі інтеграції, але загалом їхнє ставлення до моральних норм і соціальних вимог є прийнятним. Лише 4% ветеранів продемонстрували низький рівень, що вказує на труднощі у соціалізації та проблеми з адекватним оцінюванням своєї ролі в колективі.

Другим важливим показником є поведінкова регуляція, яка визначає здатність людини регулювати свою взаємодію з оточенням. Високий рівень поведінкової регуляції був виявлений у 48% опитаних, що свідчить про їхню нервово-психічну стійкість, адекватну самооцінку та здатність справлятися з емоціями і стресовими ситуаціями. Це дозволяє військовослужбовцям краще адаптуватися до мирного життя, зокрема до нових соціальних ролей і професійних вимог. 36% респондентів мають середній рівень, що вказує на

наявність певних труднощів у регуляції своєї поведінки в стресових ситуаціях, проте в цілому вони можуть ефективно справлятися з ними. Низький рівень поведінкової регуляції виявлено у 16% ветеранів, що свідчить про підвищену нервово-психічну нестійкість, емоційну лабільність та невпевненість у собі.

Комунікативний потенціал, що відображає здатність будувати взаємини з оточуючими, встановлювати контакти та досягати взаєморозуміння, є ще одним важливим аспектом адаптації. Високий рівень комунікативних здібностей був виявлений у 52% респондентів, що свідчить про їхню здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими та будувати здорові міжособистісні стосунки. Це є важливою характеристикою для адаптації до мирного життя, оскільки дозволяє ветеранам успішно інтегруватися в соціум. 36% опитаних мають середній рівень комунікативного потенціалу, що може свідчити про деякі труднощі у спілкуванні, але в цілому вони здатні знаходити спільну мову з оточуючими. Лише 12% респондентів продемонстрували низький рівень комунікативних здібностей, що свідчить про труднощі у налагодженні контактів, підвищену конфліктність та можливі проблеми у міжособистісних відносинах.

Що стосується військово-професійної спрямованості, то результати виявили, що 36% ветеранів мають високий рівень, що свідчить про орієнтацію на професійну діяльність та бажання продовжувати службу в цивільному житті. 46% мають середній рівень, що може вказувати на сумніви у своїй професійній кар'єрі, але загалом вони мають позитивний досвід. Лише 18% респондентів мають низький рівень, що вказує на недостатній інтерес до професійної діяльності або на відсутність мотивації до подальшої професійної реалізації.

Шкала «Схильність до девіантних форм поведінки» показала, що 72% військовослужбовців мають низький рівень схильності до девіантної поведінки, що вказує на їхню соціально прийнятну поведінку. 18% мають середній рівень, а 10% демонструють високий рівень, що свідчить про деякі проблеми з соціальною адаптацією і можливі схильності до девіантної поведінки.

За шкалою «Суїцидальний ризик» 86% опитаних мають низький рівень суїцидального ризику, що свідчить про стабільний емоційний стан і здорову психіку. Лише 12% військовослужбовців мають середній рівень, а 4% мають

високий рівень суїцидального ризику, що вимагає спеціалізованої підтримки та психотерапевтичної допомоги.

Загалом, отримані результати свідчать про достатньо високий рівень проявів адаптивності у більшості ветеранів, проте є певна частина осіб, які потребують психокорекційних заходів та соціально-психологічної підтримки для покращення їхньої адаптації до мирного життя.

За допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» (В. Осипова – П. Вернодубова) було досліджено особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів російсько-української війни до умов мирного життя. Оцінювання проводилось за допомогою двох основних коефіцієнтів: соціально-психологічної адаптованості та дезадаптованості. Коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості показав досить високий результат, з середнім значенням M = 59. Це вказує, що більшість ветеранів мають добре розвинену здатність адаптуватися до нових умов, зберігаючи відчуття власної гідності, здатність до розуміння та поваги думки інших, прагнення вирішувати свої проблеми. Вони демонструють відкритість у взаєминах і здатність діяти відповідно до реалій мирного життя, навіть після досвіду війни.

Натомість коефіцієнт соціально-психологічної дезадаптованості виявився низьким (M = 9,91), що свідчить про відносно низький рівень затримок у психологічному становленні та труднощі у сприйнятті реальності мирного життя. Цей результат свідчить про те, що навіть серед ветеранів з певними труднощами адаптації більшість все ж таки мають позитивну схильність до нормалізації своїх соціально-психологічних відносин у мирному середовищі.

Важливими факторами, що впливають на адаптацію ветеранів до мирного життя, є прийняття або неприйняття себе, взаємовідносини з іншими людьми, а також емоційний комфорт чи дискомфорт. У більшості ветеранів спостерігається високий рівень емоційного комфорту, вираженого через оптимізм і врівноваженість. Вони здатні підтримувати психічну стійкість навіть у складних ситуаціях. Проте у частини опитаних ветеранів виявляються ознаки емоційного дискомфорту, що проявляється у тривожності й неспокої, що також

може ускладнювати їхню адаптацію в новому середовищі.

Крім того, важливим аспектом є очікування внутрішнього чи зовнішнього контролю, що впливає на їхню здатність до вирішення життєвих завдань. Більшість військовослужбовців орієнтуються на досягнення цілей через внутрішній контроль, що свідчить про їхню активність, ініціативність і здатність нести особисту відповідальність за своє життя. Водночас деякі ветерани схильні до очікування зовнішнього контролю та підтримки, що може свідчити про певну пасивність у вирішенні життєвих завдань.

Ще одним вагомим аспектом адаптації ветеранів є їхня схильність до домінування або підпорядкованості. Більшість опитаних демонструють здатність до самостійності, прагнучи до активного виконання своїх функцій та керування власним життям. Однак певна частина респондентів виявляє схильність до підпорядкованості, що може свідчити про складнощі у формуванні власної ідентичності та потребу в зовнішній підтримці.

Узагальнюючи, дослідження показало, що більшість ветеранів має достатньо високі показники соціально-психологічної адаптації, зберігаючи здатність до конструктивних взаємовідносин, самостійного вирішення проблем і емоційної стабільності. Однак є група ветеранів, які потребують додаткової підтримки для подолання труднощів адаптації та інтеграції в мирне життя.

На основі узагальнення результатів використаних діагностичних методик, виділено три групи ветеранів російсько-української війни – з високим, середнім і високим рівнями адаптації до мирного життя.

Результати дослідження рівнів адаптації до мирного життя показано на рис. 2.5. Так, високий рівень адаптації характеризується здатністю 28% ветеранів до активного саморегулювання та адаптації до нових умов життя. Вони демонструють емоційну стійкість, вміння вирішувати труднощі мирного життя, мають адекватну самооцінку та прагнення до досягнення успіху. За результатами тесту С. Розенцвейга, ці ветерани найчастіше реагують на стресові ситуації конструктивно, зберігаючи спокій і шукаючи оптимальні шляхи розв'язання проблем. Вони мають високий рівень моральної нормативності (відповідно до опитувальника «Адаптивність-200»), що свідчить

про їх здатність діяти в межах соціальних і моральних норм, і виявляють позитивне ставлення до колективу та соціуму. Вони розвивають стосунки з іншими людьми, мають низький рівень дезадаптації, що дозволяє їм ефективно інтегруватися в мирне середовище.

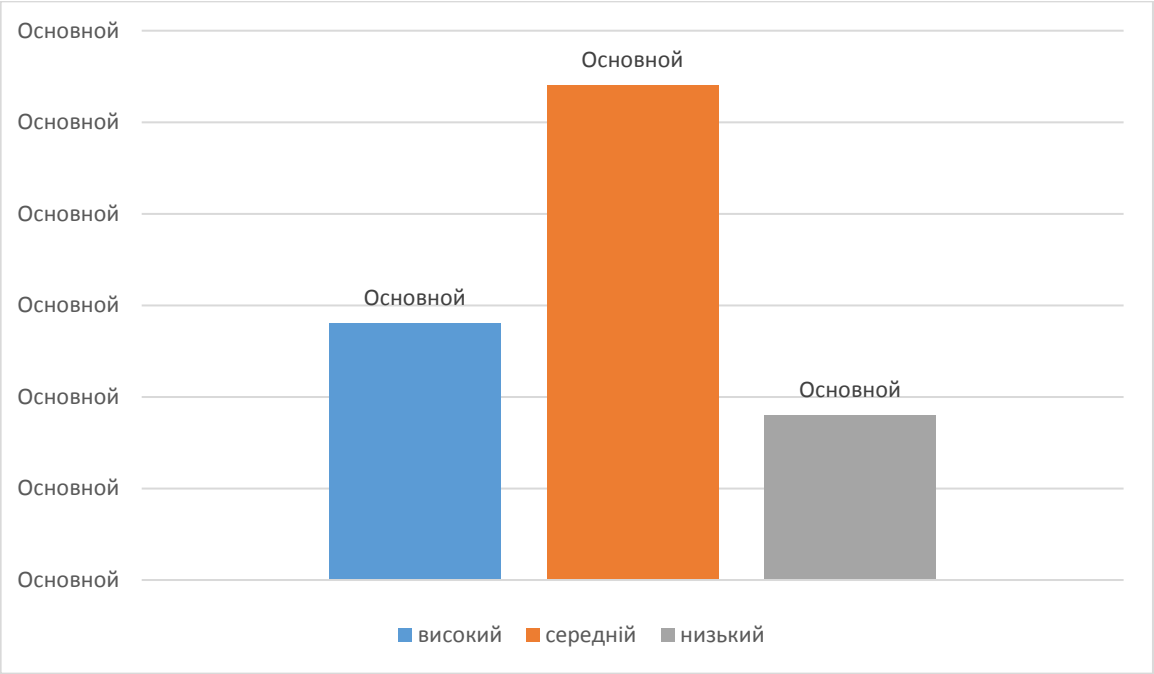

Рис. 2.5. Рівні адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя (%)

Середній рівень адаптації є характерним для 54% ветеранів, які зазнали певних труднощів у процесі переходу до мирного життя, але здатні адаптуватися за допомогою внутрішніх ресурсів. Вони мають середню самооцінку і часто стикаються з конфліктами між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами. Ці ветерани мають змішані реакції на стресові ситуації, інколи виявляючи агресивність чи фрустрацію, однак вони також здатні знаходити адекватні способи вирішення проблем. За шкалою фрустрації С. Розенцвейга виявлено, що більшість ветеранів мають середні показники інтропунітивних і перешкоджаючих реакцій. Вони не завжди можуть ефективно справлятися з емоційним дискомфортом, але здатні до саморефлексії та конструктивних змін. Це проявляється в їх мотивації, де прагнення досягти успіху є домінуючим, але не завжди достатньо сильним, щоб подолати всі

труднощі адаптації.

Низький рівень адаптації властивий 18% ветеранам, які мають значні труднощі з адаптацією до мирного життя. За результатами тесту самооцінки С. Будассі, їх самооцінка часто низька або значно нижча за середню, що призводить до великої внутрішньої невпевненості та тривожності. Вони схильні до самозвинувачення, що проявляється в частих переживаннях з приводу власної неадекватності чи неповноцінності. Ці ветерани можуть мати значні проблеми з соціальною адаптацією, їм важко знаходити спільну мову з іншими людьми, і вони часто переживають емоційний дискомфорт. Результати шкали фрустрації С. Розенцвейга вказують на високу фрустрованість і підвищену агресивність або, навпаки, схильність до самозвинувачення. Вони не завжди здатні адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні конфлікти, що ускладнює їх інтеграцію в суспільство. Відзначаються також високі показники дезадаптації за шкалою соціально-психологічної адаптації – дезадаптації, що свідчить про наявність серйозних проблем із самоприйняттям і соціальним функціонуванням. У цих випадках необхідно надавати ветеранам значну психологічну та соціальну підтримку, спрямовану на поліпшення їх соціально-психологічної адаптації.

Звгвлом констатуємо, що адаптація ветеранів російсько-української війни до мирного життя є складним і багатогранним процесом, що залежить від безлічі факторів, зокрема їх соціально-психологічної готовності до змін у цивільному середовищі. Однією з вагомих особливостей адаптації є значний розподіл військовослужбовців на «адаптованих» і «неадаптованих». Важливу роль у цьому процесі відіграють їхні індивідуальні психологічні характеристики, поведінкові та комунікативні навички, а також рівень моральної нормативності.

Так, «неадаптовані» військовослужбовці часто мають низький рівень поведінкової регуляції, що означає їхню неспроможність контролювати важливі події як у службовій, так і в особистій сферах. Це може бути наслідком тривалого перебування у стресових умовах бойових дій, де контроль над ситуацією був обмежений. Через це такі особи можуть відчувати, що багато

подій у їхньому житті залежать від випадку або зовнішніх обставин, а не від їх власних рішень. Це відображає їхнє внутрішнє сприйняття життя як хаотичного та незмінного, що спричиняє відсутність впевненості в своїх силах та у своєму майбутньому. Такі ветерани також можуть мати недостатній комунікативний потенціал, що ускладнює їх здатність до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми. Вони часто мають труднощі в побудові контактів із товаришами по службі та підлеглими, що може стати причиною конфліктів і незадоволеності відносинами в колективі. В результаті, вони більш схильні до використання пристосувальних стратегій, таких як уникнення конфліктів або замикання в собі, що ще більше погіршує їх соціальні зв'язки. Низький рівень моральної нормативності може сприяти їхній ізоляції від соціуму, оскільки такі ветерани можуть мати труднощі в оцінці своєї ролі у соціумі та зберіганні моральних стандартів поведінки.

З іншого боку, «адаптовані» військовослужбовці мають значно вищий рівень поведінкової регуляції, що дозволяє їм краще контролювати важливі події в особистому та професійному житті. Вони усвідомлюють свою відповідальність за своє здоров’я та життєвий шлях, а також сприймають свою роль у родині та в суспільстві. Ці особи виявляють здатність розуміти та поважати думки інших людей, що дозволяє їм налагоджувати стабільні міжособистісні стосунки. Вони здатні розв'язувати конфлікти конструктивно, обираючи стратегії співпраці замість уникання чи агресії. Адаптовані військовослужбовці зазвичай мають високу моральну нормативність, що відображає їхнє бажання слідувати етичним стандартам та розуміти соціальні вимоги. Вони краще інтегруються в цивільне життя, здатні адаптуватися до змін, мають стійкість до стресів і готовність до самовдосконалення. Вони часто виступають ініціаторами позитивних змін у своїх родинах та колективах, де їхній комунікативний потенціал є важливим інструментом для створення гармонійних стосунків і вирішення конфліктів.

Відтак, адаптація до мирного життя у ветеранів війни залежить від їхньої здатності контролювати емоції та соціальні процеси, будувати здорові взаємини та сприймати своє місце в суспільстві. У той час як «неадаптовані» мають

значні труднощі в цих сферах, «адаптовані» можуть ефективно використовувати свої сильні сторони для поліпшення соціальних зв'язків і забезпечення свого особистого благополуччя. Перелічені особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя потребують розробки спеціалізованої тренінгової програми, яка б сприяла підвищенню їх соціально-психологічної адаптованості та розвитку необхідних навичок для успішної інтеграції в мирне суспільство. Для ветеранів з низьким рівнем адаптації важливо створити умови для розвитку ефективних механізмів поведінкової регуляції та комунікативних здібностей, що допоможе зменшити їхню емоційну лабільність і тривожність, а також покращити здатність до взаємодії з оточенням. Тренінгова програма повинна бути спрямована на розвиток таких аспектів, як самоконтроль, управління емоціями, ефективне вирішення конфліктів та адаптація до змін у соціальному середовищі. Важливим є також розвиток моральної нормативності, що дозволить ветеранам краще сприймати вимоги суспільства та дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. Програма повинна включати тренування на формування соціальних і комунікативних навичок, розвиток позитивної самооцінки, а також підвищення стійкості до стресів і психічного навантаження.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

3.1 Розробка програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя

Необхідність розробки програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є важливою соціально-психологічною задачею, яка потребує комплексного підходу та врахування специфіки потреб цієї категорії осіб. Після повернення з фронту ветерани стикаються з численними труднощами в адаптації до цивільного життя, які часто пов’язані з психологічними травмами, такими як ПТСР, депресія, тривожність, а також зі змінами в соціальних ролях та взаємодіях. Багато з них відчувають труднощі в соціальній інтеграції, знаходженні місця у новому середовищі, поверненні до сімейного життя та нормального функціонування в суспільстві.

Оскільки адаптація до мирного життя є довготривалим і багатогранним процесом, вона вимагає психологічного супроводу. Це передбачає не лише індивідуальну терапію та консультування, але й підтримку на рівні соціуму, сім’ї та колективу. Розробка спеціалізованої програми психологічного супроводу, яка включає в себе навчання адаптивних стратегій, реабілітацію, розвиток здорових копінг-стратегій та емоційну підтримку, є необхідною умовою для допомоги ветеранам у подоланні психологічних труднощів. Така програма повинна враховувати індивідуальні особливості кожного ветерана, його потреби та можливості для розвитку, а також забезпечувати доступ до спеціалізованої психологічної допомоги в різних формах – від групових тренінгів до індивідуальних консультацій, що дозволить значно полегшити їхню адаптацію та повернення до нормального життя в мирному суспільстві [2; 65; 76; 84; 86].

Мета програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є всебічна психологічна підтримка

ветеранів, які повертаються до мирного життя після участі в бойових діях, з метою полегшення процесу адаптації до нових соціальних, емоційних та психологічних умов. Програма спрямована на зниження рівня посттравматичних розладів, покращення емоційного та психічного стану, відновлення соціальних зв'язків і інтеграцію ветеранів у громадське та трудове життя.

Завдання програми:

1. Психологічна реабілітація – передбачає надання професійної психологічної підтримки для ветеранів з метою подолання ПТСР, депресії, тривожних розладів та інших психологічних наслідків участі в бойових діях.

2. Розвиток адаптивних стратегій – передбачає навчання ветеранів копінг-стратегіям, способам подолання стресових ситуацій та емоційних труднощів, що виникають в процесі адаптації до мирного життя.

3. Соціальна реінтеграція – передбачає сприяння відновленню соціальних зв'язків ветеранів, покращення їх взаємодії з родиною, друзями та громадою, а також підтримка в адаптації до цивільного способу життя.

4. Підвищення емоційної стабільності – передбачає підтримку в розвитку емоційної стійкості ветеранів, зниження рівня тривожності та депресії, поліпшення психологічного стану через групові та індивідуальні сесії.

5. Інтеграція військових цінностей у цивільне життя – передбачає допомогу у збереженні та трансформації військових цінностей, таких як честь, обов'язок і патріотизм, у цивільному контексті, що дозволяє ветеранам віднайти нові життєві цілі та реалізувати свій потенціал.

6. Мотивація до соціальної активності – передбачає формування у ветеранів здорового бажання бути активними членами суспільства, підтримка в професійній орієнтації та працевлаштуванні, надання інформаційної та практичної допомоги для влаштування на роботу.

7. Стимулювання міжособистісної підтримки – передбачає створення можливостей для ветеранів російсько-української війни взаємодіяти з іншими ветеранами через спеціалізовані групи підтримки, обмін досвідом, що допомагає відчути приналежність до спільноти.

8. Інформування про доступні ресурси – передбачає ознайомлення ветеранів з існуючими державними та громадськими програмами, ресурсами для соціальної підтримки та психологічної допомоги, що можуть сприяти покращенню їхнього соціального становища та загального благополуччя.

Зазначимо, що завдяки переліченим завданням тренінгова програма повинна забезпечити ефективну допомогу ветеранам у процесі повернення до мирного життя, надаючи комплексну підтримку на всіх етапах адаптації.

Зміст програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри, використані на занятті
Заняття 1. «Психологічна адаптація після повернення: перші кроки до нового життя»	Обговорення початкових труднощів та змін, з якими ветерани стикаються після повернення додому. Визначення основних психологічних викликів та подолання початкових емоційних труднощів.	Вправа «Моя адаптація» (опис труднощів та пошук рішень). Гра «Коло підтримки» (створення кола підтримки серед одногрупників).
Заняття 2. «Посттравматичний стресовий розлад: симптоми, діагностика та подолання»	Ознайомлення з основними ознаками ПТСР та їх впливом на емоційний стан. Методи боротьби з тривожністю, стресом, депресією та агресією.	Вправа «Розпізнаємо ПТСР» (обговорення симптомів). Вправа «Техніки заспокоєння» (дихальні вправи, медитація).
Заняття 3. «Здорові копінг-стратегії для подолання стресу та емоційних труднощів»	Навчання методам розслаблення та контролю емоцій (наприклад, дихальні техніки, медитація, вправи на уважність). Розробка індивідуальних планів для подолання стресових ситуацій.	Вправа «Дихання як заспокоєння» (дихальні вправи для зниження стресу). Вправа «Виживання в стресових ситуаціях» (планування стресових ситуацій та шляхів їх подолання).
Заняття 4. «Соціальні зв’язки та підтримка: як відновити стосунки з близькими»	Роль родини та друзів у процесі адаптації. Стратегії відновлення та зміцнення взаємин з близькими, взаємодія з іншими ветеранами.	Вправа «Я і моя родина» (обговорення важливих аспектів підтримки). Вправа «Взаємна підтримка» (створення стратегій зміцнення соціальних зв’язків).
Заняття 5.	Розмова про складнощі	Вправа «Пошук нової

«Психологічні аспекти працевлаштування: як повернутися до цивільного життя»	працевлаштування після служби, нові соціальні ролі. Огляд варіантів працевлаштування та ресурсів для пошуку роботи.	роботи» (анкетування з пошуку роботи та визначення сильних сторін). «Рольова гра-співбесіда» (розігрування ситуацій на співбесіді).
Заняття 6. «Емоційна стабільність: як підтримувати внутрішній баланс»	Психологічні вправи для зміцнення емоційної стійкості. Техніки підтримки стабільного емоційного стану та подолання гніву, тривоги та депресії.	Вправа «Малювання емоцій» (малювання емоцій у різних ситуаціях). Гра «Емоційний щит» (побудова метафоричного щита для захисту від стресу).
Заняття 7. «Мотивація до нових цілей: відновлення внутрішнього потенціалу»	Робота над формулюванням нових життєвих цілей, пошук сенсу після служби. Стратегії розвитку самодисципліни та мотивації для досягнення цілей у цивільному житті.	Вправа «Мої нові цілі» (визначення життєвих цілей на найближчі 5 років). Гра «Кар'єрний шлях» (вибір нових професійних шляхів).
Заняття 8. «Інтеграція військових цінностей у цивільне життя: обов'язок, честь, патріотизм»	Роздуми над цінностями, набутими під час служби, і способами їх інтеграції в повсякденне життя. Збереження патріотичних переконань, обов'язку та честі в цивільному середовищі.	Вправа «Мої цінності» (рефлексія над цінностями, набутими під час служби). Вправа «Патріотизм у мирному житті» (створення стратегії збереження патріотичних переконань).
Заняття 9. «Психологічна підтримка у колективі: взаємодія з колегами та соціальна підтримка»	Формування здорових взаємин на роботі, в колективі. Визначення важливості соціальної підтримки і допомога у пошуку нових форм соціальної взаємодії.	Гра «Колективна підтримка» (побудова взаємної підтримки в групі). Вправа «Нове коло підтримки» (створення кола для обміну досвідом і допомоги).
Заняття 10. «Самоідентифікація та адаптація до нових соціальних ролей»	Робота над відновленням самооцінки та ідентичності ветерана у мирному житті. Адаптація до нових соціальних ролей та визначення місця в суспільстві.	Вправа «Моя нова ідентичність» (аналіз власної ідентичності). Гра «Мої соціальні ролі» (визначення ролей в новому житті).

Детально заняття програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя подано у Додатку А.

Так, заняття №1 спрямоване на допомогу ветеранам у розумінні та подоланні психологічних труднощів, які виникають при поверненні до цивільного життя. Перший етап адаптації часто пов'язаний з емоційними та соціальними проблемами, такими як порушення зв'язків з родиною, труднощі в спілкуванні з оточенням, стрес через зміни в навколишньому середовищі та відчуття відчуження. Заняття починається з обговорення труднощів, які ветерани переживають, після чого психолог дає загальний опис можливих

труднощів. Основна частина заняття включає вправи, спрямовані на усвідомлення досвіду ветеранів. У вправі «Моя історія адаптації» учасники діляться своїми переживаннями, що дозволяє зрозуміти, які труднощі зустрічають ветерани під час адаптації. У вправі «Колесо життя» учасники оцінюють різні сфери свого життя, щоб зрозуміти, де потрібні найбільші зміни. Вправа «Стреси і способи боротьби» допомагає ветеранам усвідомити стресори та розробити здорові стратегії для їх подолання. У заключній частині заняття проводиться рефлексія, де учасники обговорюють, що нового дізналися про себе і які стратегії їм здаються корисними. Важливою метою є створення безпечного простору для відкритого обміну досвідом та зменшення відчуття ізольованості.

Заняття №2 спрямоване на ознайомлення ветеранів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та надання інструментів для подолання його симптомів. ПТСР є однією з основних психологічних реакцій після повернення з війни, і заняття допомагає зрозуміти його вплив на емоційний стан, тривожність, агресію та депресію. Спочатку психолог проводить лекцію про симптоми ПТСР, зокрема повторні спогади, тривогу, емоційне відчуження та порушення сну. Потім учасники діляться своїми переживаннями та симптомами, що вони помітили у себе після повернення з війни. Основна частина заняття включає кілька вправ: «Мої симптоми ПТСР», де ветерани визначають симптоми ПТСР, які вони у себе помічають, та оцінюють їх частоту. У вправі «Контроль тривоги» учасники вивчають техніки релаксації, такі як дихальна техніка «4-7-8» і прогресивна м’язова релаксація, щоб знизити рівень стресу. Вправа «Мої стратегії боротьби з агресією» допомагає ветеранам знайти способи управління агресією, такі як фізична активність або медитація. В грі «Посттравматичний досвід: розуміння своїх емоцій» ветерани діляться своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації, що допомагає усвідомити та контролювати власні емоції. Заняття завершується рефлексією, під час якої ветерани обговорюють стратегії для подолання ПТСР і діляться досвідом. Психолог підсумовує заняття та надає рекомендації для подальшої роботи, включаючи адреси організацій, що надають професійну допомогу. Це заняття

допомагає ветеранам зрозуміти свої переживання та дає інструменти для подолання симптомів ПТСР, створюючи підтримуюче середовище для відкритого обміну досвідом.

Заняття №3 спрямоване на навчання здоровим копінг-стратегіям для подолання стресу та емоційних труднощів, з якими ветерани стикаються після повернення додому. Важливою частиною заняття є навчання методам розслаблення, контролю емоцій і розвитку стратегій управління стресовими ситуаціями. Ветерани часто мають проблеми з тривожністю, агресією та стресом, тому освоєння таких стратегій допомагає покращити їх емоційний стан. Заняття починається з короткої лекції психолога, який пояснює важливість контролю емоцій та стресу. Потім проводяться вправи: у вправі «Дихальна техніка для заспокоєння» ветерани навчаються глибокому диханню за схемою «4-7-8», що допомагає знизити стрес і тривожність. У вправі «Медитація на уважність» (майндфулнес) учасники практикують техніки медитації для зосередження на поточному моменті та зниження емоційної напруги. Наступна вправа «Картування стресових ситуацій» допомагає ветеранам усвідомити джерела стресу і розробити стратегії для їх подолання. Гра «Зміна перспективи» дозволяє ветеранам змінити погляд на стресові ситуації, знижуючи напругу. Заняття завершується обговоренням індивідуальних планів ветеранів для подолання стресу, а також наданням завдання на наступний тиждень, щоб застосувати одну з вивчених стратегій у реальному житті. Психолог підсумовує заняття, надаючи додаткові рекомендації та матеріали для самостійної роботи вдома. Заняття сприяє розвитку здатності ветеранів справлятися з емоційними труднощами та адаптуватися до мирного життя.

Заняття 4 спрямоване на відновлення соціальних зв'язків і підтримки, зокрема стосунків з близькими людьми. Ветерани часто стикаються з труднощами в адаптації до родинних та соціальних відносин, зокрема з відчуттям відчуження та проблемами в спілкуванні після повернення додому. Психологічна адаптація включає розвиток ефективних стратегій для відновлення стосунків і покращення комунікації з родиною та друзями. Заняття починається з лекції про важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя ветеранів, після чого переходять до практичних вправ. Перша

вправа, «Час для себе та близьких», допомагає ветеранам знайти баланс між особистим простором і спілкуванням з родиною. У вправі «Відкрите спілкування: обмін досвідом» учасники практикують відкритість у спілкуванні, де один слухає іншого без перебивань, що сприяє розвитку ефективної комунікації. Гра «Сила взаєморозуміння» навчить ветеранів активного слухання та співчуття, а в вправі «Моделювання сімейної ситуації» ветерани навчаються конструктивно вирішувати конфлікти в родині через рольові ігри. Заняття завершується обговоренням, де ветерани діляться враженнями від виконаних вправ і обирають одну соціальну ситуацію, де можуть застосувати нові навички.

Заняття 5 має на меті допомогти ветеранам у процесі працевлаштування. Після повернення з війни ветерани часто стикаються з труднощами не тільки в психологічному плані, але й у пошуку роботи та адаптації до нових соціальних ролей. Заняття ознайомлює з основними труднощами, які виникають при працевлаштуванні, а також з доступними ресурсами для пошуку роботи. Психолог допомагає ветеранам усвідомити зміни в їхніх соціальних ролях і дає інструменти для ефективного пошуку роботи, написання резюме та підготовки до співбесід. Основні вправи включають «Пошук нової ролі: зміни в соціальних ролях», яка допомагає ветеранам адаптуватися до нової соціальної ролі, та «Мої сильні сторони: навички та ресурси», що дає змогу оцінити їхні здібності для працевлаштування. Гра «Співбесіда: перевірка на готовність» знижує рівень тривожності перед співбесідою, а вправа «Ресурси для працевлаштування» ознайомлює з наявними ресурсами для пошуку роботи. Остання вправа «Резюме як інструмент успіху» вчить складати резюме, що підкреслює сильні сторони ветеранів. Заняття завершується обговоренням, де ветерани планують застосувати отримані знання у реальному житті, а психолог підкреслює важливість працевлаштування як частини адаптації до мирного життя.

Заняття 6 спрямоване на допомогу ветеранам у зміцненні емоційної стійкості та підтримці внутрішнього балансу після пережитих бойових дій. Ветерани часто стикаються з труднощами в регулюванні емоцій, таких як гнів, тривога та депресія, що ускладнює адаптацію до мирного життя. Заняття має на меті дати інструменти та стратегії для подолання негативних емоцій і зміцнення емоційної стабільності. Починається з теоретичної частини, де

психолог пояснює важливість емоційної стійкості для здорових взаємин і адаптації. Основна частина включає вправи, такі як «Зупинка думок: техніка фокусування уваги», що допомагає зменшити емоційну напругу, «Гнів під контролем», що навчає контролювати агресію, та «Медитація для заспокоєння», спрямовану на розслаблення та зниження стресу. Вправа «Подолання тривоги: техніка глибокого дихання» допомагає зменшити тривогу за допомогою контролю дихання, а «Заміна негативних думок на позитивні» навчає змінювати негативні переконання на конструктивні. Завершується заняття рефлексією, де учасники діляться своїми відчуттями, та дається завдання практикувати техніки в повсякденному житті. Це заняття сприяє розвитку емоційної гнучкості, що є важливим для адаптації до мирного життя.

Заняття 7 фокусується на допомозі ветеранам у пошуку нових життєвих цілей після повернення з війни. Після служби ветерани можуть відчувати розгубленість і втрату сенсу життя, адже військова служба мала чітко визначені завдання, в той час як цивільне життя може здаватися менш структурованим. Метою заняття є розвиток внутрішньої мотивації та допомога в плануванні досягнення нових цілей. Основні вправи включають «Моє нове я: формулювання життєвих цілей», де учасники визначають, що для них важливо в житті після служби. Вправа «Планування цілей: від великого до маленького» допомагає розбити великі цілі на малі, досяжні етапи, а «Мотивація через позитивне підкріплення» вчить використовувати маленькі винагороди для підтримки мотивації. Вправа «Подолання сумнівів: техніка позитивного мислення» допомагає замінити негативні переконання на позитивні, а «Внутрішня мотивація: створення особистого девізу» сприяє створенню індивідуального девізу для підтримки мотивації. В кінці заняття проводиться рефлексія, де учасники обговорюють свої досягнення і ставлять цілі на наступний тиждень. Заняття допомагає ветеранам знайти нові життєві орієнтири, а також зміцнює їхню внутрішню мотивацію для досягнення цілей у мирному житті.

Заняття 8 спрямоване на допомогу ветеранам у збереженні та адаптації важливих військових цінностей до мирного життя. Військові цінності, такі як обов’язок, честь і патріотизм, можуть бути складними для інтеграції у цивільне життя, де їх трактування може бути іншим. Заняття включає вправи, що

допомагають знайти баланс між військовими та цивільними цінностями. Вправа «Мої цінності на службі і в мирному житті» дозволяє порівняти військові та мирні цінності, а «Пошук гармонії між військовими та цивільними цінностями» допомагає знайти способи їх співіснування. Вправа «Патриотизм у цивільному житті» фокусується на можливостях вираження патріотизму у мирному середовищі, а «Моральний обов’язок у мирному житті» допомагає ветеранам перенести почуття обов’язку в цивільну діяльність. Вправа «Образ честі в мирному житті» сприяє формулюванню особистого уявлення про честь, що поєднує військові та цивільні принципи. Наприкінці заняття учасники діляться своїми відчуттями, а психолог підсумовує важливість гармонії між цінностями для адаптації до мирного життя. Заняття допомагає ветеранам адаптувати свої військові переконання до нових соціальних умов, зберігаючи внутрішній баланс.

Заняття 9 має на меті допомогти ветеранам адаптуватися до нових соціальних умов після повернення з війни. Після довготривалого перебування у військових реаліях ветерани часто стикаються з труднощами у взаємодії з цивільними людьми та встановленні здорових відносин у колективі. Заняття включає вправи, які сприяють розвитку соціальних навичок та формуванню підтримуючого середовища. Вправа «Соціальні бар’єри: перешкоди у взаємодії» допомагає ветеранам визначити основні бар'єри в комунікації з колегами, а «Соціальна підтримка: навички взаємодії з колегами» розвиває уміння надавати підтримку в робочих ситуаціях. Гра «Мозаїка емоцій» покращує емоційну грамотність, а рольова гра «Знайти спільну мову з колегами» практикує ефективні комунікаційні стратегії. Завдання «Мережа підтримки» допомагає учасникам визначити коло людей, до яких можна звертатися за допомогою в колективі. Наприкінці заняття проводиться рефлексія, де ветерани діляться своїми думками про застосування отриманих навичок.

Заняття 10 фокусується на відновленні самооцінки та допомозі ветеранам у визначенні нових ролей після повернення до мирного життя. Це важливий етап психологічної адаптації, оскільки війна часто змінює уявлення про себе та свою роль у суспільстві. Метою заняття є допомогти ветеранам зрозуміти своє місце в нових соціальних умовах, відновити ідентичність і адаптуватися до

нових обов'язків. Вправа «Персональна історія: моя ідентичність» допомагає зрозуміти, як змінився досвід ветерана і яка його ідентичність після війни. Вправа «Мої нові ролі» сприяє усвідомленню змін у соціальних ролях, що виникають після служби. Гра «Я і мої нові можливості» стимулює роздуми про те, як нові ролі можуть бути реалізовані у мирному житті. Завдання «Планування ідентичності» допомагає визначити майбутні цілі та розробити план адаптації до нових ролей. Гра «Соціальні ролі та взаємодія» дає можливість практикувати виконання різних ролей у соціальних контекстах. Наприкінці заняття проводиться рефлексія, де учасники діляться переживаннями та усвідомлюють важливість підтримки процесу самоідентифікації та адаптації. Заняття допомагає ветеранам сформувати гармонійне самовідчуття та усвідомлене ставлення до соціальних змін, що є ключовим для їхньої реінтеграції в суспільство.

Отже, розробка і реалізація програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є важливим кроком у підтримці цієї категорії осіб, які пережили стресові та травматичні ситуації. Така програма базується на комплексному підході, який включає не тільки психологічну допомогу, а й соціальну, емоційну та культурну підтримку. Вона сприяє не лише подоланню наслідків бойових травм, таких як ПТСР, депресія чи тривожні розлади, а й допомогти ветеранам знайти своє місце в мирному суспільстві, відновити соціальні зв'язки, зміцнити сімейні стосунки та впоратися з новими викликами, пов'язаними з реінтеграцією в цивільне життя. Успішна програма психологічного супроводу включає елементи терапії, реабілітації, навчання адаптивним стратегіям та розвитку здорових копінг-стратегій.

3.2 Психологічні рекомендації ветеранам російсько-української війни щодо підвищення рівня адаптації до мирного життя

Підвищення рівня адаптації до мирного життя є важливим кроком у процесі реінтеграції колишніх військових у соціум. Після тривалого перебування на війні ветерани стикаються з численними психологічними та емоційними труднощами, які виникають унаслідок психотравмуючих переживань, змін у соціальному статусі та нових обов'язків у цивільному житті.

Психологічна адаптація вимагає уваги не лише до фізичного відновлення, а й до внутрішньої, емоційної та соціальної перебудови особистості. Тому справжній процес адаптації ветеранів війни до мирного життя потребує комплексного підходу, який включає як індивідуальні психологічні методи, так і підтримку з боку родини, друзів, колег і суспільства. Одним з завдань є підтримка внутрішнього ресурсу ветерана, допомога у відновленні самооцінки, формулюванні нових життєвих цілей і ролей, навичок взаємодії з оточенням у мирному середовищі.

Психологічні рекомендації, орієнтовані на підвищення рівня адаптації ветеранів російсько-української війни, мають базуватися на розвитку здорових копінг-стратегій, підтримці емоційної стабільності, подоланні посттравматичних переживань і стимулюванні активної соціальної інтеграції. Такі рекомендації можуть включати методи релаксації, вправи для зміцнення емоційної стійкості, техніки подолання стресу та тривоги, а також активне використання соціальних зв’язків, розвитку професійних навичок і переорієнтації на нові життєві пріоритети. Важливим аспектом допомоги є надання ветеранам можливості ділитися своїм життєвим досвідом у групах соціальної підтримки, що сприяє як особистому відновленню, так і взаємодопомозі серед ветеранів.

Наведемо розроблені психологічні рекомендації ветеранам російсько-української війни щодо підвищення рівня адаптації до мирного життя [1; 2; 7; 11; 13; 20; 24; 29; 31; 36; 39; 43; 45; 53; 60; 68; 72; 76; 82; 83; 87 та ін.].

1. Прийняття емоційних змін і усвідомлення важливості емоційної підтримки. Так, після повернення з війни багато ветеранів відчувають значні емоційні зміни: тривожність, депресія, дратівливість. Важливо визнати ці зміни як частину природного процесу адаптації і не соромитися звертатися за допомогою. Наявність емоційних труднощів не означає слабкість, а є реакцією на стресові ситуації. Прийняття своїх почуттів, навіть якщо вони є негативними, є першим кроком до їх подолання. Важливо працювати над прийняттям нових емоційних станів і не ігнорувати їх, а намагатися знаходити конструктивні способи для самовираження. Це може бути через розмови з

близькими, спілкування з товаришами по службі або звернення до психолога. Не бійтеся відкрито говорити про свої емоції, це допоможе зменшити внутрішній стрес і знайти рішення.

2. Робота над зниженням тривожності через практики релаксації. Так, тривога – одна з основних проблем, з якими стикаються ветерани при поверненні до мирного життя. Важливо впровадити регулярні практики релаксації, які допомагають контролювати тривожність. Одним із таких методів є глибоке дихання, яке допомагає знизити рівень стресу і відновити внутрішній спокій. Також можна використовувати техніки медитації або йогу, які дозволяють фокусуватися на внутрішніх відчуттях, зменшувати напругу і зберігати емоційну рівновагу. Щоденні практики релаксації дозволяють ветеранам більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, покращуючи загальне самопочуття. Важливо пам’ятати, що ці практики мають стати звичкою і частиною повсякденного життя. Вони можуть допомогти відновити емоційну стабільність і здолати тривогу, з якою ветерани часто стикаються після повернення додому.

3. Пошук нових соціальних зв’язків і відновлення старих. Так, після повернення з війни ветерани можуть відчувати себе відокремленими від соціуму. Важливо відновлювати контакти з родиною, друзями та товаришами по службі. Підтримка родини має важливе значення для процесу адаптації, тому варто активно взаємодіяти з близькими, ділитися своїми переживаннями і разом знаходити способи для подолання труднощів. Взаємодія з іншими ветеранами, які мають схожий досвід, також може стати важливою частиною адаптації. Групи підтримки для ветеранів дозволяють обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку в безпечному середовищі. Важливо розуміти, що процес соціальної адаптації потребує часу і зусиль, тому не варто залишатися наодинці зі своїми психоемоційними переживаннями.

4. Залучення до соціальних ініціатив та громадської діяльності. Так, одним із способів адаптації до мирного життя є участь у соціальних ініціативах, волонтерських проектах чи громадських організаціях. Залучення до активної діяльності в суспільстві допомагає ветеранам відчути свою значущість, бути

корисними та соціально інтегрованими. Вони можуть брати участь у проектах, що мають значення для їхніх однодумців, або допомагати іншим ветеранам, тим самим відновлюючи своє почуття гідності і належності до суспільства. Ветеранам війни важливо знайти таку діяльність, яка відповідатиме внутрішнім цінностям і інтересам ветерана, щоб він міг не лише допомагати іншим, а й сам реалізовувати свій потенціал у мирному житті.

5. Визначення нових життєвих цілей і планування майбутнього. Так, після завершення військової служби ветерани можуть відчувати, що втратили мету чи сенс життя. Важливо пройти процес визначення нових життєвих цілей, пошуку того, що приносить задоволення і відчуття значущості. Це може бути як професійне зростання, так і особисті досягнення – сім'я, хобі чи волонтерська діяльність. Поставивши конкретні цілі і визначивши шляхи їх досягнення, ветерани можуть знову знайти сенс у повсякденному житті, що значно полегшує їх адаптацію до мирного життя.

6. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Так, ПТСР є однією з основних проблем, з якими ветерани стикаються після повернення з війни. Для подолання ПТСР важливо звертатися за професійною психологічною допомогою. Спеціалісти можуть запропонувати методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, групові консультації, що допоможуть ветеранам розуміти і управляти своїми емоціями, зменшити вплив травмуючих спогадів і покращити якість життя. Важливим є розвиток стратегій самоконтролю і самоусвідомлення, а також використання технік релаксації та медитації.

7. Пошук здорових копінг-стратегій для подолання стресу. Так, ветерани часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть викликати сплески агресії або тривоги. Тому важливо навчитися використовувати здорові копінг-стратегії для ефективного управління емоціями. До таких стратегій відносяться фізична активність, медитація, дихальні техніки, йога, ведення щоденника для вираження своїх думок і почуттів. Всі ці методи допомагають ветеранам зберігати емоційну рівновагу і справлятися з тиском повсякденного життя.

8. Розвиток позитивного мислення та самопідтримки. Так, позитивне

мислення є важливим елементом психологічної адаптації. Ветерани повинні навчитися бачити позитивні аспекти життя, навіть коли вони стикаються з труднощами. Важливо замінювати негативні думки на конструктивні і фокусуватися на можливостях, а не на проблемах. Ведення позитивного щоденника, де кожен день можна записувати моменти радості і вдячності, допомагає змінити ставлення до життя і зберігати оптимізм навіть у складні часи.

9. Робота над підвищенням самооцінки та самовизначення. Так, після служби в армії ветерани можуть мати труднощі з відновленням самооцінки. Важливо навчитися цінувати себе та свої досягнення, навіть якщо це стосується маленьких кроків. Робота над підвищенням самооцінки передбачає розуміння своїх сильних сторін, досягнень і життєвих здобутків. Це також включає здатність ставити перед собою нові цілі і виконувати їх, що допомагає ветеранам відчути себе впевнено в мирному житті.

10. Інтеграція військових цінностей у цивільне життя. Так, військові цінності, такі як обов’язок, честь, патріотизм, можуть стати важливими орієнтирами для ветеранів і після повернення до мирного життя. Важливо зрозуміти, як можна зберегти ці цінності, адаптуючи їх до цивільного контексту. Це допоможе ветеранам не втратити свою ідентичність, а також знайти нові способи вираження своїх патріотичних переконань у мирному житті. Інтеграція цих цінностей може відбуватися через участь у громадських або благодійних організаціях, які підтримують військових.

11. Розвиток навичок ефективного спілкування. Так, комунікація є важливою складовою адаптації до мирного життя. Ветерани часто стикаються з труднощами в спілкуванні після повернення з війни, оскільки вони можуть не відчувати себе комфортно в звичайних соціальних ситуаціях. Важливо тренувати навички відкритої, чесної та конструктивної комунікації. Для цього можна використовувати техніки активного слухання, навчання вираженню власних почуттів і потреб без агресії або відчуження. Важливо звертати увагу на невербальні сигнали під час спілкування, щоб покращити взаєморозуміння з іншими людьми. Завдяки цим навичкам ветерани можуть інтегруватися в мирне життя та налагоджувати здорові стосунки з колегами, друзями та родиною.

12. Підтримка фізичного здоров’я через регулярні заняття спортом. Так,

заняття фізичними вправами не лише покращує фізичне здоров'я, але й має позитивний вплив на психоемоційний стан. Ветерани, які після повернення з війни відчувають стрес або депресію, можуть знайти в спорті ефективний спосіб зняття напруги і покращення настрою. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, гормонів радості, що сприяють зниженню рівня тривоги і депресії. Регулярні заняття спортом, такі як біг, плавання, тренування в спортзалі або групові заняття фітнесом, дозволяють ветеранам відновити свою фізичну форму, що сприяє підвищенню самооцінки і покращенню загального стану здоров'я.

13. Пошук професійного наставництва або менторства. Так, пошук наставника або менторської підтримки може бути важливим кроком у процесі адаптації до цивільного життя. Ментори можуть допомогти ветеранам орієнтуватися в новому середовищі, ділитися своїм досвідом у професійній діяльності або допомогти у вирішенні конкретних питань, таких як пошук роботи або освоєння нових навичок. Спілкування з наставником може полегшити процес переходу від військової до цивільної роботи і допомогти ветеранам збудувати більш впевнений шлях до нових досягнень.

14. Участь у групах підтримки ветеранів. Так, групи підтримки можуть стати важливою частиною адаптаційного процесу ветеранів. Вони створюють середовище, де можна поділитися своїми переживаннями і отримати підтримку від однодумців, які пережили подібний досвід. У групах підтримки ветерани можуть отримати емоційну підтримку, дізнатися нові стратегії подолання стресу, а також знайти однодумців для обміну досвідом і порадами. Крім того, участь у таких групах допомагає ветеранам не відчувати себе самотніми і дає можливість допомогти іншим, що підвищує відчуття корисності та значущості.

15. Прийняття ідентичності «нового себе» після служби. Так, адаптація до мирного життя часто включає зміну самоусвідомлення і прийняття ідентичності «нового себе». Ветерани мають пройти процес відновлення свого місця в соціумі і визнання себе не тільки через призму військової служби, а й через інші аспекти, такі як професійна діяльність, хобі, сім'я та особистісне зростання. Важливо працювати над прийняттям своєї нової ролі в суспільстві, де вже немає тієї ж військової структури, але є можливості для реалізації в мирному житті. Цей процес включає в себе усвідомлення, що ветеран може

бути не тільки колишнім військовим, а й успішним працівником, батьком, другом або волонтером, що дає йому відчуття повноти життя та внутрішньої гармонії.

16. Пошук сенсу в пережитому досвіді. Так, однією з ключових рекомендацій для ветеранів є пошук сенсу в пережитому досвіді. Важливо усвідомити, що служба в зоні бойових дій – це частина життєвого шляху, яка не визначає всю подальшу долю. Психологічно допомагає розуміння того, що пережите має певний сенс, навіть якщо це дуже важко прийняти або осмислити на перших етапах адаптації. Використання таких методів, як рефлексія, підтримка близьких або професіоналів, може сприяти усвідомленню того, що ці труднощі можна використовувати для особистісного розвитку. Пошук сенсу також може допомогти ветерану переосмислити власні цінності, визначити пріоритети в житті та на новому етапі. Це дозволяє не тільки зберегти психічне здоров'я, але й знайти власний шлях до інтеграції в суспільство. Важливо також говорити про пережитий досвід, але не як про щось, що визначає все подальше життя, а як частину особистої історії. Прийняття власного досвіду і визначення нового сенсу допомагає почати будувати майбутнє з новими орієнтирами.

17. Створення стабільного рутинного життя. Так, створення стабільної рутини є важливим кроком у процесі адаптації до мирного життя. Перехід від військової дисципліни до цивільного життя часто супроводжується відчуттям розгубленості, адже не завжди є чіткі вказівки на кожен день. Для того щоб почуватися комфортніше, варто встановити певну структуру дня, яка дозволить почуватися впевнено і контролювати власне життя. Це можуть бути звичні заняття, як ранкова зарядка, робота, відпочинок, спілкування з близькими або хобі. Регулярність і передбачуваність дня допомагають знизити рівень стресу та тривожності. Ветеранам слід акцентувати увагу на важливості самодисципліни, адже чітко визначений розпорядок дня дозволяє підтримувати не тільки фізичне, але й емоційне здоров'я. Окрім цього, стабільність розпорядку дня забезпечує почуття контролю, що є важливим для зниження безпорадності та тривожності.

18. Робота з емоціями та стресом. Так, ветерани часто стикаються з ПТСР, що може виражатися у вигляді флешбеків, безсоння, тривожності, депресії. Однією з основних рекомендацій є регулярна робота з емоціями та

стресом, адже важливо не тільки визнати свою травму, але й знайти шляхи для її подолання. Це може включати психологічну підтримку, таку як терапія, медитація або йога, а також розвиток саморегуляції. Заняття спортом та фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, які покращують настрій і знижують стрес. Важливо практикувати техніки дихання, які допомагають знизити рівень тривожності та зберегти спокій у складних ситуаціях. Терапія, яка зосереджена на зниженні впливу минулих травм і поверненні до нормального стану, може допомогти отримати контроль над своїми емоціями і розпочати оздоровлення. Залучення до груп самопідтримки або підтримка друзів та родини є важливим аспектом, адже спільне переживання допомагає відчувати себе менш ізольованим.

19. Розвиток нових соціальних зв’язків. Так, після повернення з зони бойових дій багато ветеранів відчувають труднощі у відновленні соціальних зв’язків. Це може бути наслідком не тільки зміни соціального статусу, але й різних психологічних бар’єрів, таких як відчуження або ізоляція. Важливо активно працювати над відновленням або створенням нових соціальних зв’язків, адже підтримка родини, друзів і колег є важливим елементом соціальної адаптації. Бажано знайти спільноти, де ветерани можуть ділитися своїми переживаннями з іншими людьми, які розуміють їхній досвід. Це можуть бути як підтримуючі групи, так і заняття волонтерством чи участь у громадських ініціативах. Важливо надавати перевагу якісним і здоровим відносинам, які допоможуть подолати стрес і відчуття самотності. Розвиток нових соціальних зв’язків дає можливість отримати підтримку, а також надає почуття належності до нової соціальної групи, що є важливим для відновлення психічного здоров’я. Спілкування з людьми, які мають подібні переживання, також допомагає ветеранам відчути менше провини та самозвинувачення за своє минуле.

20. Пошук нових життєвих цілей та професійного розвитку. Так, ветерани, які повертаються з війни, часто відчувають втрату сенсу, оскільки їхні попередні життєві орієнтири змінюються. Для полегшення адаптації важливо встановити нові життєві цілі, які б не тільки відповідали новим умовам, але й забезпечували можливість самореалізації. Одним із таких кроків є розвиток нових професійних навичок або пошук роботи, що відповідає

інтересам та можливостям. Якщо в минулому професійна діяльність була пов'язана з військовою службою, то пошук нових шляхів реалізації на мирному фронті може стати як викликом, так і можливістю для нових досягнень. Приділення уваги новим освітнім можливостям, участь у тренінгах або курсах підвищення кваліфікації допомагає не тільки знайти нову професію, а й розвиватися інтелектуально та емоційно. Важливо зберігати відкритість до змін і використовувати можливості для самореалізації. Це також допомагає ветеранам відчути, що вони важливі для суспільства і можуть внести свій вклад у його розвиток, що є важливою частиною процесу повернення до мирного життя.

Зазначимо, що перелічені психологічні рекомендації дадуть змогу ветеранам російсько-української війни впоратися з труднощами адаптації до мирного життя, зберігаючи психологічну стабільність і внутрішній баланс. Вони сприяють не лише полегшенню стресу і депресії, але й допомагають ветеранам знайти нові орієнтири, покращити своє фізичне і емоційне здоров'я, а також налагодити здорові стосунки з оточенням.

Отже, ветерани часто стикаються з психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад, емоційна нестабільність та соціальна ізоляція. Для успішної адаптації важливо не лише надавати медичну допомогу, а й забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе відновити внутрішній баланс, підтримати емоційну стійкість та полегшити інтеграцію у мирне життя. Психологічні рекомендації, орієнтовані на розвиток копінг-стратегій, активне використання соціальних зв'язків та створення підтримуючого оточення, є ключовими для забезпечення успішної реінтеграції ветеранів. Важливим аспектом є підвищення рівня самооцінки ветеранів, допомога у визначенні нових життєвих цілей та ролей, а також забезпечення підтримки з боку родини, друзів і суспільства в цілому. Використання таких методів, як дихальні техніки, медитація, групи підтримки та навчання навичок конструктивної взаємодії, може значно полегшити перехід ветеранів до мирного життя.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка психологічних особливостей адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя дали змогу зробити такі висновки.

1. Проведено аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Показано, що існуючі теоретичні підходи до проблеми адаптації особистості акцентують увагу на різних аспектах психологічної реальності. Зокрема, психоаналітичний підхід підкреслює внутрішні конфлікти особистості та її здатність адаптуватися до навколишнього середовища через процеси, пов'язані з несвідомим, у той час як когнітивний підхід звертає увагу на важливість змін в когнітивних структурах для успішної адаптації до нових ситуацій. Гуманістичні теорії орієнтовані на самореалізацію та внутрішній розвиток особистості, тоді як біхевіоризм розглядає адаптацію як процес навчання і зміну поведінки через підкріплення зовнішніх стимулів. Екзистенціалізм та системний підхід наголошують на важливості пошуку сенсу і соціальних взаємодій у процесах адаптації, вказуючи на те, що людина не лише реагує на навколишній світ, але й активно шукає гармонію в ньому. Теорія соціального навчання підкреслює значення спостереження за поведінкою інших людей, а екологічний підхід враховує багатошаровість взаємодії з її середовищем. Усі теоретичні підходи забезпечують багатогранне розуміння адаптації, адже кожен із них робить акцент на специфічних аспектах цього складного та багатогранного процесу.

2. Розкрито науково-психологічні передумови адаптації сучасних військовослужбовців. Виявлено, що такі індивідуально-психологічні якості військовослужбовців, такі як особистісні характеристики, емоційна стійкість та до стресостійкість, є фундаментальними в їх адаптації. Вони безпосередньо впливають на реакцію на стресові ситуації та можливості адаптуватися до складних умов. Крім того, соціально-психологічні аспекти, такі як взаємодія в

колективі, стосунки з керівниками та товаришами по службі, психологічний клімат в підрозділі, значно полегшують або ускладнюють процес адаптації, підвищуючи мотивацію та взаємну підтримку серед військовослужбовців. Важливими є й фізіологічні фактори, адже фізичний стан та втома можуть стати серйозними перешкодами для успішної адаптації. Психологічні стратегії подолання стресу та рівень стресу, що виникає в умовах служби, визначають ефективність адаптації. Підготовка до служби та тренування, разом із системами підтримки та ресурсами, забезпечують військовослужбовців необхідними навичками та емоційною стійкістю для подолання труднощів. Соціокультурні фактори також відіграють ключову роль, оскільки вони допомагають військовим знайти сенс і цілі, що сприяють легшому проходженню адаптаційного періоду. У комплексі ці передумови визначають ефективність адаптації до військової служби, що є важливим аспектом для забезпечення її успіху та психологічного здоров’я сучасних військовослужбовців.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя. Одним із ключових аспектів є соціальна підтримка, яка охоплює підтримку родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Підтримка з боку близьких і громади сприяє зниженню рівня соціальної ізоляції, що є однією з основних проблем ветеранів, які повертаються до мирного життя. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють психологічні служби та реабілітаційні програми, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію та допомогу у подоланні ПТСР. Окрім того, якщо ветерани стикаються з позитивним ставленням, повагою та визнанням, процес адаптації є набагато легшим. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв’язків та підтримку в працевлаштуванні. Важливо, щоб ветерани мали можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті. Це забезпечує їхню здатність не лише відновити зв’язки з оточенням, а й знайти своє місце в суспільстві. Емоційна підтримка є також критично важливою складовою адаптаційного процесу, оскільки дозволяє

ветеранам знизити рівень стресу, тривожності та депресії, сприяючи формуванню здорових копінг-стратегій. Врахування мотивації, цінностей та особистих цілей ветеранів допомагає їм знайти новий сенс у мирному житті, інтегруючи військові цінності в цивільний контекст. Підтримка з боку держави та ефективні програми реабілітації, разом із боротьбою з культурними бар'єрами та стереотипами, створюють сприятливі умови для повернення ветеранів до нормального життя. Всі ці чинники працюють комплексно, сприяючи більш плавному та успішному переходу ветеранів від військової до цивільної ідентичності.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Одним із ключових аспектів є рівень фрустрації, який вимірювався за допомогою тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга. Результати показали, що більшість військовослужбовців (50%) мають домінуючі зовнішньо-звинувачувальні реакції. Це означає, що вони схильні виявляти незадоволеність через обставини або інших людей, що свідчить про зовнішній погляд на їхні проблеми. 32% досліджуваних продемонстрували інтропунітивні реакції, характерні для осіб з невпевненістю, тривожністю, схильністю до самозвинувачення в складних ситуаціях. Решта 18% виявили беззвинувачувальні реакції, що свідчить про їхній більш високий рівень адаптації, здатність приймати реальність і менш виражену фрустрацію. Наступним важливим аспектом є рівень самооцінки, яку оцінено за методикою С. Будассі. Для більшості ветеранів характерна середня (32%), вище середнього (30%) і висока (6%) самооцінка, вони критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі та відчувають задоволення від свого життя, при цьому є впевненими в своїх силах. Однак 16% респондентів мають самооцінку, що нижча за середній рівень, а 6% низьку, що вказує на їхню невпевненість, прагнення до самовдосконалення, але й схильність до пасивності. Аналіз мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена показав, що 46% ветеранів російсько-української війни орієнтовані на досягнення успіху. Це свідчить про підвищену мотивацію діяти та прагнення досягати своїх цілей в умовах адаптаційної напруженості, що є важливим фактором для успішної реінтеграції в мирне життя. Методика

«Адаптивність-200» дозволила отримати результати щодо адаптивних можливостей ветеранів. За шкалою «Моральна нормативність» 72% ветеранів продемонстрували високий рівень, що вказує на їх високу соціалізацію та здатність до адаптації до моральних норм цивільного життя. За шкалою «Поведінкова регуляція» високий рівень показали 48% ветеранів, що говорить про емоційну стійкість та здатність контролювати свою поведінку в різних ситуаціях. Комунікативний потенціал був високим у 52% ветеранів, що вказує на здатність будувати конструктивні відносини з соціальним оточенням. Водночас 72% ветеранів виявили низький рівень схильності до девіантних форм поведінки, а 86% показали низький суїцидальний ризик, що є важливим для оцінки їхньої психічної стабільності. Оцінка соціально-психологічної адаптації ветеранів за допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» виявила високий коефіцієнт адаптації (M = 59), що вказує на здатність успішно пристосовуватися до мирного життя. Коефіцієнт дезадаптованості виявився низьким (M = 9,91), що також свідчить про відносно високу адаптованість більшості ветеранів. Виходячи з результатів усіх проведених методик, виділено три групи ветеранів за рівнем адаптації до мирного життя. Високий рівень адаптації виявили лише у 28% ветеранів, середній у 54%, і низький у 18%. Загалом, результати дослідження показують, що більшість ветеранів володіють достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних можливостей для інтеграції в мирне суспільство. Однак для групи ветеранів з низьким рівнем адаптації необхідно розробити програму психологічного супроводу, спрямовані на покращення їх соціально-психологічної адаптації та зниження рівня фрустрації, що допоможе покращити їхню життєдіяльність після повернення до цивільного життя.

5. Обґрунтовано програму психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя та сформульовано відповідні психологічні рекомендації. Показано, що розробка і реалізація програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя є важливим кроком у підтримці цієї категорії осіб, які пережили стресові та травматичні ситуації. Така програма базується на комплексному підході, який включає не тільки психологічну допомогу, а й соціальну, емоційну та культурну підтримку. Вона сприяє не лише подоланню наслідків

бойових травм, таких як ПТСР, депресія чи тривожні розлади, а й допомогти ветеранам знайти своє місце в мирному суспільстві, відновити соціальні зв'язки, зміцнити сімейні стосунки та впоратися з новими викликами, пов'язаними з реінтеграцією в цивільне життя. Успішна програма психологічного супроводу включає елементи терапії, реабілітації, навчання адаптивним стратегіям та розвитку здорових копінг-стратегій. Важливою складовою є також інтеграція ветеранів у соціальну мережу, підтримка з боку родини та громади, а також створення умов для подолання соціальних бар'єрів і стереотипів щодо ветеранів. Психологічний супровід не тільки допомагає ветеранам впоратися з наслідками війни, але й відкриває перед ними можливості для побудови нового, змістовного життя в мирному середовищі, що сприяє гармонізації суспільства в цілому.

Оскільки ветерани часто стикаються з психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад, емоційна нестабільність та соціальна ізоляція, для успішної адаптації важливо не лише надавати медичну допомогу, а й забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе відновити внутрішній баланс, підтримати емоційну стійкість та полегшити інтеграцію у мирне життя. Психологічні рекомендації, орієнтовані на розвиток копінг-стратегій, активне використання соціальних зв'язків та створення підтримуючого оточення, є ключовими для забезпечення успішної реінтеграції ветеранів. Важливим аспектом є підвищення рівня самооцінки ветеранів, допомога у визначенні нових життєвих цілей та ролей, а також забезпечення підтримки з боку родини, друзів і суспільства в цілому. Використання таких методів, як дихальні техніки, медитація, групи підтримки та навчання навичок конструктивної взаємодії, може значно полегшити перехід ветеранів до мирного життя.

Перспективами подальшого дослідження визначено експериментальну апробацію програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя та відповідних психологічних рекомендацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
3. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
4. Балабушка Є. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 201 с.
5. Балл Г. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. *Психологія*. 1989. №1. С. 92-100.
6. Бєлавіна Т. І. Соціальна дезадаптація : чинники та умови. Київ : ППНВ, 2004. 140 с.
7. Блінов О. Організація надання психологічної допомоги військово-службовцям у воєнний час : монографія. Київ : НАОУ, 2020. 80 с.
8. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців : метод. посіб. Львів : АСВ, 2010. 200 с.
9. Бойко О.В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних Сил України : монографія. Житомир : О. О. Євенок, 2020. 667 с.
10. Боришевський М. Й., Васютинський В. О. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців в українській армії. *Розбудова держави*. 2007. № 4 (57). С. 15-19.
11. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи : монографія. Хмельницький : Поліграфіст, 2018. 372 с.
12. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету*

Повітряних Сил. 2014. Вип. 4. С. 160-166.

13. 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.
14. Військова психологія і педагогіка : підручник / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін та ін. Хмельницький : Академія ПВУ, 2017. 562 с.
15. Вовна А.М. Психологія мобілізованого : нарис. Тернопіль : Мандрівець, 2018. 152 с.
16. Воронова В. І. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов : методичні рекомендації. Київ : МОУ, 2013. 145 с.
17. Гузенко І.М., Кожевніков В.М., Маруняк М.С., Романишин А.М. Знати. Вміти. Любити. Психологія індивідуальної виховної роботи з військовослужбовцями : навчально-методичний посібник. Львів : АСВ, 2012. 285 с.
18. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України : метод. реком. / О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 110 с.
19. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
20. Дубровинський Г. Р. Оптимізація формування особистості курсантів в процесі їх професійної підготовки у цивільному вищому навчальному закладі: дис. … канд. психол. наук. Київ, 2006. 221 с.
21. 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.
22. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник КІБІТ*. 2019. № 7. С. 26–33.

23. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
24. 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.
25. Зубовський Д. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 20 с.
26. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310-319.
27. Каськов І. В. Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів : автореф. дис. … канд. психол. наук. Хмельницький, 2004. 20 с.
28. 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, 2001. № 517. С. 80-82.
29. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
30. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
31. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна робота з військово-службовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
32. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : Маслаков, 2019. 288 с.
33. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 244 с.

34. Кондрюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
35. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
36. Криворучко П. П. Психологічна робота у військах (силах) : навч. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2012. 120 с.
37. 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: збірник наукових праць*. Харків : НУЦ-ЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66-74.
38. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
39. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навч. посіб. Харків : ХВУ, 2014. 238 с.
40. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : ОВС, 2019. С. 94-100.
41. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: монографія. Київ : Оріяни, 2011. 223 с.
42. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 395 с.
43. Малахов М. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-контрактників до діяльності в особливих умовах: дис. … канд. психол.

наук. Київ, 2011. 180 с.

44. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... докт. філос. (психологія). Київ, 2019. 284 с.
45. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79-92.
46. 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.
47. 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.
48. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військово-службовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2012. 19 с.
49. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військово-службовцями : навчально-методичний посібник. Київ, 2023. 335 с.
50. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Т 1. 208 с.
51. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Т 2. 240 с.
52. 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.
53. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2019. №5(13). С. 127-137.
54. Осьодло В. І. Роль та місце психолога у військово-професійній діяльності. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах*: *матеріали ІІ Всеармійської науково-*

практичної конференції (Київ, 29 жовт. 2009 р.). Київ : НАОУ, 2009. С. 24-27.

55. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.
56. Проблеми воєнної психології : хрестоматія / за ред. А. Тараса. Харків : Гуманітарний центр, 2003. 640 с.
57. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навч. посіб. / Ліпатов Л. Ф., Шестопалова В. С., Афанасенко В. С. Харків : ХВУ, 2009. 148 с.
58. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко та ін. Київ : ЛОГОС, 2015. 207 с.
59. Психологічна енциклопедія : навч. посіб. / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
60. 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.
61. Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах : метод. посіб. / за ред. М. С. Корольчука. Київ : МОУ, 2011. 175 с.
62. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16-40.
63. Романишин А.М., Бойко О.В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
64. Рютін В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2015. 216 с.
65. Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
66. Самойлов О. Є., Кислий В. Д. Динаміка процесу соціально-психологічної адаптації молодих військовослужбовців в особливих умовах діяльності.

Наукові записки Харківського військового університету. Харків : ХВУ, 2003. Вип. 1 (16). С. 129-134.

67. Самохвалов О.Б. Психологічні чинники професійної адаптації інспекторів прикордонної служби: автореф. дис. … канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 20 с.
68. Сафін О. Д. Психологія управлінської діяльності командира : навч. посіб. Хмельницький : АПВУ, 2017. 372 с.
69. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
70. Скрипник В. Особливості перебігу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 87-93.
71. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
72. 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.
73. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія. Київ : НАОУ, 2015. 322 с.
74. Теличкін О. О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН : автореф. дис. … канд. психол. наук. Харків, 2018. 18 с.
75. Тімофєєв Ю. П. Індивідуально-особистісні і соціально-психологічні детермінанти труднощів професійної адаптації молодих військово-службовців ЗС України. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Київ, 2012. Т. 1, ч. 7. С. 180-184.
76. Тімофєєв Ю. П. Корекційно-адаптаційний тренінг як засіб групової

психокорекції бар'єрів соціально-психологічної адаптації військово-службовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). С. 264-269.

77. Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
78. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
79. Франкл В. Психолог в концтаборі. Харків : КСД, 2019. 239 с.
80. Фройд З. Психологія несвідомого. Харків : КСД, 2017. 400 с.
81. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 64 с.
82. Хмиров І. М. Соціально-психологічна адаптація як чинник формування особистості курсантів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2011. №10. С. 264-273.
83. Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. *Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія № 12. Психологія.* Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. № 3 (27). С. 210-215.
84. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Київ : Професіонал, 2009. 544 с.
85. Числіцька О.В. Проблема посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (АТО). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №2. С. 282-285.
86. Чистяков С. А. Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2013. 238 с.
87. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття програми психологічного супроводу адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя

Заняття №1

Тема. «Психологічна адаптація після повернення: перші кроки до нового життя»

Мета. Обговорення початкових труднощів та змін, з якими ветерани стикаються після повернення додому. Визначення основних психологічних викликів та подолання початкових емоційних труднощів.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається із загального вступу, де психолог окреслює мету самоідентифікації для адаптації ветеранів до мирного життя. Учасникам пояснюється, що процес повернення до цивільного життя після війни часто супроводжується труднощами в розумінні нової ролі у суспільстві. Ведеться невелика дискусія, в якій кожен може поділитися власними переживаннями: «Як ви себе відчуваєте після повернення до мирного життя?», «Як змінилася ваша ідентичність після служби?» Це допомагає створити атмосферу відкритості і підтримки серед учасників, де кожен відчуває себе почутим.

2. Основна частина

1. Вправа «Персональна історія: моя ідентичність»

Мета: допомогти ветеранам зрозуміти, якою є їхня ідентичність після війни та які елементи досвіду можна використати для адаптації до мирного життя.

Учасники пишуть коротку історію про свою ідентичність, яка складається з трьох частин:

- Хто я був до війни?
- Як війна змінила моє сприйняття себе?
- Яким я хочу бути у мирному житті?

Після того, як історії будуть написані, кожен учасник може поділитися своїми думками з групою. Психолог звертає увагу на те, що ідентичність – це динамічний процес, і її можна коригувати відповідно до нових умов життя.

2. Вправа «Мої нові ролі»

Мета: Допомогти ветеранам зрозуміти, як вони адаптуються до нових соціальних ролей і обов’язків у мирному житті.

Кожному учаснику дається великий аркуш паперу та маркери. Вони малюють або пишуть список соціальних ролей, які вони виконували до війни, під час служби і які вони виконуватимуть у мирному житті. Після завершення вправи група обговорює, як змінилися їхні ролі, які з них важливі для них зараз, а які потребують адаптації. Психолог допомагає ветеранам оцінити, як ці ролі можуть взаємодіяти між собою і як сформувати гармонійне життя.

3. Гра «Я і мої нові можливості»

Мета: Стимулювати рефлексію щодо того, як змінилася роль ветерана в суспільстві і що він може запропонувати мирному життю.

Вправа проводиться у вигляді симуляції. Кожен учасник отримує картку з описом певної соціальної ролі (наприклад, «новий працівник на роботі», «батько», «друг», «громадський діяч» тощо). Учасники по черзі презентують свою роль, описують, як ця роль буде виконуватися, чим вони можуть бути корисними в цій ролі. Мета цієї вправи – допомогти ветеранам усвідомити свої можливості та визначити, які цінні якості з військового досвіду можуть бути використані в мирному житті.

4. Завдання «Планування ідентичності»

Мета: Розвинути у ветеранів навички визначення і планування майбутньої ідентичності та соціальних ролей.

Учасникам пропонується створити план, відповідаючи на кілька запитань:

- Яким я хочу бути через рік/два/п’ять років?
- Які мої найбільші сильні сторони, які я можу застосувати в нових ролях?
- Які зміни я готовий/готова зробити в собі для успішної адаптації до нових умов?
- Як я буду підтримувати баланс між усіма своїми ролями (працівник, батько, друг, громадянин)?

Після того, як кожен учасник завершить план, психолог допомагає обговорити, які кроки найбільш ефективні для досягнення цих цілей.

5. Гра «Соціальні ролі та взаємодія»

Мета: Підвищити усвідомленість ветеранів щодо значення соціальних ролей у їхньому житті та розвитку самоідентифікації.

Учасники розігрують сценки, в яких вони виконують роль батька, працівника, друга чи громадянина. Під час гри важливо, щоб учасники вчилися розпізнавати й приймати різні соціальні ролі, а також демонструвати свою роль у взаємодії з іншими. Це допомагає ветеранам зрозуміти, як різні соціальні ролі взаємодіють між собою та сприяють їх адаптації.

3. Рефлексія та підсумок

Після основної частини заняття психолог проводить рефлексію, де кожен учасник ділиться своїми думками та переживаннями: «Що нового ви дізналися про себе під час цього заняття?» та «Які стратегії для адаптації до нових соціальних ролей вам здаються найбільш корисними?» Психолог підсумовує заняття, звертаючи увагу на важливість усвідомлення власної ідентичності та соціальних ролей, які ветерани можуть виконувати в мирному житті. Важливою частиною підсумку є також обговорення того, як процес адаптації є поступовим і потребує часу і підтримки. Кожен учасник отримує додаткові матеріали для саморозвитку та підтримки процесу адаптації.

Заняття №2

Тема. «Посттравматичний стресовий розлад: симптоми, діагностика та

подолання»

Мета. Ознайомлення з ознаками ПТСР та їх впливом на емоційний стан. Методи боротьби з тривожністю, стресом, депресією та агресією.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Психолог починає заняття з презентації, вітає учасників, наголошуючи на конфіденційності обговорень і важливості взаємної підтримки у групі. Він розповідає про структуру заняття, пояснюючи, що сьогодні ми зосередимося на посттравматичному стресовому розладі та методах подолання його симптомів.

Психолог: «Доброго дня, друзі! Раді вас бачити. Сьогодні ми поговоримо про посттравматичний стресовий розлад, його симптоми, а також про методи боротьби з ним. Я буду радий відповісти на ваші питання після кожної вправи, і хочу наголосити, що усе, що обговорюємо, залишається в рамках нашої групи».

2. Основна частина

1. Вправа «Мої симптоми ПТСР»

Мета: Допомогти ветеранам усвідомити симптоми ПТСР у себе та визначити їхні прояви в повсякденному житті.

Учасники отримують аркуші, на яких розписано основні симптоми ПТСР (тривожність, агресія, кошмари, стресові реакції). Вони повинні відзначити ті симптоми, які вони спостерігали в себе, та вказати, як часто вони виникають (щодня, декілька разів на тиждень, рідко).

Психолог: «Зараз ми з вами проведемо самодіагностику. На аркуші ви побачите список симптомів ПТСР, таких як тривожність, кошмари, агресія тощо. Згадайте, чи відчуваєте ви їх у своєму житті, та позначте їх. Напишіть, як часто це відбувається». (Через кілька хвилин психолог запитує групу про відчуття після заповнення.)

Психолог: «Хто хоче поділитися, які симптоми для вас є найвиразнішими?» («У мене, наприклад, часто бувають панічні атаки, і я навіть не розумію, чому вони виникають»).

Психолог: «Це досить поширена реакція. Важливо розуміти, що ПТСР може проявлятися різними способами. Давайте поговоримо, як ці симптоми можуть впливати на ваш емоційний стан та взаємодію з іншими людьми».

2. Вправа «Контроль тривоги»

Мета: Навчити ветеранів методам управління тривогою та стресом.

Психолог демонструє техніки релаксації для зниження рівня тривожності:

- Дихальна техніка «4-7-8»: учасники повинні вдихати через ніс на рахунок 4, затримувати дихання на рахунок 7, і видихати через рот на рахунок 8. Повторюється 5 разів.

- Прогресивна м’язова релаксація: учасники по черзі напружують та розслабляють різні групи м’язів, починаючи від стоп і закінчуючи головою.

Психолог: «Давайте разом спробуємо просту дихальну техніку, яка допомагає заспокоїтися під час стресу. Готові?»

(Після кількох хвилин виконання вправи)

«Як ви себе почуваєте? Які методи здаються вам найбільш ефективними для зниження тривоги?»

(Учасники діляться враженнями, один з них каже: «Це допомагає,

відчуваю полегшення»).

3. Вправа «Мої стратегії боротьби з агресією»

Мета: Допомогти ветеранам знайти способи управління агресивними реакціями.

Психолог пропонує учасникам розглянути ситуації, коли вони відчували агресію чи дратівливість після повернення додому. Кожен учасник записує свої ситуації і обговорює їх із групою.

Психолог: «Подумайте про ситуації, коли ви відчували агресію або нервозність. Це можуть бути конфлікти з близькими або неспокій в громадських місцях. Запишіть їх, а потім поділимося способами зменшити агресію».

(Після того як учасники записують ситуації, група починає обговорення.)

Психолог: «Хто з вас хоче поділитися своїм досвідом? Як вам вдається впоратися з агресією?»

Один з учасників: «Я намагаюся більше рухатися, бігати. Це допомагає вивести зайву енергію».

4. Гра «Посттравматичний досвід: розуміння своїх емоцій»

Мета: Підвищити усвідомленість емоцій та реакцій ветеранів на стресові ситуації.

Учасники поділяються ситуаціями, що викликали сильні емоції. Психолог обговорює їх, надаючи інструменти для розуміння та контролю цих емоцій.

Психолог: «Розкажіть, будь ласка, про ситуації, коли вам було дуже важко. Як ви на це реагували?»

Один з учасників: «Я дуже розлютився, коли побачив несправедливість в поведінці когось із рідних…».

Психолог: «Як ви зараз бачите свою реакцію на те, що сталося? Важливо не лише відреагувати, але й зрозуміти свої емоції, щоб їх контролювати».

3. Рефлексія та підсумок

Психолог просить учасників поділитися своїми враженнями від заняття і від того, які методи їм здалися найбільш корисними. Всі активно обговорюють методи подолання симптомів ПТСР і погоджуються, що важливо регулярно застосовувати ці стратегії в повсякденному житті.

Психолог: «Як ви почуваєтеся після заняття? Які стратегії ви хочете спробувати вже завтра?»

Один з учасників: «Мені дуже допомогла техніка дихання. Я буду її використовувати».

Психолог: «Це чудово. Запам’ятайте, що важливо не лише намагатися контролювати емоції, але й звертатися за допомогою, коли це потрібно. Ми завжди разом».

Заняття завершується коротким підсумком, у якому психолог підкреслює важливість постійної самопідтримки та рекомендації звертатися до професіоналів, якщо симптоми ПТСР не вдається подолати самостійно. Учасникам надаються матеріали з рекомендаціями для роботи над собою.

Психолог: «Дякую вам усім за відкритість. Ми продовжимо працювати разом, і пам’ятайте, що вам не потрібно це проходити самотужки. Ось кілька контактів організацій, які можуть вам допомогти, якщо потрібно».

Заняття №3

Тема. «Здорові копінг-стратегії для подолання стресу та емоційних труднощів»

Мета. Навчання методам розслаблення та контролю емоцій (наприклад, дихальні техніки, медитація, вправи на уважність). Розробка індивідуальних планів для подолання стресових ситуацій.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається із привітання учасників, психолог представляється і зазначає важливість заняття для подолання емоційних труднощів. Психолог коротко розповідає про програму та структуру заняття, пояснюючи, що кожна вправа має на меті допомогти ветеранам опанувати техніки, які знижують рівень стресу та тривожності.

Психолог: «Сьогодні ми будемо працювати над тим, як керувати своїми емоціями та зменшувати стрес. Багато хто з вас після війни стикається з труднощами, коли емоції стають занадто сильними або важкими для контролю. Ми навчимося практичним технікам, які допоможуть вам зменшити напругу і зробити ваше життя більш спокійним і збалансованим.»

2. Основна частина

1. Вправа «Дихальна техніка для заспокоєння»

Мета: Навчити ветеранів технікам глибокого дихання для зниження рівня стресу та тривожності.

Психолог пояснює учасникам техніку дихання «4-7-8», яка допомагає розслабити нервову систему та знизити рівень стресу.

Психолог: «Ми спробуємо техніку глибокого дихання, яка називається «4-7-8». Вдихайте через ніс на рахунок 4, затримайте дихання на 7 секунд і видихайте через рот на 8 секунд. Це допоможе знизити рівень тривоги. Давайте спробуємо разом.»

Учасники виконують вправу 5-7 разів, після чого психолог запитує про відчуття.

Психолог: «Як ви себе почуваєте після виконання вправи? Хтось відчув зміни в рівні напруги чи тривоги?»

2. Вправа «Медитація на уважність» (майндфулнес)

Мета: Розвинути навички уважності та присутності в моменті, що сприяє зниженню стресу та покращенню емоційного стану.

Психолог пояснює, що майндфулнес – це техніка медитації, яка допомагає зосередитися на поточному моменті, не оцінюючи і не засуджуючи свої думки чи емоції.

Психолог: «Тепер давайте спробуємо техніку уважності. Сядьте зручно, закрийте очі і зосередьтеся на своєму диханні. Відчуйте, як воно входить і виходить. Не намагайтеся змінити свої думки, просто спостерігайте за ними. Ми будемо практикувати це протягом 10-15 хвилин.»

Після виконання медитації психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями.

Психолог: «Що ви відчули під час медитації? Може, хтось із вас зауважив, як змінилися думки чи емоції?»

3. Вправа «Картування стресових ситуацій»

Мета: Допомогти ветеранам усвідомити джерела стресу та розробити індивідуальні стратегії їх подолання.

Методика: Кожен учасник малює «карту» своїх найбільших стресових ситуацій. Вони вказують, що саме викликає у них стрес (робота, стосунки, проблеми зі здоров'ям) і як зазвичай реагують на ці ситуації.

Психолог: «Ми зараз будемо малювати карту стресових ситуацій. Це допоможе краще зрозуміти, що саме викликає у вас стрес і як ви зазвичай реагуєте. Потім ми подумаємо про способи, як зменшити цей стрес.»

Учасники виконують вправу, після чого психолог пропонує обговорити результати у групі. Учасники діляться своїми стратегіями, такими як фізична активність або звернення до близьких за підтримкою.

4. Гра «Зміна перспективи»

Мета: Навчити ветеранів змінювати свою точку зору на стресові ситуації для зниження емоційної напруги.

Учасники працюють у парах. Один описує стресову ситуацію, а інший повинен переформулювати її з іншої точки зору, шукаючи позитивні аспекти чи можливості для розвитку.

Психолог: «Ми зараз спробуємо змінити перспективу. Один з вас розповідає про ситуацію, яка викликає стрес, а інший має переформулювати її так, щоб знайти в ній можливість для розвитку або позитивні моменти.»

Учасники обговорюють ігрові ситуації, що допомагає їм побачити нові можливості для подолання стресу.

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується рефлексією. Психолог пропонує обговорити, як нові стратегії можуть бути застосовані у повсякденному житті.

Психолог: «Давайте обговоримо, які стратегії ви можете використовувати для подолання стресу в реальному житті. Яке завдання ви поставите перед собою на наступний тиждень?»

Учасники діляться своїми планами та отримують зворотний зв'язок від групи, що допомагає їм зміцнити нові навички.

Психолог: «Не забувайте, що ви можете використовувати ці стратегії в будь-який момент. Продовжуйте практикувати дихальні техніки, медитацію і уважність, і це допоможе вам краще керувати своїми емоціями.»

Завдання на наступний тиждень: кожен учасник отримує завдання визначити одну стресову ситуацію, яку вони зможуть подолати за допомогою вивчених методів, і поділитися результатами на наступному занятті.

Заняття №4

Тема. «Соціальні зв'язки та підтримка: як відновити стосунки з близькими»

Мета. Роль родини та друзів у процесі адаптації. Стратегії відновлення та зміцнення взаємин з близькими, взаємодія з іншими ветеранами.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається привітанням психолога та коротким оглядом програми. Психолог звертає увагу учасників на те, що соціальні зв’язки і підтримка є одними з найважливіших факторів успішної адаптації до мирного життя після війни. Окремо підкреслюється, що стосунки з родиною, друзями та іншими ветеранами можуть стати основним джерелом підтримки та емоційної стабільності. Психолог заохочує учасників до відкритості і активної участі у вправи та обговореннях, наголошуючи на важливості довіри в групі.

Психолог: «Сьогодні ми будемо працювати над відновленням наших соціальних зв'язків. Важливо пам'ятати, що стосунки з близькими людьми – це ресурс, а не обтяження. Як ви вважаєте, чому це так важливо для вашого процесу адаптації?»

2. Основна частина

Вправа 1: «Час для себе та близьких»

Мета: Допомогти ветеранам визначити, як правильно встановлювати емоційні зв’язки з родиною, знайти час для близьких і підтримувати баланс між особистим простором та спілкуванням.

Психолог просить учасників оцінити, скільки часу вони проводять зі своєю родиною та близькими, а скільки – на самоті. Після цього учасники заповнюють таблицю, де зазначають, які аспекти в їхніх стосунках потребують більшої уваги. Психолог пропонує подумати, що можна зробити для покращення цих стосунків. Після вправи обговорюється, як ветерани можуть реалізувати план покращення відносин, щоб бути більш відкритими для своїх близьких.

Психолог: «Які дії ви можете вжити, щоб знаходити більше часу для ваших близьких, не порушуючи вашого особистого простору?»

Вправа 2: «Відкрите спілкування: обмін досвідом»

Мета: Розвинути навички відкритого і ефективного спілкування з близькими людьми для зниження напруги і недорозумінь.

Ветерани працюють в парах. Один учасник має розповісти про свій досвід повернення додому і пережиті труднощі, а інший уважно слухає, не перебиваючи. Після цього роль змінюється. Обговорення відбувається після вправи, де учасники діляться тим, що допомогло створити атмосферу підтримки під час розповіді, і що можна було б змінити для покращення взаємодії в родинних стосунках.

Психолог: «Що ви відчули під час цієї вправи? Як важливо для вас бути вислуханим без осуду?»

Вправа 3: «Сила взаєморозуміння»

Мета: Сприяти розвитку взаєморозуміння між ветеранами та їхніми близькими, навчити співчуттю та активному слуханню.

Психолог пропонує учасникам поділитися короткими історіями про свої емоційні переживання під час служби. Учасники повинні вислухати історії без коментарів або осуду, намагаючись зрозуміти емоції того, хто розповідає, і

виявити співчуття. Наприкінці ігри кожен учасник має зробити висновки, які якості взаєморозуміння й підтримки є найбільш важливими в стосунках.

Психолог: «Як ви думаєте, що вам допомогло більше – коли вас слухали або коли вам давали поради? Яка різниця між цими підходами?»

Вправа 4: «Моделювання сімейної ситуації»

Мета: Показати, як можна покращити взаємодію в родинному середовищі через коректні та конструктивні комунікаційні стратегії.

Психолог разом з учасниками моделює ситуації, що часто виникають у родинному житті (конфлікти між подружжям, непорозуміння з дітьми). Ветерани мають зіграти ролі в цих ситуаціях, спробувати знайти найбільш конструктивні способи вирішення конфліктів та знизити рівень напруги. Після кожного моделювання ситуації обговорюються можливі варіанти вирішення.

Психолог: «Як би ви змінили свою реакцію, якщо б вас слухали, а не відразу критикували? Які стратегії з цього можна застосувати у ваших реальних стосунках?»

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується колективним обговоренням. Психолог запрошує кожного учасника поділитися своїми відчуттями від виконаних вправ та ігор.

Психолог: «Що ви відчули після того, як поділилися своїми історіями? Як змінилося ваше ставлення до важливості підтримки близьких?»

Після обговорення психолог наголошує на важливості емоційного зв'язку з близькими людьми та застосування нових стратегій для покращення стосунків. Учасники отримують індивідуальні завдання: визначити одну соціальну ситуацію, в якій вони зможуть застосувати отримані знання та навички.

Психолог: «Важливо не тільки вчитися на теорії, але й застосовувати ці стратегії в реальному житті. Подумайте, яка ситуація у вас виникає найбільш часто, і як ви можете змінити свою поведінку.»

Заняття №5

Тема. «Психологічні аспекти працевлаштування: як повернутися до цивільного життя»

Мета. Розмова про складнощі працевлаштування після служби, нові соціальні ролі. Огляд варіантів працевлаштування та ресурсів пошуку роботи.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається знайомством учасників з темою та цілями заняття. Психолог пояснює, що процес адаптації до цивільного життя після повернення з війни може бути складним і потребує не лише емоційного, але й професійного переосмислення. Психолог наголошує на тому, що працевлаштування для ветеранів не лише забезпечує фінансову стабільність, але й допомагає знайти нове призначення, сформувати нові соціальні ролі і зміцнити самооцінку.

Психолог: «Друзі, працевлаштування після повернення з війни може бути викликом, але це також можливість відкрити нові горизонти і знайти нову мету в мирному житті. Сьогодні ми розглянемо, як правильно адаптуватися до цієї

нової ролі.»

2. Основна частина

Вправа 1: «Пошук нової ролі: зміни в соціальних ролях»

Мета: Допомогти ветеранам зрозуміти та адаптуватися до нової ролі в суспільстві після повернення з війни.

Учасники діляться на малі групи та обговорюють, як змінилися їхні соціальні ролі після служби. Психолог дає список запитань для обговорення:

- Як змінилося ваше сприйняття ролі в суспільстві?
- Які нові ролі вам потрібно освоїти у цивільному житті?
- Як ви справляєтеся з тими змінами, які відбулися в вашому оточенні після повернення додому?

Після обговорення кожен учасник має визначити три аспекти свого життя, які потребують найбільше уваги для успішної адаптації до нової соціальної ролі.

Психолог: «Давайте подумаємо про ваші соціальні ролі. Як змінилася ваша роль у родині? А як щодо друзів чи колег? Що ще потрібно врахувати, щоб відчути себе впевненим у новій ролі?»

Вправа 2: «Мої сильні сторони: навички та ресурси»

Мета: Допомогти ветеранам усвідомити свої сильні сторони та навички, які можуть бути корисні при пошуку роботи.

Учасники отримують завдання написати список своїх сильних сторін, навичок і досвіду, які вони здобули під час служби в армії. Ветерани повинні подумати, як ці навички можуть бути корисними в цивільному житті, і як їх можна застосувати при пошуках роботи. Психолог дає приклади того, як навички, такі як управління стресом, лідерські якості, стратегічне мислення, можуть стати основою для успішного працевлаштування.

Психолог: «Давайте подумаємо про ваші навички. Як досвід служби може стати вашим активом в цивільному житті? Як ви можете використовувати свої лідерські якості чи навички роботи під тиском для пошуку роботи?»

Вправа 3: «Співбесіда: перевірка на готовність»

Мета: Ознайомити ветеранів з техніками проходження співбесіди, знизити рівень тривожності перед співбесідою.

Методика: Психолог проводить рольову гру, де один учасник грає роль роботодавця, а інший – кандидата на роботу. Завданням є правильно презентувати себе, чітко відповісти на питання і продемонструвати свої сильні сторони. Після кожного «виступу» учасники отримують зворотний зв’язок від інших учасників та психолога щодо того, як можна покращити свою презентацію на співбесіді.

Психолог: «Як ви відчули себе на співбесіді? Які моменти були найбільш складними? Як можна було покращити вашу презентацію себе?»

Вправа 4: «Ресурси для працевлаштування»

Мета: Ознайомити учасників із ресурсами для пошуку роботи та методами підготовки до працевлаштування.

Психолог презентує список організацій, вебсайтів, курсів і державних програм підтримки для ветеранів, які шукають роботу. Учасники вивчають доступні варіанти навчання, перепідготовки та працевлаштування. Після цього

ветерани мають завдання знайти два ресурси, які вони можуть використати для подальшого працевлаштування, а також скласти план дій для наступних двох тижнів, щоб розпочати пошук роботи.

Психолог: «Ось кілька ресурсів, які можуть допомогти вам в пошуках роботи. Кожен з вас може вибрати для себе два ресурси, які будуть найбільш корисними. Як ви плануєте застосувати ці ресурси?»

Вправа 5: «Резюме як інструмент успіху»

Мета: Навчити ветеранів правильно складати резюме, яке підкреслює їхні сильні сторони.

Психолог пояснює важливість резюме як основного інструменту для працевлаштування. Учасники отримують шаблони резюме та заповнюють їх на основі своїх навичок і досвіду. Психолог дає рекомендації щодо структури, змісту та підходу до оформлення резюме. Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від інших учасників і психолога щодо того, як можна вдосконалити резюме перед поданням його роботодавцям.

Психолог: «Я хочу звернути вашу увагу на важливість правильного оформлення резюме. Важливо, щоб воно чітко відображало ваші сильні сторони. Тепер спробуйте створити своє резюме.»

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується груповим обговоренням, де ветерани діляться своїми думками та відчуттями після виконаних вправ. Психолог підсумовує основні моменти заняття, наголошуючи на важливості працевлаштування для адаптації в мирному житті.

Психолог: «Пам'ятайте, що працевлаштування – це не тільки робота, це можливість знайти своє місце в суспільстві, відновити соціальні ролі та отримати нові можливості для розвитку. Як ви плануєте використовувати те, що ми обговорювали сьогодні?»

Заняття №6

Тема. «Емоційна стабільність: як підтримувати внутрішній баланс»

Мета. Психологічні вправи для зміцнення емоційної стійкості. Техніки підтримки стабільного емоційного стану та подолання гніву, тривоги та депресії.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з привітання та короткої вступної частини, де психолог зазначає важливість підтримки емоційної стабільності для ветеранів, які повернулися до мирного життя після пережитих бойових дій.

Психолог: «Сьогодні ми з вами поговоримо про емоційну стабільність і внутрішній баланс. Як ви знаєте, після бойових дій часто виникають труднощі з емоціями – гнів, тривога, депресія. Вони є абсолютно нормальними реакціями на пережите, але важливо навчитися їх контролювати. Ваша емоційна стійкість допоможе вам не лише краще адаптуватися, а й налагодити здорові стосунки з близькими і колегами.»

Згодом психолог звертає увагу на правила роботи в групі, зазначаючи, що кожен може ділитися своїми переживаннями, але без осуду та критики. Усі

вправи будуть спрямовані на навчання контролю емоцій і зміцнення внутрішнього балансу.

2. Основна частина

1. Вправа «Зупинка думок: техніка фокусування уваги»

Мета: Допомогти ветеранам зменшити емоційну напругу та навчитися зупиняти негативні думки, які призводять до стресу або тривоги.

Психолог пропонує учасникам зручно сісти, зробити кілька глибоких вдихів і дати завдання зупиняти негативні думки. Пояснює, що кожна негативна думка – це як камінчик, який можна «викинути» з мислення. Під час вправи учасники мають переходити до позитивних думок і зосереджуватися на диханні.

Психолог: «Закрийте очі, зосередьтеся на диханні і спробуйте зупинити всі негативні думки. Уявіть, що ви викидаєте кожну з них у вигляді маленького камінця, який летить далеко. Коли ви зупиняєте негатив, можете зосередитися на позитивному або просто на своєму диханні.»

Після виконання вправи учасники діляться своїми відчуттями, а психолог дає відгуки і підкреслює важливість регулярної практики цієї техніки.

2. Вправа «Гнів під контролем»

Мета: Навчити учасників стратегіям для подолання агресії та гніву, зокрема у складних соціальних ситуаціях.

Психолог пояснює, що гнів – це природна емоція, однак важливо вміти її контролювати. Пропонується техніка «паузи», коли під час виникнення гніву необхідно зробити коротку паузу, вдихнути, порахувати до 10 і дати собі кілька секунд для роздумів.

Психолог: «Коли ви відчуваєте, що гнів зростає, спробуйте зробити паузу. Вдихніть, порахуйте до 10 і дайте собі кілька секунд, щоб зібратись. Подумайте, чи варто реагувати так різко.»

Після цього кожен учасник ділиться ситуацією, в якій йому вдалося або не вдалося застосувати техніку «паузи», і обговорюються варіанти конструктивної поведінки.

3. Вправа «Медитація для заспокоєння»

Мета: Навчити учасників технікам розслаблення та медитації для зниження рівня стресу і тривоги.

Психолог веде учасників у медитацію, де вони повинні зосередитися на диханні або мантрах для заспокоєння. Після 15 хвилин медитації психолог запитує учасників, що вони відчули під час вправи і чи відчули полегшення.

Психолог: «Сядьте зручно, закрийте очі та зосередьтеся на своєму диханні. Вдихайте і видихайте повільно, прислухайтеся до себе. Ця практика допоможе вам розслабитися і зняти напругу.»

Після медитації обговорюється, як змінився емоційний стан учасників.

4. Вправа «Подолання тривоги: техніка глибокого дихання»

Мета: Допомогти ветеранам зменшити рівень тривоги за допомогою контролю дихання.

Психолог навчає учасників техніці глибокого дихання: вдих через ніс на рахунок 4, затримка дихання на рахунок 4, видих через рот на рахунок 6. Цю вправу виконують протягом 5-10 хвилин.

Психолог: «Давайте зробимо вправу на глибоке дихання. Вдихайте через ніс на 4 рахунки, затримайте на 4 і видихайте через рот на 6. Це допоможе зняти напругу та заспокоїтись.»

Після вправи обговорюються відчуття, і учасники діляться тим, як ця техніка допомогла їм справитися з тривогою.

5. Вправа «Заміна негативних думок на позитивні»

Мета: Навчити ветеранів змінювати негативні переконання і сприйняття ситуацій на більш конструктивні.

Психолог просить учасників написати список негативних думок, які вони часто мають, і замінити їх на позитивні. Наприклад, негативна думка «Я не зможу впоратися» змінюється на «Я маю сили подолати труднощі».

Психолог: «Тепер напишіть кілька негативних думок, які вас турбують, і давайте разом замінимо їх на більш позитивні. Це допоможе вам мати здорове ставлення до себе і ситуацій.»

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується груповим обговоренням, де кожен учасник ділиться своїми відчуттями і спостереженнями після виконаних вправ. Психолог підсумовує важливість емоційної стабільності для здорової адаптації в мирному житті та підтримки гармонійних відносин з оточенням.

Психолог: «Нагадую, що емоційна стійкість – це не одноденний процес. Регулярне застосування технік допоможе вам контролювати свої емоції і стати більш адаптованими до нових умов. У наступні два тижні, будь ласка, практикуйте ті методи, які ми вивчили, і ведіть журнал своїх спостережень.»

Заняття №7

Тема. «Мотивація до нових цілей: відновлення внутрішнього потенціалу»

Мета. Робота над формулюванням нових життєвих цілей, пошук сенсу після служби. Стратегії розвитку самодисципліни та мотивації для досягнення цілей у цивільному житті.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з дискусії. Психолог запитує учасників про труднощі, які вони відчувають під час адаптації до цивільного життя після війни.

Психолог: «Що для вас було найскладнішим при переході з військової служби до мирного життя?»

Учасник 1: «Я не можу знайти сенс у багатьох речах, усе стало таким неважливим після війни.»

Учасник 2: «Мені важко визначити, чим займатися. Немає чітких вказівок, як це було в армії.»

Психолог: «Це нормально, коли після війни ви відчуваєте розгубленість. Однак важливо знайти нові орієнтири для розвитку. Під час сьогоднішнього заняття ми спробуємо знайти ці орієнтири та мотивацію для нового етапу вашого життя.»

Психолог підкреслює важливість визначення життєвих цілей, а також наголошує на тому, що військовий досвід надає цінні навички для подальшого

розвитку в мирному житті.

2. Основна частина

1. Вправа «Моє нове я: формулювання життєвих цілей»

Мета: Допомогти учасникам зрозуміти, які цілі важливі для їхнього нового етапу життя після служби, і сформулювати їх чітко та зрозуміло.

Психолог пропонує учасникам на початку заняття записати на аркуші паперу або в блокноті три основні питання:

- Що я хочу досягти в житті після повернення?
- Якими вміннями та навичками я володію, які можу застосувати в цивільному житті?
- Які мої найбільші мрії та прагнення на цей момент?

Психолог: «Подумайте, чим ви хочете займатися після того, як повернулися додому. Що важливо для вас зараз?»

Учасник 3: «Я хочу навчитися новим навичкам, наприклад, програмуванню, щоб знайти нову роботу.»

Психолог: «Це чудова ціль! І це дасть вам можливість відкрити для себе нові горизонти.»

Після запису відповідей психолог запрошує кожного поділитися своїми думками з групою. Це допомагає не тільки окреслити індивідуальні цілі, а й побачити досвід інших учасників.

2. Вправа «Планування цілей: від великого до маленького»

Мета: Допомогти розбити великі життєві цілі на менші, більш досяжні етапи.

Учасники вибирають одну з головних цілей, яку вони визначили на попередньому етапі. Психолог разом з ними розробляє план досягнення цієї мети. Крок за кроком вони визначають:

- Які етапи потрібно пройти для досягнення цієї мети?
- Які ресурси потрібні для кожного етапу?
- Як виміряти успіх на кожному етапі?

Психолог: «Кроки повинні бути чіткими, щоб ви могли відслідковувати свій прогрес. Наприклад, для досягнення цілі навчитися програмуванню, одним із перших кроків може бути вибір курсу або платформи для навчання.»

3. Вправа «Мотивація через позитивне підкріплення»

Мета: Розвинути стратегію підтримки мотивації через позитивне підкріплення.

Психолог пропонує учасникам визначити маленькі винагороди, які вони можуть дарувати собі після досягнення кожного етапу своєї мети. Це може бути, наприклад, маленьке святкування або короткий відпочинок.

Психолог: «Винагорода допоможе вам залишатися мотивованими. Чим ви будете себе нагороджувати після досягнення етапів на шляху до вашої мети?»

Учасник 4: «Я буду відпочивати з друзями або купувати собі щось, що давно хотів.»

4. Вправа «Подолання сумнівів: техніка позитивного мислення»

Мета: Допомогти ветеранам подолати внутрішні сумніви та страхи, які можуть заважати досягненню цілей.

Психолог просить учасників написати список страхів або сумнівів, що

виникають щодо досягнення своїх цілей, і допомагає замінити ці негативні переконання на більш позитивні.

Психолог: «Давайте подумаємо, як можна подолати ці сумніви і знайти для кожного з вас нові способи впоратися з ними.»

5. Вправа «Внутрішня мотивація: створення особистого девізу»

Мета: Створити індивідуальний девіз, який буде надихати ветеранів на досягнення їхніх цілей.

Психолог пропонує учасникам скласти свій особистий девіз або мантру, яка буде мотивувати їх на досягнення своїх цілей. Девіз має бути коротким і зрозумілим, щоб він допомагав зберігати внутрішній фокус.

Психолог: «Придумайте девіз, який буде допомагати вам йти вперед у складні моменти.»

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується рефлексією. Кожен учасник ділиться своїми враженнями від вправ, прогресом у визначенні своїх цілей і обговорює, як планує діяти після заняття.

Психолог: «Які зміни ви відчули в собі після цього заняття? Що нове ви дізналися про себе і свої цілі?»

Учасник 2: «Це було корисно. Я нарешті зрозумів, як чітко сформулювати свої цілі і як їх досягати, навіть якщо це складно.»

Психолог: «Це дуже важливий крок. Ніколи не бійтеся ставити перед собою великі цілі, але робіть це крок за кроком, щоб не втрачати мотивацію.»

Психолог підсумовує заняття, наголошуючи на важливості мотивації для досягнення цілей, а також на тому, що важливо не боятися труднощів і шукати підтримки, якщо це необхідно. Учасникам пропонується завдання: кожен має вибрати одну з цілей і почати планувати перші кроки для її досягнення.

Заняття №8

Тема. «Інтеграція військових цінностей у цивільне життя: обов’язок, честь, патріотизм»

Мета. Роздуми над цінностями, набутими під час служби, і способами їх інтеграції в повсякденне життя. Збереження патріотичних переконань, обов’язку та честі в цивільному середовищі.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з короткого знайомства та налаштування на активну участь у групових вправах. Психолог пояснює важливість цього заняття для ветеранів, адже військові цінності, такі як обов’язок, честь та патріотизм, часто стають основою для моральних орієнтирів, які, однак, можуть вступати в конфлікт із цивільним життям. Психолог наголошує на важливості пошуку балансів між старими переконаннями і новими умовами.

Психолог: «Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про важливі цінності, які ми перенесли з військової служби до мирного життя. Чи є у вас якісь цінності, які допомагають вам знаходити сенс в житті після війни? Які з них ви хочете зберегти?»

Учасники: «Честь, обов’язок – це для мене дуже важливо, і я не хочу

відмовлятися від цих принципів.»

– «Патріотизм! Він для мене завжди був на першому місці.»

Психолог пояснює, що сьогодні ми будемо працювати над тим, щоб ці цінності знайшли своє місце і в цивільному житті.

2. Основна частина

Вправа 1: «Мої цінності на службі і в мирному житті»

Мета: Допомогти ветеранам порівняти військові цінності з цінностями мирного життя та знайти способи їх інтеграції.

Психолог просить учасників розділити аркуш на частини: з одного боку записати військові цінності, які вважали важливими під час служби (наприклад, честь, обов'язок, дисципліна), а з іншого – цінності, які вони хочуть зберегти в мирному житті (наприклад, справедливість, відповідальність, патріотизм).

Після цього психолог запитує учасників: «Як ці цінності можна перенести в мирне життя? Як вони можуть допомогти вам у роботі, в стосунках?»

Учасники починають обговорювати варіанти. Один з учасників зауважує: «Я думаю, що обов'язок і дисципліна можуть допомогти мені бути більш організованим на роботі. Це дозволить мені краще виконувати свої завдання.»

Інший учасник додає: «Але патріотизм не обов'язково означає тільки допомогу на фронті. Можна робити добрі справи і в мирному житті, наприклад, волонтерити чи допомагати ветеранам.»

Вправа 2: «Пошук гармонії між військовими та цивільними цінностями»

Мета: Допомогти ветеранам знайти баланс між збереженням військових переконань і адаптацією до нових соціальних умов.

Психолог пояснює, що часто військові цінності можуть вступати в конфлікт з цивільними реаліями. Наприклад, строгі правила військової дисципліни не завжди застосовні до мирного життя. Тому важливо знаходити компроміси. Учасникам пропонується записати три військові цінності та три цивільні цінності, і разом обговорити, як ці цінності можуть співіснувати.

Психолог: «Як можна поєднати дисципліну і свободу в мирному житті? Чи є можливість знайти баланс?»

Учасники відповідають: «Можна застосовувати дисципліну в особистому житті, наприклад, планувати день або виконувати роботу вчасно, але при цьому бути гнучким і не суворим до себе або до інших у питаннях, що не стосуються справи.»

Вправа 3: «Патріотизм у цивільному житті»

Мета: Визначити, яким чином патріотизм може бути виражений в умовах мирного життя, не обмежуючи себе лише через військовий контекст.

Психолог просить учасників обговорити своє розуміння патріотизму та записати список можливих дій, які можуть продемонструвати патріотизм в цивільному житті. Учасники пропонують варіанти:

– «Я можу брати участь у громадських ініціативах, організовувати волонтерські проекти для допомоги військовим.»

– «Можна підтримувати зусилля національної економіки, купуючи українські продукти та підтримуючи місцеві ініціативи.»

Психолог підкреслює: «Патріотизм може бути виражений у мирному

житті не тільки через великі акти, але й через щоденні вчинки.»

Вправа 4: «Моральний обов'язок у мирному житті»

Мета: Допомогти ветеранам знайти шлях до реалізації почуття обов'язку в мирному житті.

Психолог просить учасників подумати, що означає для них «моральний обов'язок» у цивільному середовищі. Як цей обов'язок можна перенести з військової служби на цивільні справи? Учасники записують свої ідеї:

– «Допомагати ветеранам і громадянам у потребі.»

– «Виконувати свою професійну роботу відповідально і чесно.»

Вправа 5: «Образ честі в мирному житті»

Мета: Сформулювати особистий «образ честі» ветерана, що поєднує військові та цивільні принципи.

Психолог пропонує учасникам створити список принципів, що визначають для них поняття «честь». Учасники обговорюють, як ці принципи можуть бути виражені в повсякденному житті:

– «Честь для мене означає бути чесним і відповідальним у всіх справах.»

– «Захищати своїх близьких, допомагати друзям і родині.»

3. Рефлексія та підсумок

Психолог проводить рефлексію, пропонуючи учасникам поділитися своїми відчуттями від виконаних вправ та обговорень. Учасники згадують важливі моменти, які допомогли їм краще зрозуміти, як інтегрувати свої військові цінності в цивільне життя.

Психолог підсумовує: «Сьогодні ми знайшли способи гармонійно поєднати ваші військові цінності з новими соціальними реаліями. Пам'ятайте, що ці цінності можуть стати потужним ресурсом для адаптації, якщо ви зможете адаптувати їх до мирного життя.»

Завдання на наступний тиждень: продовжувати розвивати та інтегрувати військові цінності у повсякденне життя, намагаючись бути гнучкими та адаптивними до змін.

Заняття №9

Тема. «Психологічна підтримка у колективі: взаємодія з колегами та соціальна підтримка»

Мета. Формування здорових взаємин на роботі, в колективі. Визначення важливості соціальної підтримки і допомога у пошуку нових форм соціальної взаємодії.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття починається з короткого знайомства та вступного обговорення. Психолог наголошує на важливості соціальних зв'язків та їхнього впливу на адаптацію в цивільному житті. Учасники мають можливість обговорити свої почуття з приводу того, як вони відчувають себе в нових соціальних умовах після повернення з війни.

Психолог: «Як ви відчуваєте себе в новому колективі? Чи є якісь моменти, коли вам складно взаємодіяти з колегами?»

(Учасники діляться своїм досвідом, обговорюють труднощі у взаємодії з

колегами, виникнення відчуття ізольованості чи нерозуміння).

2. Основна частина

1. Вправа «Соціальні бар'єри: перешкоди у взаємодії»

Мета: Визначити основні соціальні бар'єри, які можуть заважати здоровій взаємодії в колективі, та знайти способи їх подолання.

Учасникам пропонується на великих аркушах паперу намалювати схематичний образ «соціальної стіни», яка символізує перешкоди у взаємодії з іншими людьми. Це можуть бути страхи, недовіра, стереотипи або інші фактори, що заважають будувати здорові взаємини. Після того, як кожен учасник завершить малювання, вони записують на своїй схемі три основні перешкоди, з якими вони стикаються в комунікації з колегами.

Психолог: «Які бар'єри у взаємодії ви бачите найбільшими? Як ці бар'єри можна подолати? Давайте обговоримо це разом».

(Учасники діляться своїми думками, група обговорює стратегії подолання бар'єрів).

2. Вправа «Соціальна підтримка: навички взаємодії з колегами»

Мета: Розвинути навички конструктивної взаємодії з колегами та навчити підтримувати один одного.

Психолог проводить вправу, в ході якої учасники по черзі зображають роль колеги, з яким потрібно взаємодіяти на роботі. Учасники тренують різні сценарії, де треба проявити підтримку, допомогти в складній ситуації або вирішити конфлікт. Після кожного сценарію група обговорює, які стратегії взаємодії були ефективними, а які потребують вдосконалення.

Психолог: «Уявіть, що один з ваших колег переживає стресову ситуацію на роботі. Як ви могли б його підтримати?»

(Учасники пробують різні стратегії взаємодії, група обговорює їх ефективність).

3. Гра «Мозаїка емоцій»

Мета: Розвинути емоційну грамотність і вміння розуміти емоції колег, а також проявляти свої емоції здоровим чином.

Психолог пропонує учасникам по черзі вибрати картки з написаними на них емоціями (наприклад, радість, розчарування, злість, смуток, хвилювання). Кожен учасник намагається зобразити емоцію через міміку, жестами, інтонацію голосу. Інші учасники повинні вгадати емоцію, яку показує колега, і описати, як така емоція може проявлятися у трудових ситуаціях. Потім група обговорює, як правильно реагувати на різні емоції в колективі та як важливо підтримувати здорове емоційне середовище на роботі.

Психолог: «Як ви відчуваєте себе, коли бачите такі емоції у ваших колег? Як ми можемо реагувати, щоб не підсилити конфлікт?»

(Учасники діляться своїми думками та враженнями, обговорюють важливість емпатії).

4. Завдання «Рольова гра: знайти спільну мову з колегами»

Мета: Практикувати ефективні комунікаційні стратегії у взаємодії з колегами.

Учасники виконують рольову гру, де вони повинні вирішити робоче питання, яке потребує взаємодії з колегами (наприклад, співпраця в команді,

вирішення конфлікту або пошук компромісу). Психолог надає учасникам конкретні ролі: один буде керівником, інший – підлеглим, ще один – колегою з особливими інтересами. Завдання – знайти рішення в умовах обмеженого часу, враховуючи потреби всіх учасників.

Психолог: «Зараз давайте працювати над ситуацією. Вам потрібно знайти компроміс, влаштовуючи всі сторони. Як ви це зробите?»

(Учасники виконують завдання, а потім обговорюють стратегії ефективної комунікації).

5. Завдання «Мережа підтримки»

Мета: Допомогти ветеранам визначити коло людей, до яких вони можуть звертатися за допомогою та підтримкою в колективі.

Методика: Учасники отримують завдання скласти «мережу підтримки». Для цього на великому аркуші паперу вони малюють схему, де в центрі знаходяться вони самі, а навколо – колеги, родина, друзі, соціальні організації або професійні мережі, до яких можна звертатися за допомогою. Після того, як схема буде готова, кожен учасник повинен вибрати, хто з його «мережі підтримки» є найбільш важливим у випадку виникнення труднощів або стресових ситуацій на роботі.

Психолог: «Хто з ваших колег або близьких людей є частиною вашої мережі підтримки? Як ви можете звертатися до них у важкі моменти?»

(Учасники обговорюють важливість підтримки, визначають основні джерела допомоги).

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується рефлексією, де кожен учасник має поділитися своїми думками про те, як він може застосувати отримані знання і навички в своїй трудовій діяльності. Психолог підсумовує, що взаємодія з колегами і підтримка з боку оточення є важливими складовими успішної адаптації ветеранів до мирного життя. Також наголошується, що важливо продовжувати працювати над розвитком соціальних навичок і будувати здорові стосунки як у професійному середовищі, так і в особистому житті.

Психолог: «Як ви будете застосовувати ці навички в повсякденному житті? Як можна підтримати своїх колег і створити здорове емоційне середовище на роботі?»

(Учасники діляться своїми ідеями щодо впровадження набутих навичок).

Заняття №10

Тема. «Самоідентифікація та адаптація до нових соціальних ролей»

Мета. Робота над відновленням самооцінки та ідентичності ветерана у мирному житті. Адаптація до нових соціальних ролей та визначення місця в суспільстві.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається із короткої вступної частини. Психолог повідомляє учасників про важливість розуміння своєї ідентичності у процесі адаптації до мирного життя. Ведеться обговорення того, як війна вплинула на самоусвідомлення ветеранів і як вони переживають зміни в соціальних ролях

після повернення з війни.

Психолог: «Кожен з вас пройшов через важливі зміни під час війни. Як ви відчуваєте себе зараз? Як змінилася ваша ідентичність після служби?»

Учасник 1: «Я іноді відчуваю, що втратив себе, не знаю, хто я тепер. Все, що я знав до війни, здається таким далеким.»

Психолог: «Це нормально, і важливо зрозуміти, що ідентичність – це не статична річ, вона може змінюватися. Завдання нашого заняття – допомогти вам адаптуватися до цих змін.»

2. Основна частина

Вправа 1: «Персональна історія: моя ідентичність»

Мета: Допомогти ветеранам зрозуміти, якою є їх ідентичність після війни, і які елементи їх досвіду можна використати для адаптації до мирного життя.

Методика: Учасники отримують завдання написати коротку історію про свою ідентичність, яка складається з трьох частин:

1. Хто я був до війни?
2. Як війна змінила моє сприйняття себе?
3. Яким я хочу бути у мирному житті?

Після написання історії кожен учасник має можливість поділитися своїми думками з групою.

Учасник 2: «До війни я був студентом, а тепер я відчуваю, що став більше замкнутим. Війна забрала багато сил, і тепер я намагаюся знайти себе в мирному житті.»

Психолог: «Ваша історія має силу. Те, ким ви були до війни, може стати основою для вашої нової ідентичності в мирному житті. Давайте не будемо забувати, що ви маєте право бути різними.»

Вправа 2: «Мої нові ролі»

Мета: Допомогти ветеранам зрозуміти, як вони адаптуються до нових соціальних ролей і обов’язків у мирному житті.

Методика: Учасники отримують великий аркуш паперу і маркери для того, щоб намалювати або написати список соціальних ролей, які вони виконували до війни, під час служби і які вони виконуватимуть у мирному житті. Після цього група обговорює, які з цих ролей є важливими, які потребують адаптації, а які змінюються.

Учасник 3: «До війни я був братом і другом, але зараз мені важко бути хорошим другом, бо я часто думаю про те, що пережив на фронті.»

Психолог: «Це дуже важливе спостереження. Пам’ятайте, що ваші нові ролі – це процес, і він потребує часу. Давайте подумаємо, як ви можете адаптувати свої ролі, щоб відновити зв’язок із близькими.»

Гра 1: «Я і мої нові можливості»

Мета: Стимулювати рефлексію щодо того, як змінилася роль ветерана в суспільстві та що він може запропонувати мирному життю.

Кожному учаснику дається картка з описом певної соціальної ролі, наприклад, «новий працівник на роботі», «батько», «громадський діяч» тощо. Учасники по черзі презентують свою роль, описуючи, як її виконуватимуть і чим можуть бути корисними у даній ролі.

Психолог: «Як ви бачите себе в ролі батька чи працівника? Як ви можете

використати свої навички, набуті під час служби?»

Учасник 4: «Я можу бути відповідальним лідером на роботі, але мені важко залишити емоції війни позаду.»

Психолог: «Це цінний досвід. Ваші лідерські якості можуть стати великою перевагою, але важливо також навчитися відключати емоції, які можуть заважати.»

Завдання 1: «Планування ідентичності»

Мета: Розвинути у ветеранів навички визначення і планування майбутньої ідентичності та соціальних ролей.

Учасники створюють план, де відповідають на питання:

- Яким я хочу бути через рік, два, п'ять років?
- Які мої сильні сторони я можу застосувати в нових ролях?
- Як я буду підтримувати баланс між усіма своїми ролями?

Психолог: «Планування – це важлива частина цього процесу. Подумайте, як ви хочете себе бачити через рік. Які кроки потрібні для досягнення цих цілей?»

Учасник 5: «Мій план – це стати кращим другом і батьком, але також я хочу здобути нові професійні навички, щоб мати більше можливостей для розвитку.»

3. Рефлексія та підсумок

Заняття завершується рефлексією, де кожен учасник має поділитися своїми враженнями. Психолог підсумовує, що адаптація до нових соціальних ролей і відновлення самоідентифікації – це процес, який потребує часу і підтримки.

Психолог: «Ви пройшли важливий етап, працюючи над своєю ідентичністю і соціальними ролями. Пам'ятайте, що це не кінець, а лише початок. Змінюючи свою роль у мирному житті, ви маєте право відновити своє внутрішнє відчуття самоцінності та значущості.»

Учасник 6: «Для мене найбільше значення має зрозуміти, що я все ще можу змінюватися і рости. Я не обмежений лише тим, ким був під час війни.»

Психолог: «Це правильний підхід. Ви – це не лише ваш досвід війни, ви також маєте багатий потенціал для майбутнього. Продовжуйте рухатись вперед.»