

Міністерство освіти і науки України  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв  
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія  
Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Студентки **Бабич Юлії Сергіївни**

**Науковий керівник:**

Литовченко Ніна Федорівна,  
кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

Щотка Оксана Петрівна  
кандидат психологічних наук, доцент;  
Пісоцький Олександр Петрович  
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: \_\_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

## АНОТАЦІЯ

### **СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Магістерська робота присвячена вивченню суб'єктивного благополуччя як важливого чинника соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. У роботі розкриваються теоретичні аспекти суб'єктивного благополуччя, його компоненти та їх значення для процесів адаптації в умовах військової служби. У роботі визначено основні чинники, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя, зокрема соціальна підтримка, розвиток навичок саморегуляції та оптимізація умов служби.

Методологічну основу дослідження складають сучасні психологічні підходи та емпіричні методи, які дозволяють оцінити рівень суб'єктивного благополуччя та його вплив на адаптаційні механізми. У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що високий рівень суб'єктивного благополуччя є важливим ресурсом для подолання стресу, збереження психічного здоров'я, позитивно впливає на адаптаційні процеси та ефективної інтеграції військовослужбовців у цивільне життя.

Робота має теоретичне та практичне значення, оскільки її результати можуть бути використані для удосконалення програм психологічної підтримки у військових структурах, центрах реабілітації, а також для розробки тренінгів та інших заходів, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей особового складу.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, адаптація, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, психологічна підтримка, стресостійкість.

## ANNOTATION

### **SUBJECTIVE WELL-BEING AS A FACTOR OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONEL**

The master's thesis is devoted to the study of subjective well-being as an important factor in the social and psychological adaptation of military personnel. The work reveals the theoretical aspects of subjective well-being, its components and their significance for adaptation processes in the conditions of military service. The work identifies the main factors contributing to the increase in subjective well-being, including social support, development of self-regulation skills, and optimization of service conditions.

The methodological basis of the study consists of modern psychological approaches and empirical methods that allow assessing the level of subjective well-being and its impact on adaptation mechanisms. As a result of the conducted empirical research, it was established that a high level of subjective well-being is an important resource for overcoming stress, maintaining mental health, positively affecting adaptation processes and effective integration of military personnel into civilian life.

The work has theoretical and practical significance, as its results can be used to improve psychological support programs in military structures, rehabilitation centers, as well as to develop trainings and other measures aimed at increasing the adaptive capabilities of personnel.

**Keywords:** subjective well-being, adaptation, social and psychological adaptation of service members, psychological support, stress resilience.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	
1.1 Адаптація, як процес пристосування: сутність, етапи , чинники.....	9
1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.....	15
<b>Висновки до 1 розділу.....</b>	<b>32</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
2.1 Поняття суб'єктивного благополуччя .....	33
2.2 Фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя військовослужбовців.....	45
<b>Висновки до 2 розділу.....</b>	<b>48</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	
3.1 Психодіагностика стану суб'єктивного благополуччя військовослужбовців .....	49
3.2 Результати проведення емпіричного дослідження.....	54
<b>Висновки до 3 розділу.....</b>	<b>64</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТОК А .....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТОК Б .....</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТОК В .....</b>	<b>84</b>
<b>ДОДАТОК Д.....</b>	<b>88</b>
<b>ДОДАТОК Е.....</b>	<b>90</b>
<b>ДОДАТОК Ж.....</b>	<b>91</b>

## ВСТУП

Ми, українці, завжди пам'ятатимемо ранок 24 лютого 2022 року — день, який змінив усе. Росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну. Ця війна завдала страшного нищівного удару по життю мільйонів українців, створивши нові, раніше невідомі нашому суспільству виклики.

У перші тижні після початку повномасштабного вторгнення до лав Сил територіальної оборони ЗСУ вступили близько 100 тисяч добровольців. Станом на жовтень 2023 року загальна чисельність Збройних Сил України перевищила 850 тисяч осіб.

Війна стала нашою сьогоденною реальністю. Дослідження аспектів суб'єктивного благополуччя військовослужбовців в умовах повномасштабного вторгнення є надзвичайно актуальним, оскільки війна в Україні триває й досі.

На наш погляд, одним із найважливіших викликів, породжених війною, є успішна адаптація військових до мирного життя. Повертаючись, вони мають не лише фізичних і психологічних травм, але і їхня психіка зазнає значних змін, що може призвести до виникнення психічних розладів та труднощів у процесі адаптації в мирне життя. Це зумовлює необхідність пошуку нових ефективних підходів до соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

В психологічній науці проблема соціально-психологічної адаптації знайшла своє відображення в працях Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Айзенк, Р. Хенкі, А. Адлер, З. Фройд, Ф. Перлз С. Рубінштейн, А. Налчаджан, С. Максименко, Р. Мертон, Т. Титаренко, О. Масик; психологічного благополуччя особистості досліджували Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Ягода, А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та до науковців які і сьогодні досліджують цю проблему в Україні можна віднести І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна, М. І. Мушкевича, Т. Данильченко, Т. Титаренко, Б. Пахоля, І. Горбаль, В. Духневича, Т. Зелінську, Л. Каргіну, С. Карсканову, Е. Кологринову, Л. Яворовську та ін.

Метою дипломної роботи є проведення дослідження суб'єктивного благополуччя військовослужбовців як ключового чинника, що впливає на процес їхньої соціально-психологічної адаптації. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі дослідницькі завдання:

- Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури на проблему соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та аспекти поняття суб'єктивного благополуччя;
- Провести емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя, рівня конфліктності військовослужбовців та його зв'язку з адаптаційними процесами;
- На основі теоретичних та емпіричних даних зробити висновки щодо проведеної роботи.

**Об'єкт дослідження:** соціально-психологічна адаптація військовослужбовців.

**Предмет дослідження:** суб'єктивне благополуччя військовослужбовців як чинник соціально-психологічної адаптації.

**Гіпотеза дослідження:** позитивні відносини з оточуючими, високий рівень можливості управління середовищем та чіткі цілі, низький рівень конфліктності, пов'язаний з високим рівнем соціально-психологічної адаптації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи емпіричного дослідження:

- 1) Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової;
- 2) Методика дослідження соціальної адаптованості;
- 3) Діагностика рівня конфліктності особистості.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс методів, що включає:

Теоретичні методи – проведено аналіз, порівняння, узагальнення та систематизацію ключових концептуальних положень, пов'язаних із базовими поняттями дослідження.

Емпіричні методи – використано психодіагностичне тестування зі стандартизованими тестами-опитувальниками, серед яких: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою)[30], методика дослідження соціальної адаптованості та діагностика рівня конфліктності особистості [31].

Методи математичної статистики – застосовано порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні) та кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона).

Обробка отриманих даних здійснювалася із використанням методів порівняльного та кореляційного аналізу. Вибірка складається з військовослужбовців різних підрозділів ЗСУ, військових, що мають досвід участі в бойових діях: Афганістані (1986-1989) та АТО (2014-2016). Кількість респондентів – 43 військовослужбовці, які на даний момент стоять на захисті нашої країни (регіони Чернігівська, Сумська, Харківська, Донецька, Херсонська та Запорізька області).

**Методологічною та теоретичною основою дипломної роботи** є сучасні підходи та концепції, що розкривають поняття суб'єктивного благополуччя особистості (Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Ягода, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг, Р. Раян і Е. Десі, М. Селігман, з українських- Т. Данильченко, Т. Титаренко, Кологривова, С. Карсканова, Б. Пахоль, І. Горбаль,) та її здатністю до адаптації в умовах соціальних змін (Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Айзенк, Р. Хенкі, А. Адлер, З. Фройд, Ф. Перлз С. Рубінштейн, А. Налчаджан, С. Максименко, Р. Мертон, Т. Титаренко, О. Масик та інші. У роботі враховано положення теорії адаптації, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, а також підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника якості життя та внутрішньої гармонії.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами. Отримані дані можуть бути корисними для установ і організацій, які займаються організацією процесу адаптації військових, а також для соціальних служб, освітніх закладів та інших

структур. Окрім того, результати дослідження можуть стати базою для подальших наукових розробок у сфері соціальної адаптації військовослужбовців.

**Апробація результатів дослідження:** основні положення дипломного дослідження були представлені в XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» (23-24 квітня 2024 р.); у 30 випуску збірника «Вісник студентського наукового товариства» УДК 159.9-057.36-044.377:316.362.1 «Зберігання родинного зв'язку та соціальна адаптація військовослужбовців у сімейному середовищі» [http://www.ndu.edu.ua/storage/styd\\_visnuk/visnuk\\_stud\\_tov\\_30\\_2024.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/styd_visnuk/visnuk_stud_tov_30_2024.pdf).

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків, містить рисунки, таблиці, списку використаної літератури (30 найменувань) і додатків та викладена на 61 сторінках основного тексту.



# РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ

## 1.1 Адаптація, як процес пристосування: сутність, етапи, чинники

Сьогодні питання адаптації набувають все більшої актуальності. Зміни в суспільстві, зокрема значне прискорення темпу життя, зростання обсягів інформації та розвиток інформаційних технологій, у тому числі соціальних мереж, суттєво впливають на світогляд людей і стандарти поведінки. Життя стає все більш публічним, а приватність зменшується.

Глобальні політичні та економічні кризи також позначаються на психологічній стабільності, а погіршення екологічних умов змушує організм людини постійно адаптуватися. Через це сучасна людина перебуває в умовах безперервного стресу, що потребує постійної адаптації до нових викликів.

У науковій літературі питання адаптації особистості розглядається як у широкому, так і у вузькому сенсі, що є предметом вивчення представників багатьох наукових дисциплін, включаючи гуманітарні та медико-біологічні науки. Це поняття належить до категорії загальнонаукових проблем, які мають значення для всього людства. Сам термін адаптація має латинське походження і походить від слова "adaptio", що означає - пристосування. Дослідженнями адаптаційних процесів займаються представники різних галузей знань.

Спочатку термін "адаптація" прийшов у психологію з біології, де він описував процеси пристосування живих організмів до змінних умов існування. Уперше цей термін увів до наукового обігу в 1865 році німецький фізіолог Генріх Ауберт. Він використовував його для пояснення механізмів

пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до зовнішніх подразників різної інтенсивності. Надалі цей термін поширився у медичній та біологічній літературі, де описував зміни чутливості аналізаторів внаслідок адаптації органів чуття до подразників.

Згодом поняття адаптації отримало ширше використання, охопивши не лише біологічні чи фізіологічні процеси, а й соціальні та психологічні аспекти. У сучасній психології цей термін використовується для опису процесів, які включають пристосування особистості до змінюваного соціального середовища, що впливає на різні аспекти її життєдіяльності.

За визначенням, яке подано у психологічному словнику В.В. Синявського, адаптація – це процес пристосування організму чи особистості до нових умов життя і діяльності, що відбувається завдяки фізіологічним, психологічним та соціальним реакціям, спрямованим на забезпечення нормального функціонування у незвичних обставинах.

Таким чином, адаптацію можна охарактеризувати як процес зміни особистісних рис, настанов чи поведінкових стереотипів відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і середовища. По суті, це природна реакція організму, спрямована на пристосування до нових умов існування.

Адаптація як цілісний процес охоплює такі компоненти:

1) Фізіологічні зміни, що включають, наприклад, швидкість реакцій, чутливість рецепторів, м'язовий потенціал та інші аспекти, які впливають на фізичний стан.

2) Психічний розвиток, який відображається у розвитку здібностей, мислення, пам'яті, уваги та інших когнітивних функцій.

3) Пізнавальні процеси, такі як навчання, формування знань, умінь, навичок, а також засвоєння соціальних норм поведінки.

4) Трансформація цінностей, що передбачає зміни у системі ціннісних орієнтацій особистості.

5) Активний вплив суб'єкта адаптації на себе та навколишнє середовище: усвідомлення ситуації, постановка завдань, організація цілеспрямованої діяльності.

Ці складові допомагають людині найбільш ефективно пристосуватися до поточних умов життя. Дослідження механізмів адаптації, які підвищують стійкість організму до негативних впливів, є важливим для вирішення

практичних завдань у галузях психофізіології, ергономіки, інженерної психології тощо [1].

Історія розвитку психології свідчить, що майже всі основні психологічні школи внесли свій вклад у вивчення адаптації. Сутність і функції адаптації були розглянуті в рамках різних напрямів: психоаналізу (А. Адлер, Г. Гартман, З. Фрейд), необіхевіоризму (Г. Айзенк, Р. Хенкі), інтеракціонізму (Л. Філіпс), когнітивної психології (Ж. Піаже), гештальтпсихології (Ф. Перлз) та інших. Основою для подальшого теоретичного розвитку поняття адаптації стали масштабні дослідження таких учених, як Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Айзенк, Р. Хенкі, С. Рубінштейн, А. Налчаджан, С. Максименко, Р. Мертон та інші [24].

Існує безліч визначень поняття «адаптація». Наприклад, Дж. Уотсон, біхевіорист, вивчав адаптацію як процес, що дозволяє індивіду задовольняти свої потреби відповідно до вимог середовища. Це визначення включає два аспекти адаптації: процесний (адаптація як процес) і результатний (адаптація як стан), і ототожнює адаптацію з поняттям «приспособлення» [25].

Г. Сельє в своїй праці «Записки про адаптаційний синдром» порівнював безперервний процес адаптації з самим поняттям життя. У його теорії стресу ключове місце займає адаптаційний синдром — комплекс нейрогуморальних реакцій, які мобілізують психофізіологічні ресурси організму для пристосування до складних умов. [23]. Ганс Сельє, засновник теорії стресу, визначив адаптацію як реакцію організму на стресові чинники. Залежно від інтенсивності та тривалості впливу стресових факторів виділяють три стадії розвитку стресу [8]. Перша стадія, відома як стадія тривоги, супроводжується активацією захисних реакцій організму. На другій стадії, яка називається стадією опору, резистентності або адаптації, спостерігається підвищення здатності організму протистояти стресорам. Третя стадія, стадія виснаження, характеризується зниженням адаптаційних резервів через тривалий вплив стресу, що може статися, якщо адаптація не була успішною.

Для ефективного пристосування до швидкозмінних умов важливо розуміти фактори, які сприяють переходу до позитивного стресу (еустресу) або,

навпаки, до дистресу [22]. Еустрес має позитивний вплив на людину. Його формуванню сприяють такі чинники, як: позитивне емоційне налаштування; наявність успішного досвіду подолання подібних проблем у минулому; достатність психофізіологічних ресурсів; оптимістичний прогноз майбутнього; а також позитивне ставлення з боку оточення. Дистрес, у свою чергу, є негативною реакцією на стрес, навпаки, може виникати через: тривалий вплив стресових факторів, що призводить до виснаження ресурсів організму, інтенсивний стресор, який перевищує адаптаційні можливості людини, негативне сприйняття майбутнього, недостатню кількість інформації для ухвалення рішень, відчуття безпорадності та ізоляції [23].

Сутність і функції адаптації розглядалися в межах гештальтпсихології, зокрема Ф. Перлзом, який досліджував, як захисні психологічні механізми сприяють адаптації, а також акцентував увагу на реакціях, що можуть деформувати процес пристосування та перешкоджати особистісному розвитку.

Г. Айзенк і Р. Хенкі трактували адаптацію як досягнення гармонії між індивідом і навколишнім середовищем, включаючи соціальне, а також як процес, що спрямований на створення цього гармонійного стану [25].

Ж. Піаже розглядав адаптацію як поєднання двох основних процесів — акомодатії, що передбачає пристосування до середовища, та асиміляції, що полягає у зміні середовища відповідно до потреб особистості.

Акомодатія означає зміну функціонування або поведінки відповідно до зовнішніх умов, тоді як асиміляція спрямована на перетворення середовища. Г.О. Балл зазначав, що для середньостатистичних осіб характерна перевага процесів акомодатії, а для високорівневих особистостей — асиміляції. Головна мета цих процесів — досягнення рівноваги між середовищем і когнітивними структурами [25].

Представники гуманістичного напрямку (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) визначають адаптацію як процес гармонізації цінностей особистості із суспільними цінностями, що сприяє досягненню духовного здоров'я. А. Маслоу включав до основних потреб, пов'язаних з адаптацією, фізіологічні

потреби, потребу в безпеці, приналежність до групи, потребу в повазі, любові та самоактуалізації.

Г. Балл описував адаптацію як прагнення до гармонії з оточенням, зберігаючи цілісність особистості та стабільність функціональних параметрів [19].

Соціальну адаптацію досліджували А. Налчаджан, С. Максименко, Ф. Меєрсон та інші. Вони вважали її процесом, який включає інтеграцію в соціальне середовище, прийняття його норм і цінностей, а також розвиток стійких форм взаємодії. С. Максименко описував психологічну адаптацію як взаємодію особистості з середовищем, у якій людина враховує особливості оточення і активно взаємодіє з ним [25].

А. Налчаджан виділяв три види адаптації: нормальну, незавершену та патологічну. Нормальна адаптація характеризується стабільним пристосуванням до середовища, незавершена проявляється у частковій невідповідності особистості очікуванням групи, а патологічна супроводжується девіантною поведінкою.

Адаптаційні ресурси, на думку Налчаджана, включають ціннісні орієнтації, позитивне ставлення до соціуму, самоприйняття, розвинену рефлексію, емпатію, вольову стійкість, інтелектуальні якості, психологічні захисти та гумор [25].

Адаптацію класифікують на кілька основних видів: фізіологічну, психічну, соціально-психологічну, психофізіологічну та професійну.

Фізіологічна адаптація забезпечує стабільне функціонування організму в різних умовах.

Психічна адаптація спрямована на досягнення балансу між особистістю та середовищем, зберігаючи здоров'я.

Соціально-психологічна адаптація сприяє формуванню адекватних міжособистісних відносин.

Психофізіологічна адаптація – процес змін психофізіологічного стану під впливом дезадаптаційних факторів, який вимагає злагодженої роботи

функціональних підсистем для ефективного функціонування в нових умовах. Ключові компоненти включають активаційний, когнітивний, емоційний та мотиваційно-вольовий.

Професійна адаптація – це пристосування до фізичних умов робочого середовища, професійних завдань і операцій, а також до соціальних аспектів професійної діяльності [26].

Адаптивність, як складова адаптаційних можливостей, визначається природними і набутими здібностями до пристосування. Її рівень впливає на стресостійкість, фізичну і психічну врівноваженість та загальну працездатність.

Адаптивність — це природжена та набута здатність до пристосування до різноманітних умов життя (В.І. Гарбузов). Адаптаційні можливості людини включають інстинкти, темперамент, фізичну будову, емоції, природні інтелектуальні якості, спеціальні здібності, зовнішні риси та фізичний стан організму. Високий рівень адаптивності проявляється через стресостійкість, психічну і фізичну врівноваженість, витривалість і загальну працездатність. На адаптивність впливають виховання, навчання, умови життя, а також особистісні якості, система цінностей, цілі, рівень культури та міжособистісні стосунки [25].

Особистісний адаптаційний потенціал є важливою складовою адаптаційних можливостей; він відображає розвиток психологічних характеристик, які є ключовими для регулювання психічної діяльності та адаптаційних процесів, і визначає коло середовищних факторів, до яких людина здатна пристосуватися (А.Г. Маклаков).

Адаптаційні можливості також виявляються в здатності швидко й ефективно нейтралізувати чи компенсувати негативний вплив несприятливих факторів середовища [26].

Тауким чином особистісний адаптаційний потенціал відображає ключові психологічні характеристики, що сприяють адаптації до нових умов [26].

## 1.2 Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Військова служба має специфічний характер, що вимагає особливих навичок, включає ризики для життя, а також значно обмежує свободу, наприклад, у виборі місця проживання чи пересуванні. Служба передбачає суворе підпорядкування військовим статутам. У процесі тривалої служби, яка перевищує десять років, багато військовослужбовців втрачають свою цивільну кваліфікацію чи професію, а також контакти із цивільним середовищем. Ці фактори, разом зі змінами соціального та правового статусу, часто ускладнюють адаптацію колишніх військових до мирного життя.

Відповідно до законодавства, для певних категорій військовослужбовців, які звільняються зі служби, а також для членів їхніх родин передбачено соціальні гарантії, пільги та компенсації. Держава забезпечує реалізацію їхніх прав на соціальну та професійну адаптацію, фінансуючи відповідні заходи з державного бюджету [27]. Це право визначено у законах України «Про державні гарантії соціального захисту військовослужбовців, які звільняються у зв'язку з реформуванням Збройних Сил України, та членів їхніх сімей» та «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [27].

Соціальний захист військовослужбовців – це функція держави, спрямована на створення системи правових і соціальних гарантій, що забезпечують реалізацію їхніх конституційних прав, задоволення матеріальних і духовних потреб, враховуючи специфіку службової діяльності та їхній статус у суспільстві. Дана система сприяє підтриманню соціальної стабільності у військовому середовищі й включає право на підтримку у випадках втрати працездатності, годувальника, безробіття через незалежні від них обставини, у старості або за інших обставин, визначених законом [28].

Адаптація військовослужбовців і членів їхніх сімей є соціальним процесом, який полягає в активному пристосуванні до нових соціальних умов

життя в цивільному середовищі з ринковими відносинами. Цей процес включає освоєння норм і правил нового середовища, опанування професій, реалізацію своїх прав, формування нової моделі поведінки та самоусвідомлення для забезпечення комфортного переходу до нових життєвих умов. [27].

Адаптація військовослужбовців та їхніх сімей має кілька ключових компонентів:

Психологічна – засвоєння системи цінностей, норм і моделей поведінки, прийнятих у цивільному суспільстві, з метою відповідати його вимогам.

Правова – вивчення норм, які регламентують соціальний і правовий статус осіб, звільнених з військової служби, та їхніх родин. Це також передбачає отримання інформації про установи, які сприяють реалізації прав і можливостей.

Професійна – удосконалення існуючих професійних знань або здобуття нових навичок для успішного працевлаштування.

Хоча важливість різних аспектів соціальної адаптації визнається, українські дослідження та національне законодавство здебільшого акцентують увагу на питаннях професійної підготовки та інтеграції колишніх військових у ринок праці.

Соціальна адаптація військовослужбовців є процесом активного пристосування до нових соціальних умов, що включає освоєння норм і правил цивільного життя, здобуття нових професійних навичок, реалізацію прав і формування нових моделей поведінки. Основні компоненти адаптації включають:

Психологічну: освоєння цінностей і поведінкових норм, прийнятих у цивільному середовищі.

Правову: знання законодавчих норм, що регламентують права й обов'язки звільнених військових і їхніх родин, а також ознайомлення з організаціями, які сприяють реалізації цих прав.

Професійну: розвиток або здобуття нових професійних навичок і подальше працевлаштування.



Дослідження вказують, що процес адаптації є складним і багатоетапним. Наприклад, Т. Титаренко визначає, що адаптація військовослужбовців – це повернення до повноцінного життя через побудову системи цінностей і переосмислення світогляду в нових умовах [9].

Є. Концова зазначає, що звільнення зі служби – це завжди індивідуальний процес, і лише незначна частина військових проходить його легко. Більшість стикається з труднощами інтеграції у нове середовище, пошуком роботи та вирішенням побутових питань. Соціально-психологічна адаптація в такому разі передбачає активне освоєння нових професійних і соціальних ролей, що забезпечують стабільність і можливість продовження продуктивної діяльності [12].

Успішність адаптації залежить від адаптивних можливостей військовослужбовця, його здатності прийняти нові умови, освоїти правила і норми цивільного життя та зайняти нове місце у суспільстві.

Адаптацією військовослужбовців та членів їх сімей є соціальний процес їх активного пристосування до нових соціальних умов проживання в цивільному середовищі з ринковою системою відносин, який передбачає освоєння норм і правил такого середовища, оволодіння професією, спеціальністю, реалізацію прав, у тому числі на працю, формування нових правил поведінки і самоусвідомлення, що забезпечує комфортний перехід до нових умов життя. [27]. Адаптація військовослужбовців та членів їх сімей включає такі основні складові:

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

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

**професійну** - залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування.

Таким чином, незважаючи на визнання важливості інших сфер соціальної адаптації військовослужбовців, вітчизняна соціальна наука зосередила свою увагу переважно на проблемах, пов'язаних з професійною підготовкою та працевлаштуванням колишніх військових, їх адаптації до умов ринку праці. Подібні уявлення про цей процес чітко прослідковуються і у національному законодавстві.

**Соціальна адаптація** – це процес взаємодії особистості або соціальної групи з навколишнім середовищем, у ході якого освоюються нові соціальні або життєві умови [27]. Соціальна та професійна адаптація військовослужбовців до цивільного життя (далі – соціальна адаптація) — це суспільний процес їх активного пристосування до нових умов життя в цивільному середовищі з ринковими відносинами, що передбачає освоєння прийнятих норм і правил, здобуття професійних навичок, реалізацію прав, зокрема права на працю, на відпочинок, на оздоровлення, а також формування нових моделей поведінки та самоусвідомлення, що сприяє плавному і комфортному переходу до життя в нових умовах [2].

Аналіз психологічних наукових публікацій показав, що соціальна адаптація військовослужбовців – це широке поняття, яке включає в себе декілька основних складових:

- 1) психологічну складову – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки);
- 2) культурну складову - існує у цивільному середовищі з метою виконання існуючих у ньому вимог до особистості;
- 3) правову складову – освоєння юридичних норм, які регламентують статус, правове положення людини, що визначає її нові права, обов'язки і можливості, а також знання тих структур, які можуть допомогти освоєнню цих норм і реалізації своїх можливостей;

4) професійну складову – залежно від військової професії вона передбачає спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, вмінь і навичок або оволодіння новими професійними знаннями, вміннями та подальше успішне працевлаштування [2,6,7,8,9].

Т. Титаренко визначає, що особистісна адаптація військовослужбовців - це передусім повернення людини до повноцінного життя, формування її світогляду в умовах нових просторових і часових координат. Це дозволяє вибудовувати систему цінностей, яка відображає ставлення до свого часу, оточення, інших людей і до себе крізь призму моральних принципів. [9].

Є. Концова зазначає, що у житті кожного військовослужбовця настає момент звільнення у запас, і цей процес відбувається індивідуально, хоча лише небагатьом вдається пройти його легко і швидко. Після звільнення зі служби колишні військові стикаються з необхідністю адаптуватися до нового, значною мірою незнайомого цивільного життя, інтегруючись у нове для них середовище, шукаючи роботу та навіть вирішуючи питання виживання. Соціально-психологічна адаптація для таких військових є процесом і результатом активного пристосування до нової соціально та професійно важливої сфери, де вони можуть задовольнити основні соціальні потреби і продовжувати продуктивну професійну діяльність. Успіх цього процесу безпосередньо пов'язаний з адаптивними можливостями військовослужбовця, його готовністю прийняти та освоїти нове соціальне і професійне середовище та набути нового соціально-психологічного статусу [12].

Ключовими аспектами, що впливають на успішність і результативність соціально-психологічної адаптації, є мотиви, причини та конкретні умови, зокрема професійні, побутові й територіальні. У цьому процесі психологічний комфорт військовослужбовця в різних сферах відіграє вирішальну роль.

Експерти [12] виділяють основні показники успішності адаптації, опираючись на структуровану модель її організації (рис. 1.1).

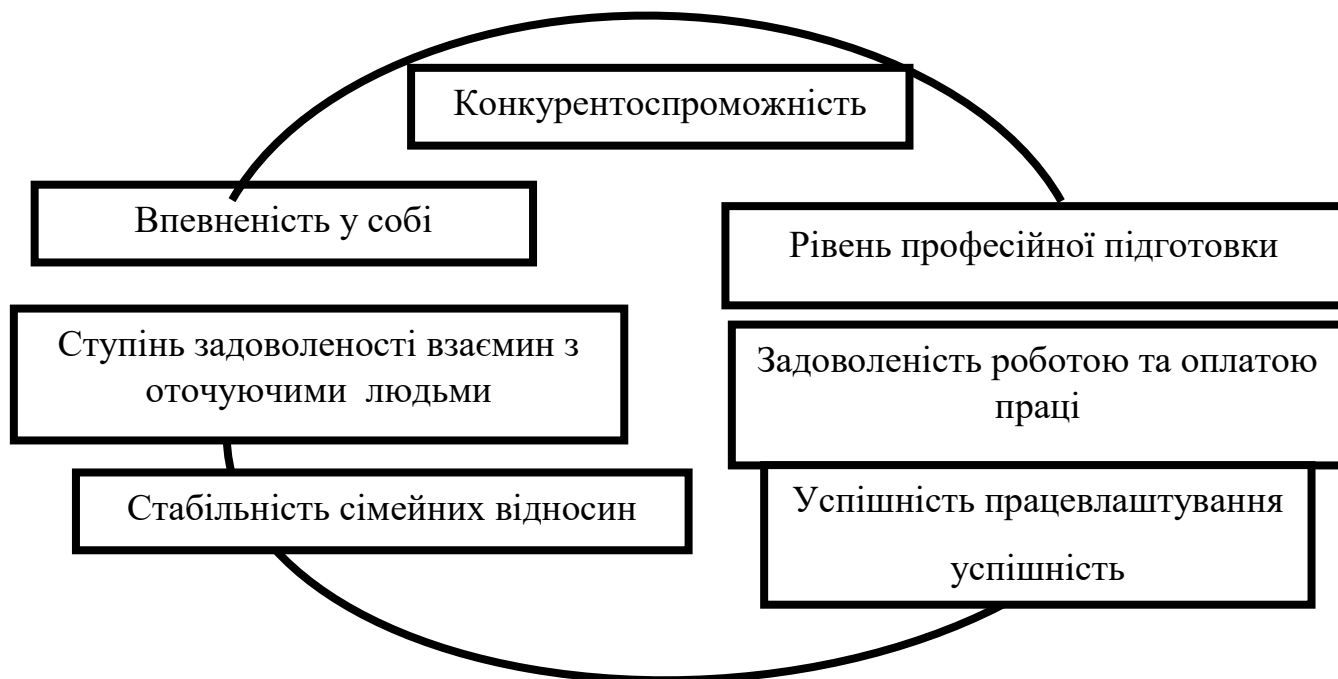


Рис. 1.1 Основні критерії ефективності процесу соціальної адаптації

До цих критеріїв належать: конкурентоспроможність, упевненість у власних силах, досягнення професійного успіху, стабільність у сімейному житті, рівень професійної підготовки, задоволення взаєминами з іншими людьми, роботою та заробітною платою.

Ефективна соціальна адаптація базується на гармонійній взаємодії між потребами особистості та вимогами середовища. Люди з високою адаптивністю демонструють баланс, внутрішню гармонію і здатність поєднувати самореалізацію із самоконтролем, що дозволяє їм дотримуватися соціальних норм і правил.

Низький рівень адаптації часто проявляється в асоціальній поведінці, яка суперечить загальноприйнятим нормам суспільства. Порушення процесу адаптації можуть викликати дезадаптивні реакції, такі як тривожність, депресія, невротичні розлади або залежності (наприклад, алкоголізм чи наркоманія), які є наслідком психосоціального стресу, зокрема звільнення зі служби. Зазвичай ці прояви слабшають після зникнення стресових факторів або внаслідок адаптації до нових умов [12].

Ефективність соціально-психологічної адаптації оцінюється як через об'єктивні досягнення, так і через суб'єктивну задоволеність людини своєю позицією в професійному та соціально-економічному житті.

Сучасні умови наголошують на необхідності розробки заходів для підтримки соціально-психологічної адаптації військовослужбовців і ветеранів. Науково обґрунтовані методи психологічного супроводу сприяють адаптації не лише самих військових, але й їхніх родин, адже наслідки психологічних травм впливають на широке коло людей.

Психотравматичні наслідки військових дій можуть проявлятися як психоемоційні, психічні чи фізичні розлади, що потребують своєчасної підтримки.

Основним завданням психологів є забезпечення підтримки адаптації військових шляхом надання індивідуальної допомоги, реабілітації та підготовки до цивільного життя.

Форми роботи психологів включають діагностику проблем, консультування з питань адаптації, психокорекцію, тренінги з професійної орієнтації, розвитку впевненості та навичок спілкування, а також підтримку під час працевлаштування. Основні форми роботи психологів представлені на рис. 1.2.

У Навчально-методичному посібнику «Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас» під керівництвом Кондрюкова, І.М. Слюсар. – висвітлені результати психологічного обстеження учасників проекту «Україна - Норвегія» під час їхньої професійної перепідготовки свідчать, що військовослужбовці, звільнені зі служби, та їхні дружини стикаються з істотними психологічними труднощами під час адаптації до цивільного життя. Це пов'язано з необхідністю змінювати ціннісні орієнтири, пристосовуватися до нового соціального статусу та долати різні життєві виклики.

У колишніх військових домінують такі цінності, як чесність, порядність, справедливість, але їм менш властивий оптимізм щодо людської природи. Також

їм часто бракує творчого підходу, автономності та спонтанності, що може ускладнювати перехід від військової служби до цивільного життя. Домінуючі мотиви та цінності в певних аспектах стають перешкодою для їхнього особистісного і професійного розвитку в умовах ринкових відносин. Стереотипи, закріплені попереднім досвідом, ускладнюють їхнє прагнення до свободи та самоактуалізації.



Рис. 1.2 Основні форми роботи при психологічному супроводженні професійної перепідготовки військовослужбовців

Психологічна готовність до професійної переорієнтації — це тривалий стан, що залежить від самооцінки, особистого досвіду та самобутності особистості. Вона узгоджується із завданнями психологічної підтримки звільненого військовослужбовця та сприяє його соціальній адаптації. Психологічна підтримка включає особистісно-орієнтований підхід, який передбачає:

1) врахування індивідуальних особливостей особистості військовослужбовця;

- 2) роботу з різними аспектами особистості (свідомість, емоційно-вольова та поведінкова сфери);
- 3) поєднання індивідуальних і групових форм підтримки, допомоги в плануванні кар'єри.

Центри соціально-психологічної адаптації набувають особливого значення для військовослужбовців і їхніх сімей. Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація є результатом готовності змінити професію та соціальний статус, а також реалізації адаптаційних можливостей. Програми, спрямовані на оптимізацію адаптації звільнених військових через психологічне супроводження під час перепідготовки, значно підвищують їхні адаптаційні ресурси. [12].

Оптимальна модель соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які переходять до цивільної трудової діяльності, включає комплексний психологічний підхід з такими основними компонентами:

- діагностика соціально-психологічних труднощів;
- психологічне консультування з питань адаптації до роботи та розв'язання особистих і сімейних проблем;
- психокорекційна та психотерапевтична підтримка;
- психологічна реабілітація;
- професійно-психологічна підготовка, що охоплює профорієнтаційні тренінги, комунікативний тренінг, тренінги впевненості в собі та орієнтацію на працевлаштування.

Наукові роботи, присвячені дослідженню адаптації військовослужбовців, формують теоретико-методологічну основу цієї проблематики. Вони охоплюють аспекти соціальної та медико-психологічної адаптації особистості, а також соціально-психологічні фактори, що впливають на адаптацію військовослужбовців і ветеранів війни чи бойових дій.

Серед зарубіжних дослідників, які зробили вагомий внесок у цю сферу, варто відзначити праці С. Вільямса, Л. Калхуна, Д. Кишбога, Р. Лауфера, В. Холла та інших. Водночас українські науковці досліджували психологічні

наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військовослужбовців. Серед них: Т. Титаренко, Р. Кучер, О. Буковська, О. Блінов, Р. Дикий, Л. Вакуленко, А. Караян, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложін, Н. Матейчук, В. Осьодло, Н. Пророк, Ю. Сурмяк, А. Чаплигін.

Окремі дослідження, зокрема роботи С. Басараба, В. Гічуна, О. Друзя, Л. Жаліло, М. Кравченка, Л. Кудрика, М. Локтева, І. Мульованої, О. Напрєєнка, О. Сироп'ятова, Р. Торговицького, О. Філатової та інших, аналізують ресурси та можливості військовослужбовців і ветеранів у процесі їх соціально-психологічної реадаптації.

Після повернення до цивільного життя військовослужбовець, ветеран чи учасник бойових дій у процесі адаптації поступово пристосовується до нових умов і особливостей своєї життєвої ситуації. Поняття «життєва ситуація особистості» трактується як «...сукупність факторів, які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини, її психоемоційний стан, визначаючи зміст і напрямок індивідуального розвитку» [5].

Серед ключових складових соціально-психологічної адаптації є налагодження взаємовідносин військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у бойових діях, із членами сім'ї та близьким оточенням після їхнього повернення до мирного життя [10].

Н. Дембицька та Т. Яблонська відзначають, що в період реадаптації військовослужбовець переосмислює свої соціальні ролі, поступово відмовляючись від поведінкових норм та адаптивних механізмів, які були доцільними під час служби, але не підходять для цивільного життя [10].

Ю. Бриндіков у своїх дослідженнях наголошує, що успішність соціальної адаптації залежить не тільки від зовнішнього середовища та соціальних зв'язків, але й від особистісних якостей, зокрема емоційної стійкості, яка сприяє психологічній безпеці особистості та її адаптації [10]. Таким чином, ефективність соціально-психологічної адаптації військовослужбовців значною мірою обумовлена їх індивідуальними рисами, такими як сила волі, швидкість



психічних процесів, ціннісні орієнтири, життєстійкість, здатність справлятися зі стресом тощо.

У дослідженнях В. Рубцова виділено кілька аспектів соціально-психологічної адаптації, серед яких:

- Урівноваження – це взаємне прийняття індивідом і соціальним середовищем системи цінностей та моделей поведінки один одного, що ґрунтується на терпимості.
- Псевдоадаптація – процес зовнішнього пристосування до середовища за умови внутрішнього неприйняття його норм і правил.
- Пристосування – адаптація, що включає прийняття базової системи цінностей нових умов шляхом взаємних поступок.
- Уподібнення – це механізм пристосування, який передбачає зміну попереднього досвіду відповідно до нових умов [10].

Виходячи з цього, можна зазначити, що військовослужбовці, ветерани та учасники бойових дій у своїй адаптації до нових умов використовують різні стратегії. Серед них можна виділити зовнішнє пристосування за умови внутрішнього неприйняття ситуації (імітація адаптації); пошук балансу між власними цінностями та цінностями соціального оточення; модифікацію поведінки відповідно до специфіки соціального середовища; а також повне прийняття й інтеграцію в систему цінностей нового середовища.

З огляду на зазначене, військовослужбовці, ветерани бойових дій та їхні сім'ї часто потребують спеціальної психологічної підтримки для успішної адаптації до життя в цивільному середовищі. Серед основних завдань медико-психологічного супроводу цього процесу можна виділити:

- розробку та реалізацію заходів, що спрямовані на подолання соціально-економічних і психологічних труднощів, які виникають під час переходу військових до мирного життя;

- запровадження програм, які зменшують соціальну напругу в місцях розташування військових підрозділів і проживання звільнених військовослужбовців;
- підготовка рекомендацій щодо вдосконалення законодавства у сфері соціальних прав, пільг і гарантій для військових, звільнених із служби, та їхніх родин;
- розвиток механізмів і структур, які сприяють соціальній інтеграції військових;
- створення умов для отримання нової освіти, професійної перекваліфікації та працевлаштування.

Таким чином, основні напрями психологічної підтримки ветеранів та військовослужбовців у процесі переходу до мирного життя включають соціальну, психологічну та професійну адаптацію, а також вдосконалення законодавчої бази для забезпечення їхніх прав і соціальних гарантій [10].

Варто зазначити, що основною метою соціально-психологічної адаптації є створення умов, які допоможуть військовослужбовцям і ветеранам бойових дій розвинути особистісні компетенції, необхідні для самостійного вирішення життєвих завдань та активної участі в суспільному житті. В Україні розроблена система заходів для соціальної, медичної та психологічної підтримки ветеранів та військових, спрямована на полегшення їхньої адаптації, мінімізацію впливу деструктивних чинників та сприяння активній соціалізації.

Державна підтримка покликана вирішувати актуальні проблеми, з якими стикаються ветерани та військові під час адаптації: складний психоемоційний стан, труднощі емоційної саморегуляції, сімейні труднощі, проблеми комунікації, а також потреба в перекваліфікації.

Дослідники відзначають, що якщо ветеран стикається з тривалими соціальними труднощами або конфліктами, які він не може розв'язати через відсутність відповідних психологічних механізмів, і при цьому у нього спостерігаються нервово-психічні порушення, депресія, виснаження, серцево-судинні захворювання — це може свідчити про ознаки дезадаптації [10].

У дослідженні О. Мельник щодо вікових особливостей адаптації учасників бойових дій зазначено низку індивідуальних та соціально-психологічних факторів, що впливають на процес адаптації військовослужбовців [14]. Серед основних чинників виділяються:

Психологічне благополуччя – внутрішнє усвідомлення та ставлення до власного життя, яке сприяє адаптації через формування позитивного сприйняття навколишнього середовища.

Копінг-стратегії – індивідуальні методи реагування та взаємодії з певними обставинами, які залежать від психологічних ресурсів особистості та значення подій.

Життестійкість – здатність ефективно діяти навіть у стресових умовах, сприймаючи труднощі як можливості для розвитку та самовдосконалення.

Резилієнтність – уміння управляти негативними емоціями, що виникають у травматичних ситуаціях, з метою запобігання дезадаптації та використання цього досвіду для зростання після травми в мирний період.

Посттравматичне зростання – позитивні трансформації, що відбуваються внаслідок кризових подій, ведуть до переосмислення цінностей, корекції життєвих пріоритетів і відкриття нових перспектив.

Посттравматичне зростання є важливим елементом успішної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та ветеранів, оскільки стимулює активізацію внутрішніх ресурсів для самопідтримки.

Цей процес відображає позитивні зміни, які людина переживає після травматичних подій, дозволяючи їй переосмислити власне ставлення до себе та до навколишнього середовища.

Т. Титаренко [10], аналізуючи соціально-психологічні методи відновлення після травм, зазначає, що посттравматичне зростання проявляється у: «...глибших та щиріших стосунках із важливими для особистості людьми — членами родини, друзями; більшому розумінні власних можливостей — чутливості та сили, сміливості та витривалості; здатності цінувати кожен день і

знаходити радість у повсякденних речах; прагненні розвивати свої таланти і нахили».

У дослідженні С. Джозефа, присвяченому людям, які пережили катастрофу Herald of Free Enterprise, на основі даних опитувань та досліджень, було зроблено акцент на вивченні травматичних переживань і посттравматичного стресу. Варто зазначити, що на той момент 83% респондентів, які постраждали внаслідок цієї катастрофи, повідомили про те, що після пережитої травми стали більш усвідомлено ставитися до свого життя та набули нового досвіду, було визначено основні складові посттравматичного зростання: стосунки (переосмислення та покращення зв'язків з іншими людьми), сприйняття себе (усвідомлення власної сили та стійкості) та життєва філософія (переоцінка справжніх цінностей і вдячність за кожен прожитий день).

Часто посттравматичне зростання тісно пов'язане з психологічною стійкістю – «процесом позитивної адаптації у відповідь на життєві труднощі, травми чи стресові ситуації» [8]. Психологічна стійкість дозволяє людині переживати складні обставини та інтегрувати цей досвід у своє життя.

Військовослужбовці та ветерани можуть розвивати як посттравматичне зростання, так і психологічну стійкість, хоча ці явища мають як спільні, так і відмінні риси: обидва пов'язані з травматичним досвідом, однак посттравматичне зростання є результатом внутрішньої трансформації після пережитих подій, а психологічна стійкість – це набір стратегій, що допомагають впоратися з труднощами.

Дослідники (М. Дворник, В. Климчук, Т. Титаренко) пропонують практики для розвитку посттравматичного зростання, такі як зміна ставлення до травматичного досвіду, нові підходи у взаємодії з оточенням, перегляд особистих симпатій та антипатій, відновлення здатності знаходити сенс у житті, а також усвідомлення власної ролі у життєвих подіях і готовності до змін.

Т. Титаренко у своїй монографії «Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації» [8], що для забезпечення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців доцільним і

результативним може стати використання сучасних онлайн-технологій. До таких технологій належать онлайн-інформування, дистанційна діагностика поточного стану, прогнозування власної поведінки в складних умовах, а також онлайн-підтримка та самодопомога. Їхнє застосування сприятиме розвитку самоконтролю, підвищенню самоефективності, покращенню самоприйняття, зменшенню конфліктів у стосунках з іншими, поглибленню взаєморозуміння, а також допоможе інтегрувати та краще осмислити набутий життєвий досвід.

Таким чином, на наш погляд, основна мета соціально-психологічної реабілітації не повинна обмежуватися лише пасивною реадaptaцією, тобто поверненням до попереднього стану життя, яке існувало до травматичних подій. Більш ваговою і перспективною метою є стимулювання здатності особистості до творчого підходу до свого життя, досягнення нового рівня психологічного благополуччя. Це дозволить підвищити суб'єктивне задоволення повсякденним життям і сформуванню відчуття власної життєвої успішності та щастя.

Таким чином, кінцевою метою соціально-психологічної адаптації на переконання Т. Титаренко, не повинна бути пасивна реадaptaція, тобто просте повернення до життя, яким воно було до травматичних подій. Справжня мета – активізація здатності людини до творчого підходу до життя, досягнення якісно нового рівня психологічного здоров'я, що дозволяє підвищити суб'єктивне задоволення від щоденного життя та сприймати власне життя як успішне та щасливе.

Отже, можемо зробити висновок: процес соціально-психологічної адаптації військових є складним і важливим, що вимагає не тільки пристосування до нових життєвих умов, а й особливої уваги та комплексного підходу. Для успішної адаптації важливо застосовувати психотерапевтичні методи і техніки, що сприяють розвитку навичок саморегуляції, емоційного відновлення, а також формуванню мотиваційних моделей для подальшої соціальної інтеграції військовослужбовців.

Ось декілька рекомендацій, які можуть сприяти ефективній адаптації військовослужбовців:

### 1) Створення підтримуючого середовища

Важливо, щоб військові відчували себе прийнятими та потрібними в суспільстві. Рідні, друзі та колеги можуть забезпечити психологічну підтримку, показати розуміння їхніх переживань і надати час для адаптації. Корисними є групи підтримки, де військові можуть спілкуватися з людьми, які мають схожий досвід.

### 2) Психологічне консультування

Професійна допомога психолога або психотерапевта є ключовою. Спеціалісти можуть допомогти військовим подолати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, тривожність або інші наслідки бойових дій. Методи, як-от когнітивно-поведінкова терапія, допомагають переробити травматичні переживання і зменшити їхній вплив на повсякденне життя.

### 3) Фізична активність і здоровий спосіб життя

Регулярна фізична активність допомагає зменшити рівень стресу, тривожність і поліпшити загальне самопочуття. Рекомендується займатися спортом, ходити на прогулянки, займатися медитацією або дихальними вправами для покращення психологічного стану.

### 4) Професійна реабілітація та навчання

Реінтеграція в цивільне життя може вимагати нових професійних навичок. Курсова підготовка або тренінги можуть допомогти ветеранам знайти роботу, яка відповідатиме їхнім інтересам і можливостям, та повернути відчуття самореалізації.

### 5) Робота з сім'єю

Важливо враховувати, що адаптації потребує не тільки військовий, але і його родина. Спеціальні сімейні консультації допомагають членам родини краще розуміти труднощі, з якими стикається військовий, і адаптувати власну поведінку, щоб уникнути конфліктів і покращити стосунки.

### 6) Планування майбутнього і цілепокладання

Повернення до мирного життя потребує нових цілей та планів. Психолог або коуч може допомогти розробити стратегію на майбутнє, щоб військовий зміг знайти нові сенси, ставити реалістичні цілі й поступово адаптуватися до мирного життя.

#### 7) Підтримка через мистецтво і творчість

Арт-терапія, музика, малювання або інші творчі форми вираження можуть допомогти ветеранам краще усвідомити і переробити свої емоції. Мистецтво стає інструментом для вираження, який не потребує слів, але дозволяє глибше пропрацювати внутрішні переживання.

#### 8) Розвиток навичок подолання стресу

Військові можуть навчитися навичкам, які допомагають подолати стрес у повсякденному житті. Дихальні практики, методи релаксації, техніки усвідомленості (mindfulness) є ефективними інструментами для зниження тривоги і збереження стабільності в емоційно важкі моменти.

**Висновки до 1 розділу:** Війна – це велике психологічне навантаження для всіх українців. В умовах війни вони мають підвищене стресогенне навантаження, яке є результатом виникнення у них інтенсивних емоційних реакцій, зокрема деструктивних. Громадянам нашої держави наразі, як ніколи, необхідно вміти підтримувати свою психологічну та фізичну рівновагу, щоб вижити і жити далі, щоб перемагати і відбудовувати. Увесь цей час психіка українців перебуває у ненормальних умовах, витримуючи колосальну напругу. Під час війни українці відчують емоції, спричинені стресовою ситуацією та небезпекою для життя. Складно звикнути до бойових дій, смерті, часом відсутності світла, тепла, води та їжі. Якими б не були зовнішні обставини необхідно адаптуватися до них як фізично, так і психологічно. Тому дослідження і аналіз психічних станів під час військових дій дозволить вивчити як реагує психіка особистості на таку важку стресову ситуацію й допоможе виявити зовнішні та внутрішні чинники її психологічної рівноваги.

В умовах війни військові мають підвищене стресогенне навантаження, яке є результатом виникнення у них інтенсивних емоційних реакцій, зокрема, деструктивних. Увесь цей час психіка військових перебуває у ненормальних умовах, витримуючи колосальну напругу. Складно звикнути до бойових дій, смерті, часом відсутності світла, тепла, води та їжі. Якими б не були зовнішні обставини необхідно адаптуватися до них як фізично, так і психологічно.

Наслідки війни впливатимуть не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але і на їх психологічну рівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій та ін. Комплексна робота, щодо повернення військовослужбовця до повноцінного, соціально-врівноваженого життя повинна бути належним чином нормативно врегульована.



## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 2.1 Поняття суб'єктивного благополуччя

Вивчення психологічного благополуччя було започатковано у 60-х роках ХХ століття. У цей час склалися дві основні концепції: гедоністична, що акцентує на задоволенні й насолоді як основних складниках благополуччя, та евдемоністична, яка зосереджується на особистісному розвитку й досягненні життєвого сенсу. Вперше термін «психологічне благополуччя» було введено у науковий вжиток американським соціальним психологом Норманом Бредберном (Norman Bradburn) в своїй книзі "The Structure of Psychological Well-Being" (1969), де він описав концепцію психологічного благополуччя як баланс між позитивними і негативними емоціями [11]. Автор стверджував, що психологічне благополуччя можна оцінити, враховуючи, наскільки позитивні емоції переважають над негативними, що призводить до загального відчуття щастя і задоволеності життям [11].

Послідовник Н. Бредберна, Е. Дінер, також підтримував гедоністичний підхід у дослідженнях психологічного благополуччя. Саме він запровадив термін «суб'єктивне благополуччя» (СБ), який, на його думку, відображає індивідуальне ставлення людини до власного життя. Е. Дінер визначив трьохкомпонентну структуру СБ, яка включає задоволеність життям, позитивний та негативний емоційний фон (афект) [11,13].

Водночас, американський психолог Керол Ріфф (Carol Ryff), звертаючи увагу на обмеження гуманістичного підходу у вивченні психологічного благополуччя, створила одну з найвпливовіших концепцій у цій сфері. Базуючись на моделі М. Ягоди, ідеях Н. Бредберна, а також на аналізі теорій таких авторів, як Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та інших, Ріфф розробила концепцію, яка охоплює шість ключових компонентів психологічного благополуччя:

1) Самоприйняття (Self-acceptance): Позитивне ставлення до власної особистості та прийняття себе таким, яким людина є, включаючи як позитивні, так і негативні риси.

2) Особистісний ріст (Personal growth): Відчуття постійного розвитку, відкритість до нових вражень і вміння реалізовувати свій потенціал.

3) Цілі в житті (Purpose in life): Наявність сенсу життя, цілей і напрямку, які надають життю значущості.

4) Автономія (Autonomy): Здатність самостійно приймати рішення, внутрішня незалежність і опір тиску з боку соціального оточення.

5) Екологічна майстерність (Environmental mastery): Здатність управляти своїм життям і навколишнім середовищем, ефективно використовувати доступні можливості і ресурси.

6) Позитивні стосунки з іншими (Positive relations with others): Наявність теплих, довірливих і підтримуючих взаємин з іншими людьми.

Керол Ріфф підкреслює, що психологічне благополуччя — це складний, багатовимірний конструкт, який включає різні аспекти життя людини і відображає її загальний стан задоволеності життям та особистісного розвитку. Її модель допомогла значно розширити розуміння психологічного благополуччя і сприяла розвитку численних досліджень у цій галузі [16].

Загальну картину цих класичних теорій благополуччя можна представити таким чином

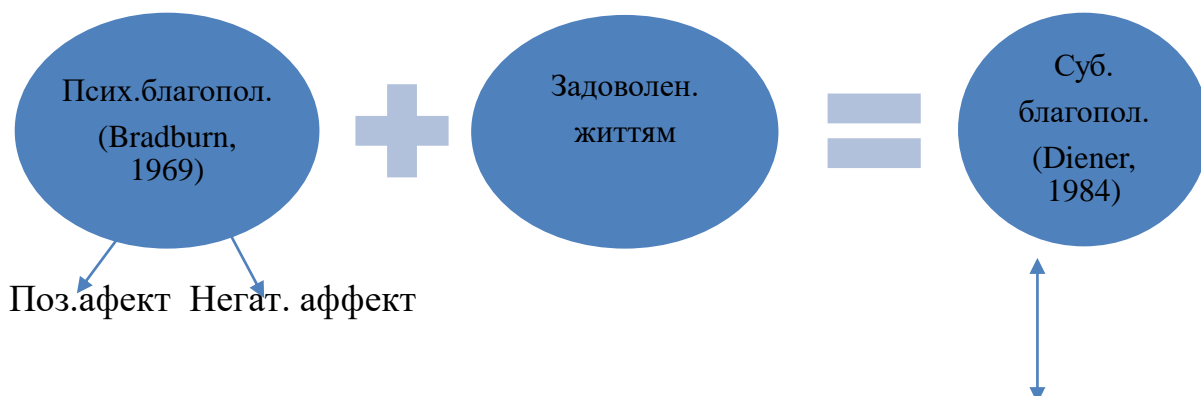




Рис. 1.3 Класичні підходи до розуміння благополуччя у зарубіжній психології

Особливу увагу заслуговують також ідеї Р. Раяна і Е. Десі, авторів теорії самодетермінації. В основі цієї теорії лежить концепція трьох базових потреб людини: компетентності, автономії та позитивних взаємин. Вони підкреслюють, що рівень задоволення цих потреб тісно залежить від соціального контексту. Якщо навколишнє середовище сприяє задоволенню цих потреб, це сприяє підвищенню рівня благополуччя та енергії людини. У разі, якщо умови несприятливі, благополуччя знижується, що негативно впливає на загальний стан особистості [15].

Таким чином класичні підходи до розуміння благополуччя у зарубіжній психології охоплюють кілька ключових концепцій:

Гедоністичний підхід: Основна увага приділяється пошуку задоволення та уникненню болю. Щастя та благополуччя розглядаються як результат частих позитивних емоцій і рідкісних негативних переживань. Цей підхід широко досліджувався у працях таких вчених, як Ед Дінер, який визначав суб'єктивне благополуччя через задоволеність життям, позитивні емоції та мінімізацію стресу.

Евдемоністичний підхід: Наголошує на реалізації потенціалу людини, особистісному розвитку та досягненні сенсу життя. Аристотель заклав основу цієї концепції, визначаючи евдемонію як досягнення гармонії через життя, спрямоване на чесноти та самореалізацію. У сучасній психології цей підхід підтримують роботи Керол Ріфф (Carol Ryff), яка вивчала психологічне благополуччя через шість ключових аспектів: автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини, опанування середовища, сенс у житті та самоприйняття.

Теорія самодетермінації: Розроблена Р. Райном і Е. Десі, вона фокусується на трьох базових потребах людини — автономії, компетентності та позитивних стосунках. Задоволення цих потреб вважається необхідним для досягнення благополуччя.

Ці підходи формують сучасне розуміння благополуччя, яке охоплює як емоційний комфорт, так і можливості для розвитку особистості та гармонійного життя.

Відомий австрійський психіатр, психотерапевт і філософ Віктор Франкл розглядав благополуччя як глибокий аспект людського існування, який тісно пов'язаний із здатністю знаходити сенс життя навіть у складних обставинах. Свій досвід виживання в концентраційному таборі Освенцим він описав у книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу» (1946), де розповідає про життя в умовах голоду, принижень, хвороб, постійної загрози смерті й аналізує поведінку свою та інших в'язнів.

В умовах абсолютного страждання він виявив, що навіть у таких обставинах людина здатна знайти сенс існування, який стає джерелом внутрішньої сили. У книзі В. Франкл наголошує на тому, що свобода вибору ставлення до будь-якої ситуації, навіть найскладнішої, є фундаментальною людською здатністю. Це він назвав «останньою з людських свобод». Він підкреслює важливість внутрішньої свободи й відповідальності за своє ставлення до подій, які сприяють збереженню психічної рівноваги [17].

Ці відкриття стали основою логотерапії — терапевтичного методу, що допомагає людям знаходити сенс життя через творчість, любов, прийняття страждань і переживання значущих подій.

Франкл зазначав, що здатність знайти сенс у житті сприяє вищому рівню суб'єктивного благополуччя, що є важливим для психологічного здоров'я. Книга продовжує впливати на сучасну психологію, психотерапію та особистісний розвиток, допомагаючи людям знайти сенс і поліпшити своє життя навіть у складних обставинах [17].

Сьогодні позитивна психологія, особливо популярна у західних країнах, активно розвивається як науковий напрям, зосереджений на дослідженні особистісних характеристик і позитивних аспектів життя.

Основними концептами цього напрямку є такі поняття, як «щастя» (Happiness), «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being, SWB), «якість життя» (Quality of Life) та «процвітання» (Flourishing). Найбільший акцент у дослідженнях зроблено на вивченні суб'єктивного благополуччя, яке займає важливе місце у сприйнятті людиною свого життєвого досвіду.

Науковці століттями дискутували про природу щастя, але сучасні дослідження показують, що воно має різні аспекти. Три основні складники суб'єктивного благополуччя визначаються як висока задоволеність життям, частота позитивних емоцій і рідкість негативних (Diener, 1984) [11].

У межах досліджень суб'єктивного благополуччя важливим є узгодження актуальних потреб людини із можливостями їх задоволення, що відповідає концепції ієрархії потреб А. Маслоу [11,13].

Рівень благополуччя охоплює задоволення базових (фізіологічних), соціальних, когнітивних потреб, а також потреби самоактуалізації. У цій теорії акцентується перехідність між потребами: задоволення однієї стає передумовою для переходу до наступної. Таким чином, структура суб'єктивного благополуччя відображає взаємозв'язок між позитивними емоціями, саморозвитком та задоволенням життєвих потреб [11,13].

На сьогодні існує значна кількість досліджень, що зосереджуються на понятті суб'єктивного благополуччя, яке часто асоціюється із поняттям щастя. Щастя (від грецької *eudemonia* – блаженство, щастя) у філософському контексті пов'язане з евдемонізмом – етичною концепцією, яка вбачає у щасті та блаженстві основну мету і рушійну силу людських прагнень.

Суб'єктивне благополуччя (SWB) є багатовимірним конструктивом, що включає три основні складові: емоції та почуття щодо життєвих подій; когнітивну оцінку задоволеності життям і основними сферами життєдіяльності, які приносять людині найбільше задоволення. Цей термін часто асоціюється з поняттям щастя. До позитивних емоцій, які формують благополуччя, відносять радість, любов, задоволення, гордість; а до негативних — тривогу, смуток, сором. Задоволеність життям охоплює різні аспекти, включаючи роботу, сім'ю, здоров'я, дозвілля, фінанси, а також позитивний погляд у майбутнє та прагнення до саморозвитку.

У 2011 році М. Селігман запропонував свою модель суб'єктивного благополуччя під назвою PERMA, яка об'єднує кілька ключових елементів: позитивні емоції (P), залученість у діяльність (E), гармонійні стосунки з оточенням (R), наявність сенсу життя (M), а також досягнення (A).

Одним із найбільш популярних інструментів для вимірювання суб'єктивного благополуччя є методика PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule), розроблена в 1988 році. Вона являє собою самозвіт, що складається з двох шкал по десять питань у кожній, які оцінюють позитивні та негативні емоції та їхній вплив на життя. Позитивні емоції включають ентузіазм, енергію, уважність і залученість у діяльність, тоді як негативні — втому, розчарування, злість і образу.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що питаннями вивчення суб'єктивного благополуччя відбувалось в більшій мірі зарубіжними дослідниками. Розробкою основних підходів щодо визначення благополуччя займалися: N. Bradburn, Ed Diener, M. Jahoda, C. D. Ryff, R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Seligman, M. Argyle, J. R. Hackman, L. Schults, A. S. Waterman. На відміну від

зарубіжних досліджень, вітчизняна психологія звернулася до цього питання лише нещодавно.

Спочатку акцент був зроблений на теоретичному аналізі емоційного ставлення особистості до власного життя, яке вважалося одним із ключових елементів суб'єктивного благополуччя.

Серед українських науковців, які нині активно займаються вивченням цієї проблематики, можна виділити наступних дослідників.: І Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, Т. Данильченко, Т. Титаренко, Кологривову, С. Карсканову, Б. Пахоля, І. Горбаль, В. Духневича, О. Захарко, О. Зінченко, Т. Зелинської, Л. Каргіної, С. Карсканової, Ю. Кашлюка, Е. Кологривової, С. Філоненко, Л. Яворовської та ін. [37].

У цих дослідженнях зазначається, що благополуччя є складним і багатовимірним явищем, яке охоплює різні аспекти людського життя, зокрема задоволеність, ефективність соціальної взаємодії, автономність, особистісний розвиток, загальну якість життя та відчуття щастя.

Сьогодні, на тлі війни, українське суспільство стикається з емоційними та психічними труднощами, такими як тривожність, страх, розчарування, депресія та безсилля, що призводять до значних змін у системі ціннісних і мотиваційних орієнтацій.

Аналізуючи сучасні підходи до суб'єктивного благополуччя в психології, Т. Данильченко зазначає, що більшість типологій базуються на традиційних сферах прояву психіки. Зокрема, вона виділяє соціальне, духовне, фізичне, матеріальне та психологічне благополуччя [3].

Е. Кологривова, розглядаючи структуру суб'єктивного благополуччя, акцентує увагу на емоційному та когнітивному компонентах. Вона підкреслює, що благополуччя пов'язане з усвідомленням значущості майбутнього, яке знаходить вираження у формуванні особистих прагнень. [18].

Отже, психологічне бачення щастя у науковій спадщині М. Грота зводиться до того, що щастя виступає індикатором психологічного здоров'я особистості. Для психічно здорової людини природним є прагнення бути

щасливою, а саме щастя сприймається як внутрішня потреба, яка позасвідомо спонукає до свого задоволення. За М. Гротом, існують дві форми щастя: Д-щастя (дефіцитарне), що відображає комплекс фізіологічних потреб, і Б-щастя (буттєве), що подібно до Д- і Б-мотивів А. Маслоу потребує віри, любові, здатності до аскетизму, переживання вічності та особливих "пікових переживань". Людина обирає ту чи іншу форму щастя в залежності від рівня розвитку своєї моральної сфери.

Продовжуючи концепцію М. Грота, важливо зазначити, що одним з ключових аспектів Б-щастя є любов: людина, яка не здатна або не бажає любити інших, не може відчувати справжнього щастя. Проте ми не повністю погоджуємося з твердженням Грота про вільний вибір між Д-щастям і Б-щастям, оскільки певна ступінь фізіологічного задоволення є необхідною умовою для появи прагнення до буттєвого щастя. Лише за умови задоволення базових фізіологічних потреб на мінімальному рівні (їжа, житло, потреба в бензпеці, сексуальне задоволення, тощо), тоді в неї виникатиме потреба в Б-щасті. Тільки людина, враховуючи свій особистісний розвиток і моральні цінності, може прагнути до Б-щастя [10].

Т. В. Данильченко пропонує два підходи до розуміння суб'єктивного соціального благополуччя.

Широкий контекст: соціальне благополуччя розглядається як інтегральний показник стану соціальної сфери. Його ключовими параметрами є фізичне та психічне здоров'я, фінансова стабільність (дохід, накопичення, можливість задовольняти потреби), житло, зайнятість, соціальні взаємини, безпека, екологічні умови, а також можливості для відпочинку.

Вузкий (психологічний) ракурс: акцент робиться на особистісній оцінці людиною свого соціального функціонування. Це включає задоволеність відносинами (шлюб, дружба), умовами життя (робота, житло, здоров'я), а також рівнем життя, освітою, середовищем проживання та власною особистістю.

Авторка визначає суб'єктивне соціальне благополуччя як інтегральне соціально-психологічне утворення, що базується на позитивній оцінці індивідуальної успішності у соціальному середовищі. Виділяються основні



складники цього благополуччя: соціальне прийняття, зв'язність, вклад, актуалізація та інтеграція. У перспективі вона пропонує розробити нові моделі соціального благополуччя, враховуючи культурний контекст України.

Щодо дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах війни, Т. Титаренко (2018) розглядає війну як джерело постійної травматизації, що впливає на ціннісні орієнтири, життєві плани, стосунки з оточенням, а також на самооцінку і ставлення до життя в цілому. На думку дослідниці, підтримка та підвищення психологічного благополуччя стають важливими аспектами процесу посттравматичного зростання в умовах війни. Як підкреслює авторка, благополуччя розглядається не лише як гедоністичне задоволення, але як шлях до глибшого осмислення ключових цінностей, усвідомлення особистої ролі в тому, що відбувається, та досягнення більшої відповідальності за теперішнє і майбутнє [8].

У монографії М.В. Папучі «Внутрішній світ людини і його становлення» [24] наведені результати дослідження, присвяченого вивченню внутрішнього світу людини. У роботі доведено, що внутрішній світ є цілісною, саморегулюючою психологічною системою, яка охоплює всю психіку людини та забезпечує її організацію. Автор детально розглядає поняття суб'єктивного благополуччя як одного з ключових аспектів внутрішнього світу людини.

Суб'єктивне благополуччя, на думку автора, є комплексом емоційних та психологічних станів, які визначають, наскільки людина відчувається щасливою, задоволеною та гармонійною. Людина, яка має чітко визначені внутрішні орієнтири, краще розуміє себе і свої потреби, що допомагає досягати внутрішнього миру та задоволеності, оскільки здатність керувати емоціями і не піддаватися тривогам та стресам суттєво впливає на рівень суб'єктивного благополуччя.

У книзі зазначається, що важливим компонентом суб'єктивного благополуччя є підтримка з боку близьких та соціального оточення. Гармонійні відносини і довіра сприяють відчуттю стабільності та щастя. Вміння самотійно

ухвалювати рішення і брати відповідальність за своє життя сприяє відчуттю контролю і задоволеності.

Таким чином, М.В. Папуча розглядає суб'єктивне благополуччя як багатогранне явище, яке визначається не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми якостями людини, такими як здатність до самопізнання, емоційна стійкість та здатність будувати позитивні відносини. Це внутрішнє налаштування дозволяє людині відчувати гармонію та задоволення незалежно від життєвих обставин [24].

У статті В. П. Пісоцького "Передумови суб'єктивного благополуччя" [8] основна увага приділяється взаємозв'язку між соціальними, психологічними та індивідуальними характеристиками особистості. Зокрема, підкреслюється роль таких складників, як ціннісні орієнтації, самооцінка, рівень інтелекту, позитивна емоційність та здатність до саморегуляції.

**Висновки до розділу 2.1:** Термін суб'єктивне благополуччя відображає психологічний феномен, який характеризує особисте ставлення людини до себе, її задоволеність життям та подіями, що мають значення з точки зору її уявлень про зовнішнє й внутрішнє середовище.

Суб'єктивне благополуччя включає такі компоненти, як задоволеність життям, відчуття щастя, емоційний стан, якість соціальних відносин, самоповага, а також усвідомлення власної цінності й реалізації. Ці оцінки базуються на внутрішніх переконаннях, цінностях, очікуваннях і порівняннях із іншими людьми.

Варто зазначити, що суб'єктивне благополуччя є індивідуальним показником, який може значно відрізнятись в залежності від унікальних життєвих умов, ціннісних орієнтирів і цілей кожної людини.

Таким чином, поняття «суб'єктивне благополуччя» є багатогранним як за своїм змістом, так і за структурою. Воно відображає когнітивно-емоційне сприйняття людиною власного життя і його окремих аспектів, залежне від рівня

задоволення потреб, нормативних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, а також об'єктивних факторів.

Аналіз наукових праць свідчить про зміну уявлень щодо структури та змісту суб'єктивного благополуччя, що викликає зростаючий інтерес до цієї теми. Однак, попри її важливість, у науці досі немає єдиного підходу до визначення структури суб'єктивного благополуччя. Це відкриває можливості для подальшої розробки авторських концепцій на основі існуючих досліджень.

## **2.2 Фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя військовослужбовців.**

Олена Масик у своєму практичному посібнику «Ми пережили» зазначає, що соціальна адаптація військовослужбовців до життя в цивільному середовищі є процесом активного пристосування до нових соціальних умов, характерних для ринкової системи взаємовідносин.

Цей процес включає засвоєння норм і правил цивільного суспільства, освоєння професійних навичок і спеціальностей, реалізацію прав, зокрема права на працю, відпочинок та інші можливості. Важливим аспектом адаптації є формування нових моделей поведінки та самоусвідомлення, що сприяють комфортному та безболісному переходу до нових життєвих реалій [7].

Психологічна реабілітація військовослужбовців базується на інтеграції підходів, характерних для медичної та соціальної реабілітації [8].

Повертаючись після бойових завдань або військової служби, людина зазнає змін як на фізичному, так і на емоційному рівні. Сучасна медицина дозволяє зберегти життя багатьом ветеранам, які зазнали травм, що раніше могли бути смертельними. Це стосується множинних травм, таких як ампутації, черепно-мозкові ушкодження, важкі пошкодження обличчя тощо. Фізичні травми часто супроводжуються психологічними проблемами, зокрема моральними травмами, викликаними жахами війни та стресами, пов'язаними зі специфікою військової служби.

Участь у бойових діях і виконання службових завдань є невід'ємною складовою військового життя. Хоча тривала відсутність військовослужбовця вдома позбавляє родину щоденного спілкування, це не завжди негативно впливає на задоволеність шлюбом чи його якість.

Дослідження подружніх стосунків, включаючи такі фактори, як тривалість шлюбу, рівень взаємної відданості, частота розлучень, задоволеність подружнім життям та випадки сімейного насильства, показують, що немає суттєвих відмінностей у задоволеності шлюбом між сім'ями військових, які були розлучені через службу, та тими, хто проходив службу у мирних умовах.

Участь у бойових операціях або відрядження на виконання службових завдань сьогодні є невід'ємною частиною військового життя. Відсутність у родинному колі позбавляє сім'ю щоденного спілкування, але не завжди негативно впливає на загальне задоволення або якість шлюбних стосунків. Вивчаючи подружні фактори — такі як довгострокова стабільність шлюбу, рівень взаємної відданості, частота розлучень, задоволеність подружнім життям і рівень сімейного насильства — дослідження показують, що між подружжями, роз'єднаними через війну, і тими, хто служив у мирних умовах вдома, немає істотних відмінностей у задоволенні шлюбом [6].

Участь військовослужбовців у бойових діях вимагає значної фізичної та психологічної підготовки, що формується в процесі навчання як на індивідуальному, так і на колективному рівнях у межах бойової підготовки. Військовий відіграє центральну роль під час війни, проте після її завершення він потребує певного періоду для адаптації до мирного життя.

Перший місяць після повернення може стати найскладнішим для сім'ї військового, оскільки в цей період можливі неоднозначні фізичні, емоційні та поведінкові реакції. Ці прояви є нормальними у процесі адаптації, і більшість бійців поступово звикають до мирного життя протягом кількох місяців.

Фізичні реакції можуть включати:

- труднощі зі сном і хронічну втому;
- порушення роботи шлунково-кишкового тракту та апетиту;

- головний біль і підвищену пітливість при згадках про бойові дії;
- прискорене серцебиття та дихання;
- загострення хронічних захворювань.

До емоційних реакцій належать:

- тривожні сни та кошмари;
- почуття гніву та ненависті;
- негативні спогади про пережите;
- самотність, сум і відчуття непотрібності;
- страх, безпорадність та нервова напруга;
- шок, емоційна байдужість, труднощі з радістю;
- почуття провини або сорому.

Поведінкові реакції можуть проявлятися у:

- надмірній пильності та униканні травматичних ситуацій;
- труднощах у концентрації уваги;
- агресивному стилі водіння чи схильності до ризикованої поведінки;
- зловживанні алкоголем чи іншими речовинами;
- складнощах із виконанням повсякденних обов'язків.

Військові, які повертаються до мирного життя, часто реагують на тригери, що нагадують про бойові дії, від нав'язливих думок до детальних спогадів, які можуть викликати враження повернення на поле бою. Подібні реакції, особливо за умов стресу, можуть спричиняти емоційні вибухи чи агресію.

Попри труднощі, багато військовослужбовців демонструють позитивні зміни після бойового досвіду, серед яких:

- ✓ підвищення особистісної зрілості;
- ✓ покращення витривалості й уваги;
- ✓ переоцінка цінностей, особливо сімейних;
- ✓ зростання впевненості в собі та своїй родині;
- ✓ усвідомлення власного покликання;
- ✓ прояви взаємодопомоги й віри у власні сили.

Ці зміни свідчать про складний вплив бойового досвіду, який може бути одночасно як негативним, так і позитивним. Такі реакції пояснюються тривалим стресом, що супроводжував військових під час участі у бойових діях.

На суб'єктивне благополуччя військових впливають численні фактори, які охоплюють їхнє фізичне, психологічне, соціальне та професійне становище [2] :

- 1) Умови служби: доступність ресурсів, безпека, якість харчування та медичного обслуговування.
- 2) Соціальна підтримка: допомога з боку сім'ї, колег та командирів.
- 3) Емоційна стійкість: здатність долати стрес та підтримувати психологічну рівновагу.
- 4) Задоволеність професійною діяльністю: сенс виконуваних обов'язків і перспективи розвитку.
- 5) Матеріальний стан: адекватність фінансових ресурсів і соціальних гарантій.
- 6) Баланс між роботою та відпочинком: можливість відновлення сил і участі в особистому житті.
- 7) Розвиток: доступ до освіти, тренінгів, культурного й соціального життя.
- 8) Контроль над життям: здатність ухвалювати рішення та відчуття відповідальності за них.
- 9) Система допомоги та консультацій: доступність кваліфікованої підтримки, включаючи психологічні консультації чи психотерапію, у разі необхідності.
- 10) Відчуття колективної приналежності: взаємодія з іншими військовослужбовцями, досягнення спільних цілей і усвідомлення важливості командної роботи.

Ці аспекти значною мірою визначають успішність адаптації військових до нових умов і рівень їхнього психологічного благополуччя.

Для збереження психічного здоров'я військовослужбовцям слід приділяти увагу дотриманню рекомендацій:

- Розуміти, що таке психічне здоров'я і яку роль воно відіграє у життєдіяльності.
- Усвідомлювати основні чинники, які впливають на психіку – як позитивні, так і негативні.
- Ознайомитися з методами психогігієни та засобами саморегуляції.
- Уміти управляти своїми емоціями та психічним станом.
- Застосовувати техніки саморегуляції, що найбільше відповідають індивідуальним особливостям.
- Дотримуватися принципів здорового способу життя: уникати шкідливих для здоров'я умов; підтримувати фізичну активність та забезпечувати повноцінний відпочинок;
- Запобігати конфліктам у сімейному колі та робочому колективі.
- Вміти контролювати свої емоції та психічні стани: використовувати методи саморегуляції, які найкраще підходять для конкретної особи.
- Використовувати інтелектуальні й творчі здібності для вирішення життєвих проблем.
- Працювати над своїм психічним відновленням та сприяти оздоровленню оточення.

У сучасних умовах для військовослужбовців, як і для всіх нас, важливо:

- Знайти діяльність, яка дає відчуття корисності, допомагати іншим та приймати допомогу.
- Планувати життя навіть у короткостроковій перспективі, що сприяє активності.
- Зберігати віру у перемогу.
- Уявляти мирне майбутнє, щоб підтримувати надію.

**Висновки до 2 розділу:** На основі аналізу літератури можна зробити наступні висновки:

Суб'єктивне благополуччя є комплексним показником психологічного стану індивіда, який охоплює когнітивну оцінку свого життя, емоційний фон (позитивні та негативні емоції) і загальне відчуття задоволення. Воно відображає рівень, на який людина вважає своє життя успішним, щасливим і відповідним її особистим цінностям.

Суб'єктивне благополуччя формується як під впливом внутрішніх, так і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать особистісні якості (оптимізм, стресостійкість, емоційний інтелект), а також цінності й установки. Зовнішні фактори включають умови життя, соціальну підтримку, професійну діяльність і рівень матеріального добробуту.

Специфічні стресогенні чинники суттєво впливають на суб'єктивне благополуччя військовослужбовців, серед яких можна виділити:

- Професійні ризики — фізична небезпека, висока відповідальність і стресогенні фактори служби.
- Соціальна підтримка — взаємини з побратимами, сімейний добробут і якість соціальних контактів.
- Психологічна підготовка — здатність справлятися зі стресом, адаптивність і емоційна стабільність.
- Умови служби — робочий графік, рівень забезпечення, доступ до ресурсів для відновлення фізичного й психологічного здоров'я.
- Військова культура — професійна культура й система цінностей армії, які визначають стратегії вирішення проблем, моделі поведінки та пріоритети.

Суб'єктивне благополуччя військовослужбовців є складним феноменом, який залежить від взаємодії особистісних, соціальних і професійних чинників. Для його підтримки важливий комплексний підхід, який враховує як індивідуальні психологічні особливості, так і поліпшення умов служби та соціальної підтримки.



## **РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **3.1 Психодіагностика стану суб'єктивного благополуччя військовослужбовців**

Психологічне здоров'я військовослужбовців є критично важливим аспектом їхньої загальної бойової готовності та результативності виконання службових завдань. Військовослужбовці часто стикаються зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, які можуть негативно впливати на їхнє здоров'я. Тому психодіагностика, яка включає в себе комплекс методів та методик для оцінки психологічного стану військовослужбовців, є важливою складовою системи військової медицини.

Психодіагностика стану здоров'я військовослужбовців включає різноманітні методи, що дозволяють оцінити як загальний психологічний стан, так і специфічні аспекти психічного здоров'я.

Одним з основних методів психодіагностики є використання стандартизованих опитувальників, які дозволяють оцінити широкий спектр психологічних характеристик військовослужбовців. Цей метод дозволяє отримати значний обсяг інформації за короткий час і є досить ефективним для вивчення суб'єктивних оцінок та переживань респондентів. В даній магістерській роботі саме за цими методами ми будемо проводити емпіричне дослідження особливостей поведінкових реакцій військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Вибірка складається з військовослужбовців різних підрозділів ЗСУ, військових, що мають досвід участі в бойових діях: Афганістані (1986-1989), у миротворчій діяльності в Сьєрра-Леонне (2009) та АТО (2014-2016). Кількість респондентів – 43 військовослужбовці ( 16 чоловік віком 25-40 років, 27 чоловік віком 40-60 років) , які на даний момент стоять на захисті нашої країни (регіони

Чернігівська, Сумська, Харківська, Донецька, Херсонська та Запорізька області)  
- для забезпечення статистичної значущості результатів.

Отже, для досягнення поставленої мети нами було обрано ряд методик, а саме: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою)[30]; методика дослідження соціальної адаптованості; діагностика рівня конфліктності особистості [31].

Перейдемо до більш детального розгляду цих методик.

З метою проведення емпіричних зрізів використано відомий та достатньо апробований у світовій психології опитувальник **«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф** [30], в Україні перекладений та адаптований (україномовна версія) С. Карскановою, містить 84 твердження, які передбачають 6 варіантів відповідей на запропоновані пункти, які стосуються оцінки відчуттів досліджуваних стосовно себе і власного життя.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being, PWB) – це інструмент, розроблений психологом Керол Ріфф, для оцінки різних аспектів психологічного благополуччя. Він базується на концепції, що психологічне благополуччя є багатовимірним явищем і включає кілька ключових складових, які впливають на щастя, задоволеність життям і розвиток особистості.

Повний текст опитувальника, що містить 84 твердження, приведений в «Додатку А». Результати приведені в «Додатку Б».

Опитувальник включає твердження з позитивним і негативним змістом, що відображають різні аспекти психологічного благополуччя. Обробка передбачає підрахунок балів, зокрема переведення у зворотну шкалу для негативних пунктів. Отримані результати групуються за шкалами:

1. Позитивні відносини - наявність близьких стосунків, емпатичність особистості, прагнення до турботи над оточуючими, здатність до любові та близькості.

Високі значення означають довірливі, близькі відносини, турбота про інших, здатність до емпатії. Низькі значення пояснюють ізолюваність, брак довіри, небажання компромісів.

2. Автономія - вміння відстоювати свої прагнення у власних думках та вчинках незважаючи на соціальний тиск, підтримувати незалежність.

Високі значення визначають незалежність, саморегуляція, опір соціальному тиску. Низькі значення визначають залежність від думок інших, піддатливість соціальному впливу.

3. Управління середовищем - уміння створювати умови задовольняючі власні потреби і переконання, відчувати внутрішню впевненість та компетентність.

Високі значення мають впевненість, ефективне управління життям, створення умов для потреб. Низькі значення кажуть про безсилля, неможливість впливати на обставини.

4. Особистісне зростання - вміння відчувати власний саморозвиток та самовдосконалення переважно з минулим, прагнення до розкриття внутрішнього потенціалу.

Високі значення позначають розвиток, самовдосконалення, реалізація потенціалу. Низькі значення позначають відсутність прогресу, апатія.

5. Цілі у житті - здатність будувати цілі у житті та бути самосвідомим, осмислювати власне життя та наявні принципи і переконання.

Високі значення визначають наявність життєвих цілей, осмисленість життя. Низькі значення визначають відчуття безглуздості, відсутність цілей.

6. Самосприйняття - підтримувати позитивне ставлення до самого себе та вміння приймати як хороші, так і погані якості.

Високі значення мають позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей, задоволеність минулим. Низькі значення мають розчарування, неприйняття себе, бажання змінитися.

Обробка результатів відбувається способом підрахунку балів за ключем (Додаток А).

Результати дозволяють: Визначити загальний рівень психологічного благополуччя. Проаналізувати сильні й слабкі сторони особистості у кожному з вимірів. Виявити сфери, які потребують уваги для підвищення якості життя.

Використовувати дані в дослідженнях. Дана методика застосовується: у психологічному консультуванні та психотерапії, для саморефлексії і планування особистісного розвитку, у наукових дослідженнях як інструмент оцінки добробуту.

Цей тест є потужним засобом для розуміння внутрішнього стану людини і може бути корисним як для особистого використання, так і для професійної роботи.

### **Методика дослідження соціальної адаптованості [31]**

Методика дослідження соціальної адаптованості спрямована на вивчення того, як людина інтегрується в соціальне середовище, наскільки успішно вона взаємодіє з іншими, та як реагує на зміни в оточенні. Це важливий інструмент у психології, соціології та педагогіці, який використовується для оцінки адаптації особи в різних життєвих сферах.

Дана методика вивчає:

- 1) Рівень соціальної адаптації:
  - здатність до встановлення позитивних міжособистісних стосунків.
  - ефективність комунікації.
  - гнучкість у різних соціальних ситуаціях.
  - психологічні характеристики:
- 2) Емоційна стійкість.
  - впевненість у собі.
  - ступінь стресостійкості.
  - особливості поведінки:
- 3) Схильність до співпраці або конфронтації.
  - здатність до вирішення проблем.

- навички соціальної підтримки.
- проблеми адаптації:
- 4) Конфліктність або соціальна ізоляція.
- страх нових ситуацій або невпевненість.
- перешкоди у прийнятті нових норм чи правил.

Повний текст методики, що містить 25 тверджень, приведений в «Додатку В». Результати приведені в «Додатку Г».

### **Діагностика рівня конфліктності особистості [31]**

На кожне із запитань потрібно обрати та обвести кружечком у бланку один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Опрацювання результатів проводиться шляхом підрахування кількості набраних балів. Результати досліджень науковців, життєвий досвід свідчать, що конфліктній особистості властиві такі риси:

- прагнення будь-якою ціною бути першим;
- надмірна принциповість, яка підштовхує до ворожих дій і вчинків;
- необгрунтована критика інших людей; часте переважання поганого настрою;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань;
- безцеремонне втручання в особисте життя інших;
- прагнення до незалежності, яке переростає у прагнення робити "все, що хочу";
- надмірна прямолінійність у судженнях;
- несправедливе оцінювання вчинків і дій інших, приниження значення і ролі іншої людини; виявлення ініціативи там, де не просять.

Опитувальник для діагностики рівня конфліктності особистості спрямований на оцінку схильності людини до конфліктів, її поведінкових реакцій у конфліктних ситуаціях, а також на виявлення особливостей

комунікаційного стилю. Результати таких опитувальників допомагають визначити:

а) рівень конфліктності: наскільки людина схильна до конфліктів у міжособистісному спілкуванні (низький, середній чи високий рівень);

б) поведінкові стратегії: уникнення конфліктів, прагнення до компромісу, домінування, співпраця, адаптація.

Основні причини конфліктів: чи це пов'язано з рисами характеру, комунікаційними особливостями, або зовнішніми факторами. Як людина реагує на конфліктні ситуації емоційно (стримано чи емоційно вибухово).

Діагностичні результати допомагають у саморефлексії, розвитку навичок ефективної комунікації та регулювання емоцій у складних ситуаціях. Вони також можуть бути корисними для психотерапевтів, HR-менеджерів та педагогів у роботі з людьми.

Повний текст діагностики, що містить 14 твердження, приведений в «Додатку Д». Результати приведені в «Додатку Е».

### **3.2 Результати проведення емпіричного дослідження**

Проведення емпіричного дослідження складається з декількох основних етапів, що забезпечують систематичний підхід до збору та аналізу даних про поведінкові реакції військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Вибірка складалась з 43 військовослужбовців (16 чоловік віком 25-40 років, 27 чоловік віком 40-60 років). Для збору даних використовуються стандартизовані опитувальники, описані у попередньому розділі. Підготовчий етап включав розробку плану дослідження, підготовку інструментів та вибірку респондентів, пояснення військовослужбовцям мети дослідження та інструктаж. Збір даних проводився за допомогою заповнення опитувальників у спокійних умовах, щоб уникнути впливу зовнішніх чинників.

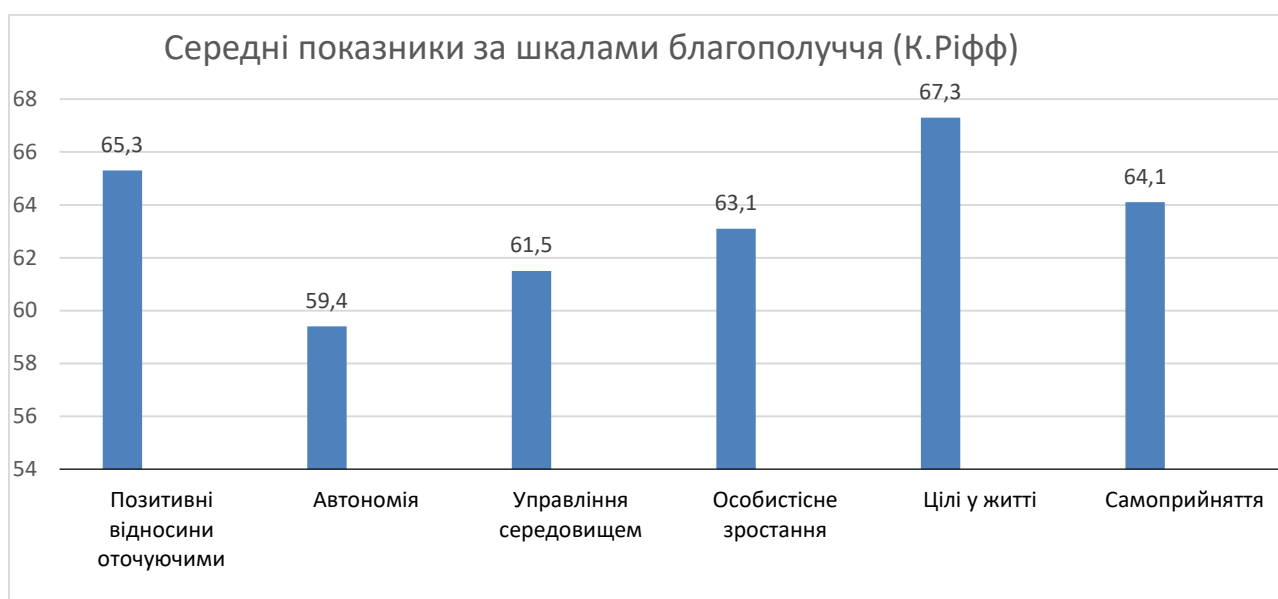
Нижче наведено детальну обробку даних у вигляді таблиць, графіків та висновків за методиками:

Значення за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) в балах :

Шкала	Результати військовослужбовців (в балах)	Середній показник (в балах)	У відсотках
Позитивні відносини з оточуючими	66,64,69,59,62,57,80,67,65,67,65,67,64,64, 56,67,69,69,73,46,68,75,56,65,54,54,75,78, 65,71,75,78,65,66,64,69,59,62,57,65,67,56	65,3	77,7
Автономія	64,53,80,61,63,65,59,59,54,39,71,48,77,66, 47,63,43,55,67,73,52,67,73,52,52,64,53,80, 61,63,65,59,59,54,39,71,48,77,66,47,63,43, 55	59,4	70,7
Управління середовищем	62,53,79,54,51,57,77,64,57,64,65,57,72,69,5 6,73,45,77,73,54,67,61,79,58,61,79,58,47,4 7,62,53,79,54,51,57,77,64,57,64,65,57,72,6 9	61,5	73,2
Особистісне зростання	57,64,75,52,67,55,75,65,63,61,67,67,56,73, 57,69,61,44,55,78,57,63,74,74,60,74,74,60, 60,60,57,64,75,52,67,55,75,65,63,61,67,56, 73,57	63,1	75,1
Цілі у житті	64,65,78,59,64,64,81,57,66,63,70,72,70,64, 76,51,72,78,69,65,72,81,56,72,81,56,52,52, 64,65,78,59,64,81,64,57,66,63,70,72,70	67,3	80,1
Самосприйняття	62,55,75,61,66,63,75,57,65,61,60,57,79,72, 59,76,41,72,77,58,55,66,74,63,66,74,63,57, 57,62,55,75,61,66,63,75,57,79.	64,1	73,6

Таблиця 1.1 Середні значення за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Для порівняння показників по шкалах представлено у вигляді гістограми



На графіку 1.1 відображено середні показники за шкалами благополуччя.

Найвищий рівень мають шкали «Цілі у житті» (67,3) та «Позитивні відносини» (65,3), що свідчить про орієнтованість опитувальних військовослужбовців на життєві завдання (наявність цілей і почуття осмисленості життя) і задоволеність стосунками (наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими, бажання проявляти турботу про інших людей, здатність до емпатії, любові і близькості, вміння знаходити компроміси у відносинах).

Найнижчий показник у шкалі «Автономія» (59,4), що може свідчити про недостатню самостійність. Заклопотаність очікуваннями й оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

2. Результати дослідження соціальної адаптованості військових наведено в таблиці 1.2

Рівень адаптації	Кількість осіб
Висока	9
Середня	28
Низька	6

Таблиця 1.2 Розподіл респондентів за рівнем адаптованості.



Також для ілюстрації розподілу військовослужбовців за рівнем адаптованості зобразимо на круговій діаграмі :



Рисунок 1.4 – Відсоткова доля військовослужбовців з різними рівнями соціальної адаптованості

На рисунку 1.4 видно, що більшість опитуваних (78%) мають середній рівень адаптованості, що вказує на помірну здатність до інтеграції в соціальне середовище. Висока адаптованість спостерігається у 25% осіб, тоді як низька адаптованість лише у 16%.

Цей аналіз допомагає виявити загальний рівень соціальної адаптації, а також чинники, які можуть впливати на цей процес (емоційна стійкість, толерантність, комунікабельність тощо).

3. Результати діагностики рівня конфліктності особистості наведені в табл.1.3

Рівень конфліктності	Кількість осіб
Нижче середнього	3
Дещо нижче середнього	10
Середній	16
Дещо вищий середнього	6
Вище середнього	8

Таблиця 1.3 Розподіл респондентів за рівнем конфліктності.

Для порівняння показників представимо у вигляді гістограми.

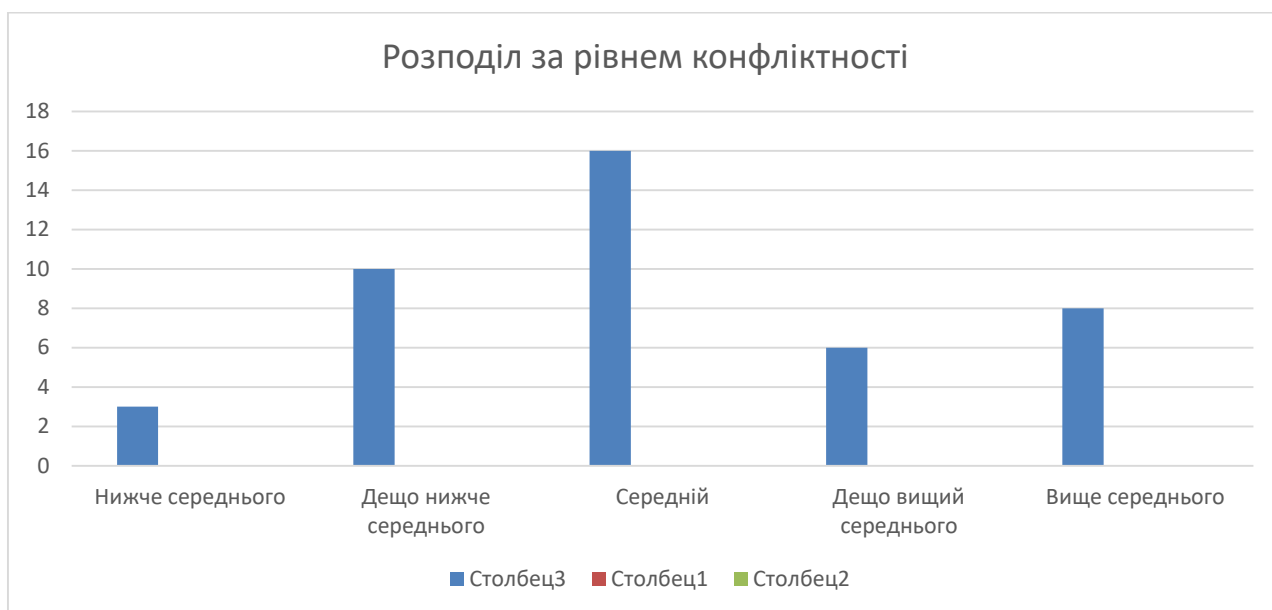


Рисунок 1.5 – Відсоткова доля військовослужбовців з різними рівнями конфліктності

За результатом проведеного дослідження більшість військовослужбовців мають середній рівень конфліктності (16 осіб). Лише 3 особи характеризуються низьким рівнем конфліктності.

Дана методика дозволяє виявити індивідуальні особливості, які можуть ускладнювати соціальну адаптацію через конфліктну поведінку.

Для незалежних порівнянь ми використали критерій Манна-Уїтні та був також проведений кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між благополуччям, адаптованістю та конфліктністю між військовослужбовцями з високим рівнем адаптації (9 чоловік) і низьким рівнем адаптації (6 чоловік).

Для детального кореляційного аналізу за Пірсоном між рівнем психологічного благополуччя, конфліктності та адаптованості обчислимо коефіцієнти кореляції між відповідними змінними, використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) <https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr/results>.

Результати кореляційного аналізу військовослужбовців з високим рівнем адаптації наведені в табл. 1.4

Військові	Рівень адаптації (високий) в балах	Рівень конфл (в балах)	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) (в балах)					
			Поз від.	Авт	Упр	Ос.зр	Цілі	Самс
ПО	3	32	49	67	60	73	72	65
ПВ	1	29	75	73	79	74	78	75
ЯО	1	33	69	80	79	75	78	75
КК	3	35	74	73	79	76	81	74
БО	3	33	65	68	67	63	65	55
СО	2	33	65	67	74	74	72	66
ХД	2	28	71	73	74	74	81	74
ЮК	2	29	75	73	74	60	65	63
ВП	1	29	67	67	77	78	78	77
Коеф. кор. (r- Пірсона)		0,52	- 0,411	- 0,395	- 0,658	- 0,384	- 0,368	- 0,640

Таблиця 1.4 Кореляційний аналіз згідно коефіцієнту кореляції Пірсона військовослужбовців з високим рівнем адаптації.

Результати кореляційного аналізу військовослужбовців з низьким рівнем адаптації наведені в табл. 1.5

Військові	Рівень адаптації	Рівень Конфлік (в балах)	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) (в балах)					
			Поз від.	Авт	Упр	Ос.зр	Цілі	Самс
ЯО	12	23	67	37	64	61	66	61
АО	11	31	57	65	57	55	64	63
ЄС	13	26	56	48	57	56	70	5
КЛ	13	33	69	47	5	69	64	59
СН	11	28	64	47	55	69	64	59

ЗД	11	29	56	48	54	57	69	58
коефіцієнт кореляції (r- Пірсона)		-0,381	0,328	- 0,367	0,239	0,164	0,237	- 0,422

Таблиця 1.5 Кореляційний аналіз згідно коефіцієнту кореляції Пірсона військовослужбовців з низьким рівнем адаптації.

Згідно проведеного кореляційного аналізу взаємозв'язків між благополуччям, адаптованістю та конфліктністю між військовослужбовцями з високим та низьким рівнем адаптації робимо такі висновки:

Психологічне благополуччя ↔ Рівень адаптації:

Помірна обернена кореляція свідчить, що з підвищенням психологічного благополуччя спостерігається тенденція до зниження рівня адаптації, можливо, через більшу залежність благополуччя від особистих та соціальних чинників, вказує на те, що високий рівень благополуччя може супроводжуватися меншою здатністю пристосовуватися до змінних умов, ймовірно через вплив стабільності середовища. Це може свідчити про те, що особи з високим благополуччям, можливо, мають менше стимулів або потреб адаптуватися до нових умов.

Психологічне благополуччя ↔ Рівень конфліктності:

Негативна кореляція (-0.52) свідчить про те, що високий рівень психологічного благополуччя асоціюється зі зниженням конфліктності, що вказує на важливість гармонійного внутрішнього стану для мінімізації конфліктних ситуацій. Негативний зв'язок показує, що психологічно благополучні військовослужбовці менш схильні до конфліктів. Це цілком логічно, адже люди, які почуваються добре і мають позитивний емоційний стан, зазвичай менш схильні до конфліктів, оскільки вони краще контролюють емоції та взаємодію з оточенням.

Рівень адаптації ↔ Рівень конфліктності :

Слабка кореляція (0,52) у військовослужбовців з високим рівнем адаптації вказує, що вони менш конфліктні, так як вони краще адаптуються до змін.

Негативна кореляція (-0,381) у військовослужбовців з низьким рівнем адаптації вказує, що підвищення рівня конфліктності пов'язане зі зниженням здатності адаптуватися до змін. Люди, схильні до конфліктів, можуть важче пристосовуватися до нових умов через брак гнучкості або вміння знайти компроміс.

Більшість військовослужбовців мають середній рівень адаптації, що свідчить про необхідність додаткових заходів підтримки в період переходу до цивільного життя. Зокрема, ті, хто має низький рівень адаптації, виявляють вищу конфліктність та знижену здатність до управління середовищем.

Для порівняння проведемо статистичного аналіз за критерієм Манна-Уїтні, в якому потрібно оцінити, чи є статистично значуща різниця між двома незалежними групами, а саме військовослужбовців з високим рівнем адаптації та низьким рівнем адаптації. Розглянемо наступні групи даних приведені в таблиці 1,6:

Порівнювані групи		U-критерій	Інтерпретація
Високо адаптовані	Низько адаптовані		
3	12	Uемп. = 0.0 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$ .
1	11		
1	13		
3	13		
3	11		
2	11		
2			
2			
1			

Таблиця 1.6 Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні військовослужбовців з високим та низьким рівнем адаптації.

Проведемо наступний статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні військовослужбовців з високим та низьким рівнем конфліктності, результати приведені в таблиці 1.7:

Порівнювані групи		U-критерій	Інтерпретація
Високо конфліктні	Низько конфліктні		
32	23	Uемп. = 5.0	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$ .
29	31	U0.01 = 3.0	
33	26	U0.05 = 7.0	
35	33		
33	28		
33	29		
28			
29			
29			

Таблиця 1.7 Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні військовослужбовців з високим та низьким рівнем конфліктності

Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні військовослужбовців за шкалою Ріфф

Порівнювані групи	Порівняння за шкалою Ріфф (адапованих і не адапованих)		U-критерій	Інтерпретація
Позитивні відносини з оточуючими	74,54,78, 69,71,75, 78, 75,68	64,56,54, 56,57,59	Uемп. = 5.5 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	Відмінності між результатами 1 і 2
Автономія	73,67,67, 73,71,77,	39,48,47, 43,52,53	Uемп. = 0.0 U0.01 = 7.0	

	80,68,67		U0.05 = 12.0	груп статистично значущі $p \leq 0,01$ .  Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$ .
Управління середовищем	79,77,69, 67,73,77, 72,79,67	47,51,54, 53,57,45	Uемп. = 0.0 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	
Особистісне зростання	76,74,64, 75,67,75, 65,67,69	57,52,55, 57,44,55	Uемп. = 0.0 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	
Цілі у житті	81	66	Uемп. = 5.5 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	
Самосприйняття	74	61	Uемп. = 0.0 U0.01 = 7.0 U0.05 = 12.0	

Таблиця 1.8 Статистичний аналіз за критерієм Манна-Уїтні військовослужбовців за шкалою Ріфф.

За результатами статистичного аналізу, проведеного за критерієм Манна-Уїтні для визначення взаємозв'язків між військовослужбовцями з високим і низьким рівнем адаптації, а також адаптованими та неадаптованими, можна зробити наступний висновок: отримані дані свідчать про дуже високий рівень значущості, що підтверджує надійність зробленого висновку.

Аналіз показав, що військовослужбовці з високим рівнем адаптації, які демонструють високе психологічне благополуччя за шкалою Ріфф, мають значно кращі показники в аспекті позитивних відносин, ніж їхні колеги з низьким рівнем адаптації. Позитивні відносини, що відображають гармонійність та взаємопідтримку у стосунках, є більш вираженими в групі з високим рівнем адаптації, в той час як група з низьким рівнем адаптації характеризується вищим

рівнем конфліктності та меншою взаємопідтримкою. Отже, можна стверджувати, що військовослужбовці з високим рівнем адаптації мають кращі соціальні та психологічні взаємодії, що позитивно впливає на їхнє загальне благополуччя, ефективність у службі та соціальну адаптацію.

**Висновки до розділу 3:** Психодіагностика стану здоров'я військовослужбовців є складним і багатогранним процесом, який базується на використанні різноманітних методів дослідження, включаючи опитувальники та психологічні тести. Зокрема, ефективними інструментами виявилися «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, методики оцінки соціальної адаптованості та рівня конфліктності особистості. Комплексне застосування цих методик дозволяє отримати детальну інформацію про психологічний стан військовослужбовців, що є важливим для розробки заходів підтримки.

Емпіричні дані дослідження підтвердили, що високий рівень суб'єктивного благополуччя позитивно впливає на успішність соціально-психологічної адаптації. Військовослужбовці, які демонструють високий рівень благополуччя, краще справляються з управлінням емоціями, встановлюють позитивні соціальні контакти та визначають чіткі життєві орієнтири. У той же час, зниження рівня конфліктності сприяє інтеграції військових у цивільне середовище, що підтверджується встановленим оберненим зв'язком між цими показниками.

Аналіз за критерієм Манна-Уїтні підтвердив значущість отриманих результатів, вказуючи на те, що військовослужбовці з високим рівнем адаптації демонструють кращі показники в аспекті позитивних відносин, гармонійності взаємодій та взаємопідтримки і навпаки, низький рівень адаптації асоціюється з підвищеною конфліктністю та слабкими соціальними зв'язками

Встановлено, що хоча високий рівень психологічного благополуччя позитивно впливає на соціальну адаптацію, він може супроводжуватися меншою активністю у пристосуванні до змін у нових умовах. Це пов'язано з тим, що військовослужбовці, які почуваються комфортно в стабільних умовах, менш



схильні до адаптаційних зусиль, оскільки їхнє благополуччя значною мірою залежить від існуючих соціальних і особистих ресурсів.

Результати дослідження підкреслюють важливість розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки, орієнтованих на покращення стану психічного здоров'я та покращення суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. Такі програми можуть стати ефективними інструментами у діяльності психологів, соціальних працівників і керівників адаптаційних проєктів, сприяючи кращій інтеграції військових у суспільство та їх професійній ефективності.

Ці висновки мають вагомим практичне значення для удосконалення підходів до підтримки військовослужбовців у стресових умовах та підвищення їх загального рівня соціально-психологічної адаптації.

## ВИСНОВКИ

Війна стала невід'ємною частиною нашої сучасної дійсності. Вивчення аспектів суб'єктивного благополуччя військовослужбовців у контексті повномасштабного збройного конфлікту є надзвичайно важливим, оскільки бойові дії в Україні тривають.

Одним із найбільших випробувань, пов'язаних із війною, є допомога військовослужбовцям у успішному переході до мирного життя, що становить важливу соціальну задачу. Після участі у бойових операціях вони зіштовхуються не лише з проблемами фізичного здоров'я, але й з психологічними труднощами й із значними трансформаціями у психічній сфері, що може провокувати розвиток психічних розладів. Усе це створює труднощі в адаптації до умов мирного існування.

Така ситуація підкреслює важливість розробки нових ефективних стратегій, спрямованих на забезпечення соціально-психологічної підтримки та адаптації військовослужбовців, які брали участь у військових діях.

Адаптація розглядається як комплексний процес адаптації людини до змінних умов навколишнього середовища., що забезпечує ефективне функціонування в нових обставинах. Цей процес включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

У процесі адаптації можна виділити основні етапи: орієнтація, активне освоєння умов та стабілізація. Кожен з етапів характеризується особливостями взаємодії особистості з середовищем.

Чинники, що впливають на адаптацію, поділяються на зовнішні (умови середовища, соціальна підтримка) та внутрішні (особистісні якості, мотивація, емоційний інтелект). Взаємодія цих факторів визначає ефективність адаптаційного процесу.

Особлива увага приділяється ролі психологічних механізмів, таких як стресостійкість, гнучкість мислення та здатність до саморегуляції, які сприяють подоланню труднощів під час адаптації.

Таким чином, адаптація є динамічним процесом, що визначає здатність індивіда до успішного пристосування в умовах змін середовища та нових вимог.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є специфічним різновидом адаптаційного процесу, який охоплює пристосування до соціальних і професійних умов військової служби.

Основними характеристиками соціально-психологічної адаптації є формування позитивного ставлення до професійної діяльності, взаємодія в колективі та прийняття військової субкультури.

Особливості адаптації військовослужбовців визначаються високою інтенсивністю професійних вимог, необхідністю функціонування в умовах стресу, а також роллю військової ієрархії та дисципліни.

Соціальна підтримка (з боку колективу, командування та сім'ї) є важливим чинником успішної адаптації, що сприяє формуванню почуття впевненості та стабільності.

До складнощів адаптації належать емоційні навантаження, пов'язані з фізичною небезпекою та необхідністю прийняття відповідальних рішень у критичних умовах.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців є важливим компонентом їхнього професійного функціонування, що вимагає комплексного підходу для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя є багатогранною характеристикою психоемоційного стану особистості, що включає в себе когнітивну оцінку власного життя, емоційний стан (співвідношення позитивних і негативних емоцій) та загальне почуття задоволення життям. Воно показує рівень, на якому людина оцінює і сприймає власне життя як успішне, гармонійне та відповідне власним ідеалам і ціннісним орієнтирам.

На формування суб'єктивного благополуччя впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Серед внутрішніх чинників виділяються особистісні якості (оптимістичний настрій, здатність протидіяти стресу, розвинений емоційний інтелект), а також життєві установки й цінності. До зовнішніх факторів належать

соціально-економічні умови, рівень підтримки з боку соціального оточення, характер професійної діяльності та матеріальне забезпечення.

Для військовослужбовців суб'єктивне благополуччя особливо вразливе до впливу факторів, що викликають стрес, серед яких головними є:

Професійні ризики: постійна фізична небезпека, висока відповідальність за прийняття рішень та повсякденний стрес, пов'язаний із військовою службою.

Соціальні взаємини: підтримка з боку колег, гармонійні відносини у сімейному колі та якісне соціальне спілкування.

Рівень психологічної готовності: здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, гнучкість у адаптації до змін і здатність зберігати емоційну рівновагу.

Умови несення служби: стабільність графіку роботи, забезпеченість ресурсами для відновлення фізичного та психічного здоров'я, а також загальний рівень підтримки з боку командування.

Військова культура: сформована система професійних цінностей і норм поведінки, які сприяють адаптації та визначають пріоритети у розв'язанні проблем.

Суб'єктивне благополуччя військовослужбовців є складним соціально-психологічним феноменом, що виникає на перетині особистісних, професійних і соціальних факторів. Для його підтримки потрібен системний підхід, що поєднує врахування індивідуальних психологічних особливостей із заходами, спрямованими на поліпшення умов служби та розвиток соціальної підтримки.

Суб'єктивне благополуччя виступає значущим психологічним фактором, який безпосередньо впливає на спроможність військовослужбовців пристосовуватися до змінених умов служби та соціального середовища. Воно охоплює низку компонентів, зокрема життєві цілі, позитивні взаємини, самоприйняття, психологічний комфорт, оцінку якості життя, емоційну стабільність і здатність до управління стресом. Крім того, суб'єктивне благополуччя сприяє налагодженню гармонійних стосунків у колективі та покращує сприйняття військової служби.

Проведене дослідження показало, що суб'єктивне благополуччя відіграє ключову роль у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців, дозволяючи їм:

- покращувати емоційний стан, що сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій;
- зміцнювати міжособистісні відносини у військових колективах через розвиток довіри, співпраці та відкритості;
- формувати позитивне ставлення до життєвих змін і нових службових умов.

Дослідження також встановило існування зв'язку, що військовослужбовці з високим рівнем суб'єктивного благополуччя мають кращу соціальну адаптованість, здатність до емоційної регуляції та підтримання стабільності навіть у складних умовах. Натомість низький рівень благополуччя часто супроводжується емоційними труднощами, підвищеною конфліктністю та складнощами у взаємодії з колективом.

Основними компонентами соціально-психологічної адаптації, які залежать від рівня суб'єктивного благополуччя, є:

Емоційна стабільність - високі показники благополуччя забезпечують стійкість до стресів, особливо під час виконання бойових завдань.

Комунікативні навички - військовослужбовці з високим рівнем благополуччя легше встановлюють позитивні відносини, що сприяє згуртованості колективу.

Особистісне зростання - ясність життєвих цілей і прийняття власної особистості стимулюють мотивацію та адаптацію до нових викликів.

Для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та вдосконалення процесу адаптації військовослужбовців запропоновано такі практичні рекомендації:

- 1) запровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток емоційної регуляції, формування позитивного мислення та покращення самооцінки;

- 2) організація тренінгів для покращення міжособистісних стосунків, зниження рівня конфліктності, розвитку емоційної стійкості та адаптаційної гнучкості;
- 3) створення центрів соціально-психологічної адаптації для комплексної підтримки військовослужбовців і їхніх родин;
- 4) проведення регулярного моніторингу рівня суб'єктивного благополуччя для своєчасного виявлення проблем адаптації.

Підтримка суб'єктивного благополуччя через цільові програми, орієнтовані на розвиток самоприйняття, життєвих цілей і позитивних соціальних взаємин, є ключовою умовою успішної адаптації військовослужбовців як до службових, так і до цивільних умов.

У зв'язку з цим постає нагальна потреба в розробці сучасних та дієвих підходів для соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, які повертаються після участі у збройних конфліктах. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожного військового, створюючи програми, що сприятимуть їхній інтеграції в суспільство.

Доцільним є залучення фахівців різних профілів — психологів, соціальних працівників, лікарів — для надання всебічної допомоги тим, хто повертається з фронту. Важливо також забезпечити умови для реабілітації та підтримки не лише військових, але й членів їхніх сімей, які також зазнають впливу війни.

Додаткову увагу слід приділити створенню системи довгострокового моніторингу стану здоров'я ветеранів, що дозволить своєчасно виявляти можливі ризики та забезпечувати належну підтримку. Запровадження таких заходів сприятиме не лише покращенню стану окремих осіб, а й підвищенню стійкості суспільства загалом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 12 с.
2. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та їх сімей [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsznzoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>.
3. Богданьок О. В Міноборони розповіли, скільки добровольців пішли до тероборони у перші тижні повномасштабної війни // Суспільне новини [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspilne.media/414198-v-minoboroni-rozpovili-skilki-dobrovolciv-pisli-do-teroboroni-u-persi-tizni-povnomasstabnoi-vijni/>.
4. Соколова Ю. Від чисельності до зброї: як війна змінила ЗСУ та яке майбутнє чекає на армію після перемоги // Факти. Аналітика [Електронний ресурс]. Дата оновлення: 07.12.2023. Режим доступу: <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20231206-vid-chyselnosti-do-zbroyi-yak-vijna-zminyla-zsu-ta-yake-majbutnye-chekaye-na-armiyu-pislya-peremogy/>.
5. Харитинський А. А. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя військовослужбовців // Вісник Національного університету оборони України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://orcid.org/0000-0003-1224-9295>.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.  
[https://vle.ndu.edu.ua/pluginfile.php/177977/mod\\_resource/content/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%A2%201.pdf](https://vle.ndu.edu.ua/pluginfile.php/177977/mod_resource/content/1/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%A2%201.pdf).

7. Масик О., Циганенко Г., Григор'єва О. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей. Дніпро: Середняк Т. К., 2019. 96 с. URL: [https://radnyk.org/wp-content/uploads/2020/02/www\\_perejly.pdf](https://radnyk.org/wp-content/uploads/2020/02/www_perejly.pdf).
8. Титаренко Т. М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2019\\_43\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8).
9. Титаренко Т. М. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога [Електронний ресурс]. URL: [https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html).
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія [Електронний ресурс]. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>.
11. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
12. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
13. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники // Український психологічний журнал: збірник наукових праць / головн. ред. І. В. Данилюк. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. № 1 (3). С. 80–104.
14. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій [Електронний ресурс]. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/1932/>.
15. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. № 52 (1). P. 141–166.



16. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. № 65. P. 14–23.
17. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі [Електронний ресурс]. URL: <https://easybook.in.ua/liudyna-v-poshukakh-spravzhnoho-sensu-psykholoh-u-kontstabori-viktor-emil-frankl/>
18. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості". Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.
19. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2008. 23 с.
20. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 400 с. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/439914.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/439914.pdf) (дата звернення: 10.06.2024).
21. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
22. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.
23. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник\\_психологія\\_стресу.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf).
25. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення. Ніжин, 2011. 657 с.
26. Seligman M. E. *Learned Optimism*. NSW: Random House Australia, 1992.
27. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О.

Якимова, В. М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.

28. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій [Електронний ресурс]. URL: [file:///C:/Users/babic/Desktop/12874-Текст%20статті-25591-1-10-20221130%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/babic/Desktop/12874-Текст%20статті-25591-1-10-20221130%20(2).pdf).

29. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

30. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9>.

31. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України // Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1992. № 15. Ст. 190.

32. Данильченко Т. В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки // East European Scientific Journal. 2015. № 3 (4). С. 20–29.

33. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації // Практична психологія та соціальна робота. 2011. Т. 1. С. 1–10.

34. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: [https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu\\_dla\\_roboty.pdf](https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf).

**ДОДАТОК А**  
**ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО**  
**БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ**

<b>Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент</b>	<b>Повністю незгоден</b>	<b>Здебільше незгоден</b>	<b>Девчому незгоден</b>	<b>Девчому згоден</b>	<b>Швидше згоден</b>	<b>Повністю згоден</b>
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6

17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6

36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6

76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

### Класичні ключі

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

### Інтерпретація даних (класичні ключі)

#### Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

*Високі значення.* Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

*Низькі значення.* Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

#### **Шкала «Автономія»**

*Високі значення.* Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

*Низькі значення.* Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

#### **Шкала «Управління середовищем»**

*Високі значення.* Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

*Низькі значення.* Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

#### **Шкала «Особистісне зростання»**

*Високі значення.* Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

*Низькі значення.* Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

#### **Шкала «Цілі у житті»**

*Високі значення.* наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

*Низькі значення.* Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.



### Шкала «Самоприйняття»

*Високі значення.* Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

*Низькі значення.*

Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

## ДОДАТОК Б

## МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTI

Інструкція. Пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "-" у стовпчику "Ні".

№ п/п	Твердження	Так	Ні
1.	Я часто відчуваю нудоту		
2.	Працюючи, я втомлююсь		
3.	Я не можу зосередитись на чомусь одному		
4.	Я хвилююсь з будь-якої причини		
5.	Коли я щось роблю, мої руки тремтять		
6.	Я часто хвилююсь		
7.	Мені часто сняться страшні сни		
8.	Я пітнію навіть у холодну погоду		
9.	Я постійно відчуваю голод		
10.	Мене часто непокоїть шлунок		
11.	Іноді через хвилювання не можу спати		
12.	Мене легко вивести із рівноваги		
13.	Я більш чутливий, ніж інші		
14.	Я часто через щось хвилююсь		
15.	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16.	Я легко можу заплакати		
17.	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18.	Іноколи я відчуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці		
19.	Я боюсь труднощів		
20.	Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21.	Я сором'язлива людина		

22.	Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23.	Я завжди напружений		
24.	Іноді я почуваюсь розбитим		
25.	Я уникаю труднощів		

### Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить:

1-3 - висока адаптованість;

4-10 - середня;

11-20 - низька;

21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

## ДОДАТОК В

### ДІАГНОСТИКА РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Інструкція. На кожне із запитань оберіть та обведіть кружечком у бланку один із трьох запропонованих варіантів відповідей.

1. Чи характерне для вас прагнення домінувати:

- а) ні;
- б) інколи;
- в) так?

2. У вашому колективі є люди, які вас побоюються, а можливо, ненавидять:

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) ні?

3. Хто ви більшою мірою:

- а) миротворець;
- б) принциповий;
- в) винахідливий?

4. Як часто вам доводиться виступати з критичними зауваженнями:

- а) часто;
- б) періодично;
- в) рідко?

5. Які пріоритети ви оберете, якщо очолите новий колектив:

- а) розроблю програму роботи колективу на рік і переконаю колектив у її доцільності;
- б) вивчу, хто є хто, і налагоджу контакти з лідерами;
- в) частіше радитимуся з людьми?

6. У якому стані ви перебуваєте в разі невдачі:

- а) песимізм;
- б) поганий настрій;
- в) образа на себе?

7. Чи характерне для вас прагнення обстоювати традиції вашого колективу і дотримуватися їх:

- а) так;
- б) швидше так;
- в) ні?

8. Ви належите до людей, які готові почути гірку правду про себе:

- а) так;
- б) швидше так;
- в) ні?

9. Які якості ви намагаєтеся викоренити в собі:

- а) дратівливість;
- б) образливість;
- в) нетерпимість до критики на свою адресу?

10. Хто ви більшою мірою:

- а) незалежний;
- б) лідер;
- в) генератор ідей?

11. Якою людиною вважають вас друзі:

- а) екстравагантною;
- б) оптимістом;
- в) наполегливою?

12. Із чим вам найчастіше доводилося боротися:

- а) несправедливістю;
- б) бюрократизмом;
- в) егоїзмом?

13. Що для вас найхарактерніше:

- а) недооцінювання своїх здібностей;
- б) об'єктивне оцінювання своїх здібностей;
- в) переоцінювання власних здібностей?

14. Що найчастіше штовхає вас на міжособистісний конфлікт:

- а) надмірна ініціативність;  
 б) надмірна критичність;  
 в) надмірна прямолінійність?

Опрацювання результатів: підрахувати кількість набраних балів, використовуючи таблицю.

Варіант відповіді	Кількість балів за запитання						
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3
	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2
	2	1	1	1	2	1	2
В		1	2	1	1	1	1
	3	1	2	3	1	3	3

Інтерпретація результатів здійснюється за такою шкалою:

- 14-17 балів. Дуже низький рівень конфліктності;
- 18-20 балів. Низький рівень конфліктності;
- 21-23 бали. Рівень конфліктності нижче середнього;
- 24-26 балів. Рівень конфліктності дещо нижче середнього;
- 27-29 балів. Середній рівень конфліктності;
- 30-32 бали. Рівень конфліктності дещо вищий середнього;
- 33-35 балів. Рівень конфліктності вище середнього;
- 36-38 балів. Високий рівень конфліктності;
- 39-42 бали. Дуже високий рівень конфліктності. Результати досліджень

науковців, життєвий досвід

свідчать, що конфліктній особистості властиві такі риси:

- прагнення будь-якою ціною бути першим;
- надмірна принциповість, яка підштовхує до ворожих дій і вчинків;
- необгрунтована критика інших людей;
- часте переважання поганого настрою;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань;
- безцеремонне втручання в особисте життя інших;
- прагнення до незалежності, яке переростає у прагнення робити "все, що хочу";
- надмірна прямолінійність у судженнях;
- несправедливе оцінювання вчинків і дій інших, пониження значення і ролі іншої людини;
- виявлення ініціативи там, де не просять.

## ДОДАТОК Д

Результати дослідження військовослужбовців за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) в балах :

Кількість військових	Позитивні відносини	Шкала автономія	Шкала управління середовищем	Шкала особистісне зростання	Шкала цілі у житті	Шкала Само-прийняття
1	66	64	62	57	64	62
2	64	53	53	64	65	55
3	69	80	79	75	78	75
4	59	61	54	52	59	61
5	62	63	51	67	64	66
6	57	65	57	55	64	63
7	80	59	77	75	81	75
8	67	59	64	65	64	57
9	65	54	57	63	57	65
10	67	39	64	61	66	61
11	65	71	65	67	63	60
12	67	48	57	56	70	57
13	64	77	72	73	72	79
14	64	66	69	57	70	72
15	56	47	56	69	64	59
16	67	63	73	61	76	76
17	69	43	45	44	5	41
18	69	55	77	55	72	72
19	73	67	73	78	78	77
20	46	48	54	57	69	58
21	68	68	67	63	65	55
22	75	67	61	74	72	66
23	56	73	79	74	81	74
24	65	5	58	60	56	63
25	54	67	47	60	72	66
26	54	73	47	60	81	74
27	75	52	61	74	56	63
28	78	52	79	74	52	57
29	65	64	58	60	52	57
30	71	53	62	57	64	62
31	75	80	53	64	65	55
32	78	61	79	75	78	75
33	65	63	54	52	59	61
34	66	65	51	67	64	66
35	64	59	57	55	64	75
36	69	59	77	75	81	63



37	59	54	64	65	64	57
38	62	39	57	63	57	65
39	57	7	64	61	66	61
40	65	48	65	67	63	60
41	67	77	57	56	70	57
42	56	66	72	73	72	79
43	69	80	79	75	78	75
Середнє значення	65,3	65,3	65,3	65,3	65,3	65,3

## ДОДАТОК Е

Результати дослідження соціальної адаптованості військовослужбовців

Кількість військових	Кількість набраних балів	Рівень адаптації	Кількість військових	Кількість набраних балів	Рівень адаптації
1	3	Високий	24	11	Низький
2	5	Середній	25	9	Середній
3	5	Середній	26	1	Високий
4	1	Високий	27	8	Середній
5	11	Низький	28	5	Середній
6	10	Середній	29	6	Середній
7	4	Середній	30	2	Високий
8	1	Високий	31	11	Низький
9	6	Середній	32	6	Середній
10	8	Середній	33	8	Середній
11	3	Високий	34	5	Середній
12	3	Високий	35	4	Середній
13	6	Середній	36	2	Високий
14	8	Середній	37	5	Середній
15	12	Низький	38	7	Середній
16	9	Середній	39	12	Низький
17	13	Низький	40	5	Середній
18	3	Високий	41	6	Середній
19	13	Низький	42	8	Середній
20	8	Середній	43	7	Середній
21	11	Низький			
22	5	Середній			
23	6	Середній			

## ДОДАТОК Ж

## Результати дослідження рівня конфліктності військовослужбовців

Кількість військових	Кількість набраних балів	Рівень конфліктності	Кількість військових	Кількість набраних балів	Рівень конфліктності
1	32	Дещо вище середнього	24	33	Вище середнього
2	35	Вище середнього	25	25	Дещо нижче середнього
3	29	Середній рівень	26	29	Середній рівень
4	29	Середній рівень	27	33	Вище середнього
5	31	Вище середнього	28	33	Вище середнього
6	31	Дещо вище середнього	29	28	Середній рівень
7	28	Середній рівень	30	28	Середній рівень
8	29	Середній рівень	31	29	Середній рівень
9	25	Нижче середнього	32	29	Середній рівень
10	28	Середній рівень	33	23	Нижче середнього
11	25	Дещо нижче середнього	34	25	Дещо нижче середнього
12	26	Дещо нижче середнього	35	28	Середній рівень
13	24	Дещо нижче середнього	36	26	Середній рівень
14	28	Середній рівень	37	33	Вище середнього
15	23	Нижче середнього	38	28	Середній рівень
16	25	Дещо нижче середнього	39	31	Дещо вище середнього
17	26	Дещо нижче середнього	40	31	Дещо вище середнього
18	28	Середній рівень	41	29	

19	33	Вище середнього	42	35	Вище середнього
20	23	Нижче середнього	43	32	Дещо вище середнього
21	28	Середній рівень			
22	27	Середній рівень			
23	28	Середній рівень			