

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТУСА

ЗАЄЦЬ ДМИТРО ЮРІЙОВИЧ

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
« ___ » _____ 20__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ
ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
Соловей-Лагода О.А., к.психол.н.,
доцент, доцент кафедри психології

Голова ЕК: _____

Оцінка: ____ / ____ / ____

АНОТАЦІЯ

Заєць Д. Ю. "Особливості адаптації військових до цивільного життя". Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Дослідження "Особливості адаптації військових до цивільного життя" присвячене аналізу особливостей військових до інтеграції в цивільне суспільство. У роботі проведено комплексний аналіз різних аспектів адаптації, таких як психологічний стан, соціальна взаємодія, професійна реабілітація та взаємодія з оточуючим середовищем.

За допомогою опитувань, тестів, інтерв'ю та аналізу статистичних даних визначено, що військовий досвід може впливати на різноманітні аспекти адаптації військових осіб. Результати дослідження свідчать, що особливості військової служби, такі як стресові ситуації, військова підготовка та відсутність цивільного досвіду, можуть впливати на психологічний комфорт та успішність інтеграції в цивільне життя.

Додатково досліджено роль підтримки від сім'ї, громадськості та влади у процесі адаптації. Виявлено, що підтримка оточуючого середовища є ключовим чинником у полегшенні переходу військових до цивільного життя.

Отримані результати можуть бути корисні для розробки програм та стратегій, спрямованих на поліпшення адаптації військових осіб до цивільного життя. Вони також підкреслюють необхідність соціальної підтримки та реабілітації для забезпечення успішного включення військових у цивільне суспільство.

Ключові слова: військовий досвід, адаптація, цивільне життя, психологічний стан, соціальна підтримка, військова реабілітація, інтеграція.

ANNOTATION

Zaiets D. Yu. «Features of Military Personnel Adaptation to Civilian Life». Specialty 053 Psychology, Educational program Rehabilitation psychology in emergency situations. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The research 'Features of Military Personnel Adaptation to Civilian Life' is dedicated to analyzing the peculiarities of military personnel in integrating into civilian society. The study includes a comprehensive analysis of various adaptation aspects, such as psychological well-being, social interaction, professional rehabilitation, and engagement with the surrounding environment.

Through surveys, tests, interviews, and statistical data analysis, it has been determined that military experience can influence various aspects of military personnel adaptation. The research results indicate that features of military service, such as stressful situations, military training, and the absence of civilian experience, can affect psychological comfort and the success of integration into civilian life.

The study additionally explores the role of support from family, the community, and authorities in the adaptation process. It has been revealed that support from the surrounding environment is a key factor in facilitating the transition of military personnel to civilian life.

The obtained results can be useful for developing programs and strategies aimed at improving the adaptation of military personnel to civilian life. They also underscore the necessity of social support and rehabilitation to ensure the successful inclusion of military personnel in civilian society.

Keywords: military experience, adaptation, civilian life, psychological well-being, social support, military rehabilitation, integration.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	10
1.1. Сутність і значення поняття адаптації у психологічній науці.....	10
1.2. Міжнародний досвід адаптації військових до цивільного життя.....	15
1.3. Чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.....	27
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	35
2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження.....	35
2.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	42
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації військових до цивільного життя.....	42
3.2. Рекомендацій що до адаптації військових до цивільного життя.....	62
3.3. Програма реабілітації військових до цивільного життя.....	70
Висновки до розділу 3.....	93
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є складним і багатограним процесом, який може тривати від кількох місяців до декількох років. Він включає в себе як фізичні, так і психологічні зміни, а також зміни в соціальному та професійному статусі.

Проблема адаптації військовослужбовців до цивільного життя є актуальною для багатьох країн світу, у тому числі і для України. Це пов'язано з тим, що в Україні тривалий час триває війна, і щороку тисячі військовослужбовців повертаються до цивільного життя.

Актуальність адаптації військовослужбовців до цивільного життя була актуальною і для інших країн, які брали участь у збройних конфліктах. Наприклад, після Другої світової війни у США було проведено масштабне дослідження адаптації ветеранів війни. Результати дослідження показали, що багато ветеранів стикалися з проблемами адаптації до мирного життя, такими як посттравматичний стресовий розлад, залежність від психоактивних речовин, соціальна ізоляція тощо.

Сучасні реалії роблять проблему адаптації військовослужбовців до цивільного життя ще більш актуальною, ніж вона була в попередні роки. Це пов'язано з наступними факторами:

Тривала війна в Україні призвела до того, що тисячі військовослужбовців провели в армії багато років, що ускладнює їхню адаптацію до цивільного життя. Військова служба є особливим станом, який вимагає від людини адаптації до нових умов життя, норм і правил. Чим довше людина перебуває в армії, тим складніше їй буде адаптуватися до цивільного життя, яке має свої особливості.

Війна в Україні характеризується великою інтенсивністю бойових дій, що призводить до значних психотравмуючих впливів на військовослужбовців. Військові дії, які вони пережили, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, інших проблем психічного здоров'я, а також до зміни особистісних характеристик. Це ускладнює адаптацію

військовослужбовців до цивільного життя, яке не передбачає таких стресових впливів.

Закінчення війни призведе до значних змін у соціальній та політичній ситуації в Україні. Це також ускладнить адаптацію військовослужбовців до цивільного життя. Військові будуть вимушені адаптуватися до нових соціальних норм, цінностей та умов життя. Крім того, вони можуть зіткнутися з труднощами у пошуку роботи, житла та інших соціальних благ.

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя є складним і багатогранним процесом, який може тривати від кількох місяців до декількох років. Він включає в себе як фізичні, так і психологічні зміни, а також зміни в соціальному та професійному статусі.

Дослідження цієї проблеми є важливим для розуміння цього процесу та розробки ефективних підходів до його підтримки.

Таким чином, актуальність дослідження адаптації військовослужбовців до цивільного життя в Україні є очевидною. Це дослідження буде важливим для розуміння цього процесу та розробки ефективних підходів до його підтримки.

Об'єктом дослідження є адаптація військових.

Предметом дослідження є особливості адаптації військових до цивільного життя.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей адаптації військових до цивільного життя.

Для виконання сформульованої мети дослідження, нами були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати основи адаптації військових до цивільного життя у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців.
2. Проаналізувати фактори, які впливають на адаптацію військових до цивільного життя.
3. визначити стратегії адаптації військових до цивільного життя.

4. Здійснити емпіричне вивчення особливостей адаптації військових до цивільного життя.
5. Розробити рекомендації та програму щодо покращення адаптації військових до цивільного життя.

Гіпотеза дослідження: військовослужбовці, які отримували психологічну підтримку під час процесу адаптації, демонструють більш успішну соціальну інтеграцію та зазнають менше емоційних труднощів при переході до цивільного середовища.

Для підтвердження або спростування гіпотези нами було використано наступні методики:

1. Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя"
2. Тест Соціально-Психологічної Адаптації К.Роджерс, Р.Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005).
3. Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації".

База проведення дослідження. Емпіричне дослідження проходило на базі центру розвитку "Harizma", спеціалізованій на психологічній допомозі для дітей віком від 6 до 17 років та їх батьків, зокрема тих, хто пройшов військовий досвід та зазнає адаптації до цивільного життя. Загальна кількість учасників становила 30 осіб у віці від 24 до 50 років. Усі учасники були інформовані про мету дослідження та надали згоду на участь у ньому. Дослідження проводилося як у груповій очній, так і у дистанційній формі.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що воно доповнює існуючі дослідження адаптації військових до цивільного життя, а саме, дозволяє перевірити гіпотезу про те, що програма підтримки сприяє ефективнішій адаптації військових до цивільного життя. Дослідження проведене на репрезентативній вибірці військових, які повернулися з війни. У дослідженні використані сучасні методи статистичного аналізу.

Теоретична значущість дослідження визначається тим, що розширює знання про особливості адаптації військових до цивільного життя, структурує

теоретичні основи дослідження адаптації військових, сприяє розробці нових підходів до підтримки та адаптації військових до цивільного життя.

Практична значимість дослідження полягає у тому що на основі результатів дослідження можна розроблено рекомендації та програму підтримки адаптації військових до цивільного життя. Ці програми можуть бути використані практикуючими психологами у роботі із демобілізованими військовослужбовцями. Результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності існуючих програм підтримки адаптації військових до цивільного життя.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено в публікаціях:

1. Заєць Д. Особливості адаптації військових до цивільного життя. Мультидисциплінарний науковий часопис «Нотатки сучасної науки». № 11. 2024. [Електронне видання].

2. Заєць Д. Дослідження особливостей адаптації військових до цивільного життя. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Research work in the system of training teachers in technological fields», 15-17 січня 2024 р., Берлін, Німеччина.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 113 аркушів друкованого тексту, 6 таблиць і 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1 Сутність і значення поняття адаптації у психологічній науці

Проблема дослідження адаптації в психологічній науці багатогранна і вивчається за допомогою різних напрямів. Зокрема, найбільш відомими є такі напрями дослідження адаптації:

1. Клініко-психологічний, спрямований на вивчення впливу стресових ситуацій на здоров'я, емоції і загалом на психосоматичний стан людини. За цим напрямом вченими описуються симптоми можливих розладів адаптації та шляхи їх усунення (Г. Сельє);
2. Фізіологічні та гігієнічні дослідження, які детально вивчають системи органів людини та умови їх функціонування, загальну діяльність особистості в умовах адаптації до мінливих умов середовища, вплив цих змін на організм та способи покращення його роботи задля підтримання внутрішнього гомеостазу (І. Павлов та ін.);
3. Психологічний, що включає дослідження як функціональних, так і психологічних станів людини під час її трудової діяльності. За цим напрямом вчені аналізують вплив трудового середовища на адаптацію людини, і намагаються знайти шляхи успішної адаптації працівника до умов середовища для підвищення продуктивності й результативності його праці.

На даний час загальноприйнятого визначення терміну «адаптації» не існує. Досить влучним здається трактування поняття, запропоноване М. Корольчуком і В. Крайнюком: «адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються».

Вперше поняття «адаптація» з'явилося у фізіології та використовувалося в біологічних науках. За ствердженням В. Овсянникової, спочатку термін «адаптація» використовувався в біологічній науці для позначення процесу пристосування структурної будови та функцій організмів (популяцій, видів) та їх органів до мінливих умов зовнішнього середовища». У загальному визначенні (за ствердженням Р. Немова) адаптації може надаватися декілька значань в залежності від розглянутого аспекту:

- а) адаптацію використовують для позначення процесу, під час якого організм пристосовується до оточуючого середовища;
- б) також її використовують аби позначити відносну гармонію, рівновагу, яка встановлюється між середовищем та організмом;
- в) адаптація – результат процесу пристосування;
- г) адаптацію можна пов'язати з певною «метою», до якої «прагне» організм

А. Налчаджян вважав, що адаптація являється тим соціально-психологічним процесом, що завдяки сприятливому перебігу призводить особистість до стану адаптованості.

Пристосування особистості до оточуючого середовища та суспільства відбувається через взаємодію різних чинників: психологічних, соціальних, дидактичних і біологічних. За словами М. Малікова, адаптація людини спрямована на збереження не лише біологічних, але і соціальних функцій, проте важливо враховувати, що практична реалізація соціальної адаптації базується на біологічних механізмах.

Сучасне розуміння адаптації вийшло за межі чисто біологічного підходу і виявляється в різних науках, таких як технічні, гуманітарні, природничі тощо. Зокрема, за В. Овсянниковою, у соціології та психології виділяють соціальну та виробничу адаптації, які в певній мірі можуть перетинатися, але кожна має свої власні сфери застосування. Наприклад, соціальна діяльність не обмежується виробничим процесом, а виробнича адаптація включає технічні, біологічні та соціальні аспекти.

За Л. Бояріним, в психологічному та соціологічному планах адаптацію розглядають як взаємодію особистості з оточуючим середовищем, де особистість виступає як активний суб'єкт, що пристосовується до оточення відповідно до своїх потреб, прагнень і інтересів. У більшості трактувань акцентується, що адаптація є процесом пристосування і наслідком цього процесу. Соціальну адаптацію можна розглядати як взаємодію особистості з соціальним оточенням і іншими індивідами, вказує Н. Завацька, де важливо усвідомлення особою власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікація особи і групи в процесі спільної діяльності, а також прийняття особистістю норм, цінностей і традицій соціальної групи.

О. Прохоров розглядає такий підхід: «соціальна адаптація – це інтеграційний показник стану особистості, що відображає її здатність виконувати біосоціальні функції, такі як: адекватне та розумне сприйняття навколишньої дійсності та власного організму; побудова адекватних стосунків та ефективна взаємодія й спілкування з іншими людьми; мати здатність до навчання, праці, організації свого відпочинку та дозвілля; бути здатним до самообслуговування і взаємообслуговування в колективі чи сім'ї; застосовувати мінливу (адаптивну) поведінку відповідно до очікувань інших».

Соціально-психологічна адаптація – це складний процес взаємодії особистості та навколишньої дійсності, що призводить до кращого відповідності цінностей та цілей особистості сфері реалізації особистісного потенціалу в умовах конкуренції.

По суті, психологічна адаптація є синонімом душевного (і, значною мірою, тілесного) здоров'я. У цьому плані показовим є визначення Х. Хартманна: «Ми називаємо людину добре адаптованою, якщо продуктивність її діяльності, її здатність насолоджуватися життям і її психічна рівновага залишаються непорушеними».

Крім того, як зазначають В. Кузнєцова, Т. Кожухова, поняття «адаптація» також може використовуватися як пояснення взаємодії однієї особи чи групи

людей з оточуючим світом. Соціально-психологічна адаптація включає в себе прийняття норм та цінностей суспільного середовища.

За свідченням Л. Подоляк, В. Юрченко, адаптація розглядається як результат (і процес) взаємодії людини і навколишнього середовища, який призводить до оптимального її пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичайної поведінки в нових умовах. Завдяки цьому забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичайних обставинах. Якщо людина не адаптується, виникають додаткові труднощі в спілкуванні, в опануванні предметом діяльності аж до порушення її регулювання.

За напрямками адаптації людини розрізняються такі види: а) відповідно до типу адаптивної сфери – навчальна, професійна, виробнича, сімейна, політико-правова адаптація; б) індивідуальна адаптація (пристосування до соціально-психологічного клімату колективу, до значимих орієнтацій, соціальних ролей та стилю керівництва); в) за структурними складовими адаптація може бути, наприклад, предметно-діяльнісна.

А. Налчаджян виділяє наступні види адаптації:

1. алопластична адаптація – здійснюється змінами зовнішнього світу під існуючі потреби особистості (адаптація середовища відповідно до своїх цілей, мотивів, потреб);
2. аутопластична адаптація – здійснюється змінами структури особистості під умови середовища (пристосування людини до умов середовища).

При цьому, за даними О. Лукашевич, сучасне суспільство – динамічне і нестабільне – вимагає від людини високого рівня активності. Соціальний характер людини розвивається відповідно до вимог суспільства. Невідповідність людини цим вимогам, на його думку, провокує порушення механізмів адаптації і викликає у людини стани тривожності, фрустрації, стресу.

За даними І. Галецької, критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

- 1.1. афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
- 1.2. поведінкової – особливості копіngu, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
- 1.3. когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;
- 1.4. особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- 1.5. соціально-психологічного контексту – відповідність ustalеним соціальним нормам, соціальним цілям.

Основними критеріями успішності адаптації вважаються: спрямованість; рівень інтеграції індивіда у середовище; якість; ступінь активності людини в умовах середовища (Міхеєв О.).

Розглядаючи особливості соціально-психологічної адаптації особистості, слід звернути увагу на те, що під даним поняттям розуміється пристосування людини як до середовища, так і до соціальних контактів з іншими людьми в найближчому оточенні. Як засвідчують Л. Василенко та М. Савчин, вивчення адаптації пов'язане з дослідженням співвідношення цього феномена з процесом соціалізації. Соціальна адаптація і соціалізація відображають процес взаємодії особистості та суспільства.

Отже, адаптація у психологічній літературі розуміється і як процес, і як результат пристосування людини до мінливих умов середовища, здатність особистості до мобілізації фізичних, моральних, духовних енергоресурсів для вирішення виникаючих проблем та нових умов діяльності. Залежно від сфери реалізації адаптація може бути навчальна, виробнича, професійна, побутова, сімейна на інші види. Особливим видом адаптації є соціально-психологічна, що розуміється як пристосування людини до соціального середовища, засвоєння

нею суспільних норм, здатність до побудови соціальних контактів з іншими людьми в найближчому оточенні за допомогою різних соціальних засобів.

1.2. Міжнародний досвід адаптації військових до цивільного життя

Існує велике суспільне, політичне та академічне зацікавлення в ідеї переходу від військової до цивільної життєдіяльності. Перехід визначається як період повторної інтеграції в цивільне життя зі сторони військовослужбовця та включає в себе процес змін, які обов'язково відбуваються, коли закінчується його військова кар'єра (Фонд сил у розумі, 2013). Процеси для полегшення переходу детально описані Міністерством оборони (MoD, 2015), і концепція переходу від військового до цивільного життя (МСТ) має міжнародне визнання (Кастро, Кінцле та Хасан, 2014). У літературі про ветеранів часто стверджується, що більшість успішно переходить у цивільне життя, але значна меншина стикається з труднощами в таких сферах, як пошук відповідної роботи, підтримання доброго психічного здоров'я, бездомність, надмірне вживання алкоголю та злочинність. Відповідно до цього, знаходження відповідних способів підтримки військовослужбовців у успішному переході в цивільне життя широко розглядається як пріоритет для громадської політики та досліджень.

Досвід Великої Британії.

Процеси та досвід переходу для ветеранів Збройних сил погано розуміються, і дослідження тільки починає розгортати пов'язані проблеми. Один аспект переходу, який був відносно мало теоретизований, - це вплив військової культури та те, що відбувається, коли особа, занурена в цю культуру, залишає її і повертається до середовища, яке раніше було знайомим, але може вже не бути таким. Після Другої світової війни Шутц (1945) викликав це напруження у "Повертача", описуючи емоції буття "у пустелі", коли повертаєшся до того, що повинно бути близьким і відомим, але тепер виглядає незвичайно та інакше. Недавно Бергман, Бердетт і Грінберг (2014) вказали на цю напруженість,

використовуючи модель "шоку від обернення культури" для опису неочікуваних труднощів, які дехто переживає під час переходу. Ці автори вказують, що "цілковите розуміння проблем, пов'язаних з переходом, є необхідним для надання відповідної підтримки особовому складу, що залишає Збройні сили" (ст. 60). Подібно до Шутца раніше, їхня модель культури пропонує, що почуття дезорієнтації може виникнути при переході особового складу; внаслідок адаптації до та часу, проведеного в межах військової культури, як сама система посилок особи, так і цивільна культура сама можуть змінитися, що призводить до труднощів у навігації цим раніше відомим середовищем.

Роль культури

Сучасна соціальна теорія ще не повністю розглянула, як культура та культурні практики можуть залишатися, коли військовослужбовець переходить до іншого соціального контексту, а також, як може відбуватися культурна адаптація. У дослідженні ми використовуємо теоретичну рамки та концепції П'єра Бурдьє для дослідження того, як процеси культурного збереження та адаптації можуть відбуватися специфічно в контексті Збройних сил. Бурдьє був видатним французьким соціологом і емпіричним коментатором різниць у соціальних, культурних та класових структурах. Важливою була його концепція можливості трансформації і соціальної мобільності через застосування соціального, культурного, економічного та символічного капіталу та рух між соціальними просторами (Гренфелл, 2012). Спосіб утворення Збройних сил Великої Британії, з ієрархією офіцерів і військовослужбовців, відображає широкий спектр соціоекономічних та освітніх підґрунтів з подальшими соціальними та культурними відмінностями. Ми обговорюємо вплив різних видів капіталу в армії та необхідність адаптації до різних культурних контекстів, що має наслідки для успішного переходу. Використання концепцій Бурдьє допомагає розуміти варіації в тому, як особовий склад підходить до свого процесу переходу на основі власних підґрунтів, досвіду та контекстуального розуміння, і наступна концептуальна

рамка може бути застосована в національних та географічних налаштуваннях. Нижче ми надаємо короткий огляд літератури в піддисципліні військової соціології, яка має відношення до бурдзезіанського аргументу, який ми хочемо висунути.

Військова культура: Соціалізація, Гендер, Ідентичність

Дослідження в межах військової соціології досліджувало різні аспекти військової культури, включаючи процеси, за якими новобранці соціалізуються в неї, гендерні ідеології, які її підтримують, та вплив, який культура має на формування ідентичності військовослужбовців. Щодо процесів соціалізації, література описує трансформацію, через яку проходять цивільні особи, стаючи членами Збройних сил (наприклад, Хоккі, 1986; Годфрі, Ліллі та Брюїс, 2012). Через процес базової підготовки нові набірники вступають у примусовий "розрив" від цивільного життя для встановлення сильної ідентифікації з військовою організацією та культурою (Годфрі та ін., 2012). Ця культура ґрунтується на суворому коді дисципліни, до якого новобранці повинні швидко адаптуватися. Як аргументують Годфрі, Ліллі та Брюїс (2012), умисна організаційна соціалізація, яка відбувається під час базової підготовки, спрямована на створення "дисциплінованих тіл", здатних виконувати військову працю та вести війну проти ворога. Цивільна особа таким чином інтегрується в військову організацію та зазначається певними культурними цінностями, такими як відданість, чесність, мужність, визначеність та відданість обов'язку, які військо прагне просувати (Бергман, Бердетт та Грінберг, 2014). Процес базової підготовки, коли новобранці вперше стикаються з військовою культурою та її пов'язаними цінностями, також порівнюють з концепцією "загального інституту" Гоффмана (1976). Це відокремлено від іншого суспільства, де відсутність будь-якого "залишкового" простору, куди можуть відступити новобранці, гарантує, що будь-яке відчуття попередньої ідентичності або індивідуальності вилучається, і може бути досягнута повна інтеграція в організаційне середовище (Хоккі, 1986). Відповідно, введення в військову культуру є необхідним; нові набори повинні асимілюватися в

культуру під час базової підготовки. З іншого боку, військовослужбовці або вирішують вийти самі до закінчення навчання (як це роблять близько 30% новобранців піхоти), або їм необхідно покинути війська через порушення дисципліни. Більшість (90%) так званих "ранніх вихідників служби" роблять це, перш ніж завершити базову підготовку (Бергман та ін., 2014; Фоссі, 2013).

Ще одна важлива грань військової соціології досліджує, як різні "військові мускульності" формуються та підтримуються в культурному середовищі військових. Концепція військових мускульності вказує на "конкретний набір гендерних атрибутів, які зазвичай зустрічаються в інституції Збройних сил" (Гайгейт, 2003, с. 29). Множинна версія терміну "мускульності" відображає ідею, що існує ряд гендерних практик, які відбуваються в армійських культурних умовах, і що мускульність не є фіксованою особистісною рисою, але скоріше рідкою і контекстуальною вставкою; щось, що робиться або відіграється в певному культурному середовищі. Однак ця багатозначність мускульних рис структурована жорсткою ієрархією, яка розташовує домінуючі чи "гегемонні" мускульності як найбільш символічно цінні. Згідно з Коннеллом (1995), гегемоннамускульність вказує на переважаючі способи буття чоловіків, через чоловічі атрибути, практики та ідентичності, які переважають над іншими чоловічостями і які створюються в опозиції до жіночості. В армійській культурі гегемоннамускульність концентрується навколо понять "твердості" фізичної та емоційної стійкості, стоїцизму, самостійності, агресивності та міцної ідентичності гетеросексуала (Булмер, 2013; Гайгейт, 2003; Хоккі, 1986, 2003).

Фемінність використовується як критерій, за яким вимірюється мускульність, і виклик жіночого є фундаментальним для виступу гегемоннімускульності в армійській культурі (Годфрі та ін., 2012). Наприклад, вияви "слабкості", "залежності" та "емоційності" розглядаються як жіночі та у протиставленні гегемоннії гендерній ідеології. Крім того, ця гендерна ідеологія та ієрархія залишаються важливою складовою армійської культури, незважаючи на включення жінок до сучасної армії (Башам, 2013; Булмер, 2013;

Ковіц, 2003), включаючи, останнім часом, рішення допустити жінок служити в бойових частинах. Жінки залишаються на маргіналізованою через чоловічий привілей, що вбудований в інститут (Башам, 2013; Вудворд та Вінтер, 2007). Аргументується, що гендерні ідентичності, сформовані в мілітарному культурному середовищі, особливо потужні та можуть залишатися стійкими після виходу з Збройних сил і повернення в цивільне життя (Атертон, 2009; Гайгейт, 2001, 2003).

Культура

Відіграє важливу роль у формуванні військових ідентичностей, і потік соціологічних досліджень показує, як індивідуальні військові ідентичності створюються в межах військових установ і культур. Як стверджували Вудворд і Дженкінгс (2011), вивчення індивідуального рівня - "військовий суб'єкт" - важливе для розуміння військових організацій та їхнього персоналу. Такі дослідження розкрили, як військові ідентичності конструюються відносно простору та місця, таких як часто вражаючі та викликаючі середовища та умови, в яких відбуваються дії "військової служби" (Реч, Бос, Дженкінгс, Вільямс та Вудворд, 2015; Вудворд, 1998), і зокрема (як описано вище) щодо гендерних ідентичностей (Гайгейт, 2003; Вудворд та Вінтер, 2007). Дослідження Вудворд і Дженкінгс (2011) також показало, як військові ідентичності коріняться в повсякденних практиках, які персонал виконує в військових умовах. Наприклад, володіння військовими навичками, такими як обробка зброї та використання технічного обладнання, служать маркерами ідентичності для військового персоналу. Процес навчання, під час якого персонал здобуває такі навички, описаний Вудвордом і Дженкінгсом (2011) як трансформаційний акт, в якому персонал приймає нові ідентичності, ґрунтовані в їхніх військових здібностях. В межах військової культури володіння такими навичками та здібностями віддається величезна символічна цінність, і, відповідно, ідентичності, що ґрунтуються на цих можливостях, передають ступінь соціального статусу в інституції. Пов'язано з наполяганням Гайгейта (2003) на стійкості військових чоловічостей, формування військової

ідентичності може мати сильні наслідки для самоконцепції особистості, яка потім діє як для неї, так і на неї під час переходу в цивільне суспільство.

Досвід США

Аналіз досвіду створення умов адаптації військовослужбовців, які перебувають на дійсній військовій службі, до цивільного життя в США вказує на важливість існуючих практик. Американським військовослужбовцям пропонується план адаптації до цивільного життя (Individual Transition Plan (ITP)), який базується на їх унікальних вміннях, знаннях, досвіді та можливостях. Цей індивідуальний план формується самими військовослужбовцями за допомогою консультантів, що працюють в рамках державної програми підтримки адаптації військовослужбовців до цивільного життя (Transition Assistance Program).

Консультанти, які діють у складі цієї програми, надають військовослужбовцям підтримку у складанні індивідуального плану, використовуючи для цього визначену форму Preseparation Counseling Checklist, DD Form 2648 для активного складу. Ця форма сприяє визначенню пільг та переваг військовослужбовців і допомагає їм розробити індивідуальний план адаптації до цивільного життя.

Усі військовослужбовці США, які звільняються, мають право на адаптацію до цивільного життя протягом 180 днів перед звільненням в запас або у відставку. Це право доступне незалежно від вислуги років на військовій службі. Консультації з питань звільнення можуть проводитися за рік до звільнення для тих, хто звільняється без права на пенсію, та за два роки для тих, хто звільняється на пенсію.

Форма та індивідуальний план адаптації до цивільного життя подаються за 180 днів до дати звільнення до консультантів служби адаптації військовослужбовців (the Transition Office). Консультанти починають допомагати в розробці оцінки індивідуальних потреб, визначають корисні ресурси, пропонують кар'єрну підтримку, надають направлення на інші служби або установи при необхідності додаткової підтримки.

Важливою є активна участь військовослужбовців та їх сімей у процесі створення індивідуального плану адаптації до цивільного життя. Фази планування зазначеної адаптації включають:

Оцінка. Головною метою цього етапу є відповідь на наступні питання: хто я є, якими талантами та досвідом я володію, і чому хтось повинен мене прийняти на роботу.

Дослідження. Загальна ідея полягає в визначенні того, які сфери використання підходять військовослужбовцю, яка робота відповідає його індивідуальним якостям і схильностям, і як знайти таку роботу.

Розвиток навичок. Основною метою цього етапу є розгляд того, як підготувати себе, щоб стати привабливим кандидатом в обраній сфері застосування, чи потрібно отримати додаткову освіту та підготовку.

Програми стажування. Військовослужбовцям надається можливість обирати місце стажування в компаніях та підприємствах. Важливим є те, що такі програми стажування мають велику кількість компаній та підприємств.

Пошук роботи. На цьому етапі здійснюється пошук роботи, визначаються вимоги компаній та підприємств до майбутніх співробітників, досліджується ринок праці. Військовослужбовцям надаються необхідні знання з оформлення резюме, участі у співбесідах, складання заяв при влаштуванні на роботу. Також вони беруть участь у семінарах з викликанням представників компаній та підприємств.

Вибір. Здійснюється безпосередній вибір роботи.

Підтримка. З метою забезпечення необхідних умов для адаптації військовослужбовців до цивільного життя протягом 180 днів після дати звільнення з військової служби вживається комплекс заходів підтримки для звільнених осіб. З моменту складання індивідуального плану адаптації до дня звільнення весь час розподіляється на конкретні періоди та заходи, спрямовані на поліпшення умов адаптації військовослужбовців. Ці періоди обумовлені на 180, 150, 120, 90, 60 та 30 днів [5].

Питаннями соціального захисту діючих і колишніх військовослужбовців у США займається Міністерство оборони. У його складі діє управління кадрів, статистики та пенсійного забезпечення. Значні обов'язки з підтримки ветеранів покладено на Міністерство у справах ветеранів. Деякі питання також вирішує Міністерство охорони здоров'я та соціального забезпечення [2].

Згідно американського законодавства, колишнім військовослужбовцям та ветеранам збройних сил США надаються такі основні пільги: виплата допомоги при звільненні та у зв'язку з безробіттям; психотерапевтична допомога ветеранам війни; допомога в отриманні освіти; медична допомога протягом "перехідного періоду" (120 днів), а також можливість придбати страховку на наступні 18 місяців; надання "тимчасового" статусу (забезпечення житлом на тих підставах, на яких воно надається військовослужбовцям: протягом 20 днів на території США і 30 днів — за кордоном); здійснення на пільгових умовах медичного обслуговування, страхування життя, надання позик на будівництво житла, організація поховання, тощо.

Допомога по безробіттю надається особам, які завершили строк дії військової служби або були звільнені з інших причин (за скороченням, у зв'язку із станом здоров'я і т. д.). Щоб скористатися цією допомогою, вони повинні зареєструватися на біржі праці. Розмір допомоги та тривалість її надання обчислюються на основі основного розміру грошового забезпечення та додаткових надбавок на момент звільнення, і ці параметри визначаються законодавством того штату, де проживає колишній військовик. У більшості штатів допомога по безробіттю виплачується протягом 26 тижнів, а в окремих випадках може бути подовжена.

Ефективно функціонує розроблена Програма надання підтримки для отримання освіти військовослужбовцями у відставці. Її виконавцем є Міністерство у справах ветеранів, яке забезпечує фінансування основних витрат. Тривалість пільг становить 36 місяців навчання, а право на участь у цій програмі залишається військовослужбовцям протягом 10 років після звільнення зі служби [2].

Значну роль у забезпеченні соціального захисту осіб, які звільнені зі служби, відіграють також виплати при звільненні. Їх обсяг включає:

- повні та 50-відсоткові виплати військовослужбовцям, що звільняються через відмову продовження контракту чи дійсної служби з певних причин;
- спеціальні виплати військовослужбовцям, які добровільно звільняються з лав збройних сил і залишаються в резерві протягом трьох років;
- виплати у зв'язку з добровільним звільненням з лав збройних сил військовослужбовцям, які залишаються у резерві протягом усього періоду своєї придатності;
- виплата за не використану відпустку;
- одноразова грошова виплата у зв'язку зі звільненням за інвалідністю.

Також важливо відзначити, що Конгрес США приділяє увагу соціальному захисту військовослужбовців, які звільнені у зв'язку зі скороченням збройних сил. Це передбачає:

- виплату спеціальної грошової допомоги після звільнення у запас, розмір якої залежить від військового звання та вислуги років;
- оплату переїзду звільнених військовослужбовців та їхніх сімей до будь-якого міста США;
- безкоштовне медичне обслуговування звільнених військовослужбовців та членів їхніх сімей протягом 120 днів;
- безкоштовне лікування захворювань, одержаних під час служби, протягом року;
- виплату допомоги по безробіттю впродовж 26 тижнів;
- дозвіл на безкоштовне проживання у державних житлових будинках для звільнених військовослужбовців та їхніх сімей протягом шести місяців;
- збереження права купувати товари у військових магазинах [2].

Згідно із спеціальним рішенням Конгресу США, кожна особа, яка звільняється достроково, повинна подати письмове повідомлення щодо того,

наскільки вона та члени її сім'ї задоволені передбаченими заходами урядової допомоги. Претензії військовослужбовців та їхніх сімей розглядаються спеціально уповноваженими представниками Конгресу в структурі Міністерства оборони. Ці представники несуть особисту відповідальність за повноцінне впровадження програм урядової допомоги для військовослужбовців, які звільняються з лав Збройних Сил з причин скорочення [2].

Досвід Ізраїлю

Ізраїль має довгу історію військової служби, оскільки призов до армії є обов'язковим для всіх громадян чоловічої статі у віці від 18 до 21 року. Це означає, що велика частина ізраїльського населення має досвід служби в армії.

Адаптація військових до цивільного життя в Ізраїлі є важливою проблемою, оскільки вона може мати значний вплив на їхню подальшу кар'єру та особисте життя.

Державна програма підтримки. Ізраїль має багаторічний досвід у вирішенні цієї проблеми. Уряд Ізраїлю має державну програму підтримки адаптації військових до цивільного життя, яка включає в себе такі компоненти:

Індивідуальний план адаптації до цивільного життя (ICAP) - це документ, який розробляється самим військовослужбовцем за допомогою консультантів. План повинен включати в себе оцінку індивідуальних потреб, дослідження можливостей працевлаштування, розвиток навичок і знань, а також план пошуку роботи.

Оцінка індивідуальних потреб. На першому етапі розробки плану необхідно провести оцінку індивідуальних потреб військовослужбовця. Це допоможе визначити, які сфери життя потребують особливої уваги в процесі адаптації до цивільного життя. До таких сфер можуть відноситися:

- Працевлаштування. Військовослужбовець повинен визначитися з галуззю діяльності, в якій він хотів би працювати в цивільному житті. Для цього необхідно оцінити свої навички, знання та досвід.

- Освіта. Військовослужбовець може потребувати додаткової освіти, щоб отримати необхідні навички та знання для працевлаштування в обраній галузі.
- Психологічна адаптація. Військовослужбовець може мати психологічні проблеми, пов'язані з досвідом служби в армії. В цьому випадку йому може знадобитися допомога психолога.

Дослідження можливостей працевлаштування

На другому етапі необхідно провести дослідження можливостей працевлаштування в обраній галузі. Це допоможе визначити, які навички та знання необхідні для успішної роботи в цій галузі. Військовослужбовець може отримати інформацію про можливості працевлаштування з різних джерел, таких як:

- Центри зайнятості. Центри зайнятості можуть надати інформацію про вакансії в різних галузях, а також допомогти в пошуку роботи.
- Професійні спільноти. Професійні спільноти можуть надати інформацію про вимоги до професій в обраній галузі.
- Ринок праці. Військовослужбовець може самостійно провести дослідження ринку праці, щоб дізнатися, які професії є затребуваними в даний час.

Розвиток навичок і знань. На третьому етапі необхідно розробити план розвитку навичок і знань, необхідних для успішної роботи в обраній галузі. Військовослужбовець може отримати необхідні навички та знання шляхом:

- Отримання додаткової освіти. Військовослужбовець може вступити до університету, коледжу або професійного училища, щоб отримати додаткову освіту в обраній галузі.
- Проходження стажування. Стажування є хорошим способом отримати практичний досвід роботи в обраній галузі.
- Самостійного навчання. Військовослужбовець може самостійно вивчати необхідні навички та знання за допомогою книг, онлайн-курсів та інших навчальних матеріалів.

План пошуку роботи

На четвертому етапі необхідно розробити план пошуку роботи. Цей план повинен включати в себе такі кроки:

- Написання резюме та супроводювального листа. Резюме та супроводювальний лист є важливими документами, які допомагають роботодавцям оцінити потенціал кандидата.
- Пошук вакансій. Військовослужбовець може знайти вакансії в різних джерелах, таких як:
 - Центри зайнятості
 - Професійні спільноти
 - Ринок праці
- Зустрічі з роботодавцями. Зустрічі з роботодавцями є хорошим способом представити себе та свої навички.

Важливість індивідуального підходу. Індивідуальний план адаптації до цивільного життя є важливим інструментом, який допомагає військовослужбовцям успішно адаптуватися до цивільного життя. Важливо, щоб план був розроблений з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей кожного військовослужбовця.

Державна програма адаптації військових до цивільного життя в Ізраїлі має позитивні результати. Згідно з дослідженнями, більшість колишніх військовослужбовців в Ізраїлі успішно адаптуються до цивільного життя і знаходять роботу.

Однак, існують і деякі проблеми, пов'язані з адаптацією військових до цивільного життя в Ізраїлі. До цих проблем відносяться:

- Висока конкуренція на ринку праці.
- Невідповідність між військовою підготовкою та вимогами цивільних професій.
- Психологічні проблеми, пов'язані з досвідом бойових дій.

Уряд Ізраїлю працює над вирішенням цих проблем, щоб забезпечити успішну адаптацію військових до цивільного життя.

1.3 Чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців набуває великого значення, враховуючи соціальну важливість їхньої роботи у забезпеченні безпеки держави та інтересів українського народу. Військовослужбовець спочатку адаптується до умов служби, зокрема, в зоні АТО або в умовах військових дій, а потім, після повернення до цивільного життя, відбувається його реадaptaція до мирного середовища.

Дослідники, такі як О. Мартинюк, А. Салій, В. Тюрін та інші, вважають, що соціально-психологічна адаптація до цивільного життя включає розуміння особистим складом своїх прав та обов'язків, а також дотримання ними розпорядку дня. Успіх цього процесу у певній мірі залежить від віку особи, наявності родини та дітей. За думкою цих психологів, соціально-психологічна адаптація також передбачає вміння особистості взаємодіяти з іншими як формально (у відносинах з колегами), так і неформально [50, с. 21].

Соціально-психологічна адаптація до умов цивільного життя визначається здатністю особистості мобілізувати внутрішні ресурси та особистісні характеристики, а також наявністю внутрішньої підтримки [61, с. 88].

Т. Грицевич, О. Капінус та інші вказують, що соціально-психологічна адаптація особового складу до цивільного життя – це процес вибору та реалізації у життя тих способів взаємодії з іншими, які допоможуть злагодити очікування та вимоги в умовах невідповідності чи відповідності головних цінностей особистості та колективу [71, с. 20].

Розглядаючи чинники впливу на успішність адаптації до цивільного життя, Є. Гуменна зазначає, що «успішність адаптації того чи іншого індивіда залежить від якості результатів виконуваних завдань, а також від його психологічної готовності до цього процесу» [13, с. 103]. Дослідниця зауважує, що «психологічна готовність зумовлює стан мобілізованості психіки

особистості, його налаштованість на найбільш доцільні, активні та рішучі дії у складних чи небезпечних умовах виконання завдань» [13, с. 104].

Розглядаючи процес соціально-психологічної адаптації до цивільного життя, І. Приступа вказує, що первинна адаптація триває від чотирьох до шести місяців. В особового складу формується новий світогляд, вони набувають знань про цивільне життя, встановлюють відносини із своїми колегами та іншими членами суспільства. Це важкий, але водночас важливий етап у розвитку особистості. У більшості осіб на першому етапі виникає почуття тривожності, емоційної пригніченості, відчувають дискомфорт. До невдачі у процесі адаптації призводять різні чинники, такі як невідповідності взаємини чи стресові ситуації [57, с. 30].

Успіх соціально-психологічної адаптації осіб, які переходять з військової служби до цивільного життя, залежить від ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, оскільки цей процес завжди є динамічним. Ефективність адаптації визначається за критеріями, такими як:

- Емоційний стан, включаючи емоційний комфорт, нервово-психічну стійкість, та рівень фрустрації;
- Вольовий аспект, визначений рівнем самоконтролю;
- Поведінкові характеристики, такі як прагнення до домінування, гнучкість, самоприйняття та прийняття інших [15, с. 10].

Дослідження Л. Доценко та Н. Максименко вказують на різні фактори, які впливають на позитивний хід соціально-психологічної адаптації, такі як організація робочого процесу, психологічні характеристики, та зовнішні чинники, включаючи престижність професії [18, с. 50]. Крім того, соціально-психологічний клімат у колективі, такому як розділ, батальйон, або рота, впливає на адаптацію військовослужбовців. Врахування індивідуально-психологічних та соціально-психологічних особливостей особистості є важливим для формування єдиної команди [71, с. 22].

Індивідуальні чинники, такі як якості та риси емоційно-вольової сфери, впливають на ефективність соціально-психологічної адаптації

військовослужбовців до умов цивільного життя та служби. Зокрема, Є. Гуменна вказує на важливість емоційно-вольової саморегуляції та стресостійкості для успішної адаптації. Недостатня вольова регуляція може призвести до порушень у виконанні професійних завдань та втрати орієнтації в стресових ситуаціях [13, с. 105-106].

Отже, розвиток стресостійкості стає важливою аспектом для військовослужбовців, щоб свідомо та адекватно реагувати на змінні умови діяльності та відповідати на різні виклики цивільного життя.

Згідно з висловленими В. Заманим і Г. Воробйовою, існують дві групи факторів, які ускладнюють успішну адаптацію осіб до цивільного життя:

1. особистісні характеристики, такі як темперамент, вік, загальна та спеціальна підготовка, функціональний стан;
2. умови бойових дій, складність використовуваних технік та рівень небезпеки, а також якість командира [52, с. 99].

За словами Д. Доценко та Н. Максименко, для оптимальної адаптації осіб до цивільного життя ключовими факторами є такі особистісні якості:

- Низька тривожність: вона гарантує "адекватне сприйняття оточуючої дійсності, впевненість у власних силах та високий рівень стресостійкості" [18, с. 51];
- Низька фрустрація: виявляється в ініціативності осіб, їх здатності до адекватного аналізу ситуацій та постановки цілей. Такі індивіди користуються авторитетом серед колег, вірять у власні сили і мають високий рівень працездатності;
- Низький рівень агресивності: проявляється у емоційній стриманості, щирості, відвертості, комунікабельності, товариськості, повазі до колег та старших, і відсутності конфліктності [18, с. 51].

Відповідно до вказаного, слід зазначити шляхи підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби та цивільного життя. За свідченням І. Приступи, "щоб процес адаптації військовослужбовців протікав якнайкраще, людина повинна:

- Приймати себе зі всіма своїми недоліками, такою як є;
- Мати високий рівень комунікабельності;
- Дотримуватися всіх правил та законів;
- Проявляти свої лідерські якості;
- Досягати високих результатів і при цьому витратити менше зусиль" [57, с. 31].

У дослідженні В. Мозгового [46] було проаналізовано значимість впливу соціально-психологічних чинників на успішність адаптації військовослужбовців, і визначено, що найбільш вагомими є:

- Підтримка сім'ї і друзів (батьків / рідних / товаришів): цей чинник виявився на найвищому рівні значимості для військовослужбовців. Це свідчить про те, що підтримка з боку сім'ї та друзів є одним з основних мотивуючих факторів для їх адаптації до вимог військової служби.
- Власні психологічні якості: на другому місці значимості розташувалася власна психологічна стійкість, яка допомагає водночас подолати стрес і складні умови професійної діяльності.
- Підтримка товаришів по службі: важливим елементом адаптації є швидке встановлення комунікативних зв'язків з іншими військовослужбовцями.
- Підтримка керівництва (офіцерів / прапорщиків, сержантів): цей чинник вказує на важливість якості виконання керівним складом своїх професійних обов'язків щодо управління військовослужбовцями.
- Правильна організація режиму дня: цей чинник є організуючим та дисциплінуючим для військовослужбовців у їх повсякденному житті, позитивно впливаючи на їх особистісну адаптацію у військовій частині [46, с. 28].

Важливим напрямом роботи психолога із військовослужбовцями є діагностика особливостей їх адаптації. Як вказують Т. Грицевич, А. Капінус, А. Неурова, при проведенні опитування військовослужбовців психологу слід звертати увагу на:

- Здатність особистості адаптуватися до нових умов навколишньої дійсності.
- Рівень нервово-психологічної стійкості.
- Рівень розвитку пізнавальних процесів.
- Провідні мотиви професійного та військово-професійного напрямків [49, с. 55].

Тому для покращення цих сфер у військовослужбовців, військовим психологам необхідно:

- Проводити психологічну діагностику соціально-психологічної адаптації військовослужбовців для визначення наявності проблем.
- Вивчати особистісні психологічні характеристики військовослужбовців.
- Визначати особистісні передумови розвитку у військовослужбовців негативних психологічних станів.
- Організувати соціометричні дослідження у колективі військовослужбовців.
- Складати програми тренінгу та проводити індивідуальну та групову психокорекцію емоційних станів та порушень адаптації військовослужбовців.
- Залучати військовослужбовців до тренінгових занять із психологом; проводити виховні роботи.
- Здійснювати діагностику особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до та після тренінгових занять.
- Проводити індивідуальні консультації, надавати психологічну допомогу військовослужбовцям.
- Формувати у військовослужбовців розуміння того, як функціонує психіка людини та її адаптація до різних умов військової служби [49, с. 56].

Ці заходи допомагають підтримувати психологічний стан військовослужбовців на необхідному рівні, забезпечуючи їхню готовність до різних аспектів військової служби. Оптимальна психологічна підготовка та

підтримка сприяють ефективній адаптації військовослужбовців до викликів, з якими вони стикаються на шляху своєї служби.

О. Числіцька вказує, що психологічна допомога повинна сприяти успішній адаптації військовослужбовця до нових умов життя. При цьому найточніше відбиває процес і результати діяльності психолога при наданні допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців термін «психологічна реабілітація» (від лат. *rehabilitatio* – відновлення) [80, с. 341-342].

О. Числіцька зазначає, що психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій, воїнам АТО повинна включати декілька напрямів:

- Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця:
- Психоемоційний стан у цивільному житті.
- Використовувані стратегії адаптації.
- Поведінка на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця.

Психологічне консультування:

- Індивідуальне і сімейне консультування.
- Дає можливість військовослужбовцям висловити свої переживання та розповісти про свої проблеми.
- Роз'яснює, що переживаний стан є тимчасовим і властивим усім, хто брав участь у бойових діях.
- Психокорекційна робота:
- Коригування особливостей психічного розвитку, які не відповідають оптимальній моделі.
- Кваліфікована психотерапевтична допомога в разі виражених порушень адаптації (депресія, алкоголізм, девіантна поведінка і т. д.).

Навчання навичкам саморегуляції:

- Вчить прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших методів.

- Соціально-психологічні тренінги:
- Підвищують адаптивність військовослужбовців і сприяють їхньому особистому розвитку.

Допомога в професійному самовизначенні та профорієнтація:

- Допомагає військовослужбовцям у визначенні своїх професійних цілей і планах подальшого працевлаштування.
- Ці напрями роботи психолога спрямовані на інтегровану підтримку військовослужбовців у процесі адаптації до цивільного життя, сприяючи їхньому фізичному та психічному відновленню.

Важливою частиною підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є робота із психологом, який використовує найбільш ефективні методи для зняття психоемоційної напруги та навчання способам самопомоги для психічної саморегуляції. Це включає в себе викладання методів аутогенного тренування, глибокого ритмічного дихання та інших прийомів.

Використання таких методів у психологічній роботі з військовослужбовцями сприятиме подоланню негативних наслідків стресу на їхнє життя і діяльність. Це також сприяє розвитку високого рівня психічної саморегуляції, підвищенню їхньої здатності до соціально-психологічної адаптації та оптимізації показників психоемоційного стану.

Робота з психологом може включати індивідуальні консультації, де військовослужбовці вивчають та впроваджують методи саморегуляції, а також групові сесії для спільного вивчення та вдосконалення цих навичок. Психолог допомагає їм зрозуміти важливість психічного самопочуття і надає підтримку у використанні цих методів у повсякденному житті та службовій діяльності.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців надав можливість визначити ключові аспекти концепції Бурдье та їх вплив на перехід військових до цивільного життя. Логіка Практики

Бурдє розкриває, як люди вчиняють у різних соціальних та культурних умовах, надаючи пояснення триєдності хабітусу, поля та капіталу.

Хабітус, один з ключових елементів концепції, визначається як система підсвідомих нахилів, формованих через соціальні зустрічі та досвід, які визначають сприйняття та дії відповідно до культурних умов. Цей врізаний в сприйняття та дії паттерн виникає через регулярний досвід та соціальні умови, фільтруючи та структуруючи нові досвіди відповідно до структур, створених минулими подіями.

Адаптацію також розглядається як процес і результат пристосування особистості до змінливих умов, який включає психофізіологічний, когнітивний, практичний, соціально-психологічний та соціально-побутовий компоненти. Адаптація відбувається через мобілізацію різних енергоресурсів та пристосування до нових умов діяльності.

Психологічні особливості військовослужбовців, викликані впливом їхньої професійної діяльності, виявляються у проблемах адаптації та стресів. Військова служба ставить високі вимоги до фізичних та емоційних характеристик, відповідальності та збереження честі.

Робота із психологом, яка діагностує стан соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та проводить психокорекцію емоційних станів, є важливим напрямом для підвищення успішності адаптації. Також визначено, що особистісні якості, такі як емоційно-вольова саморегуляція, стресостійкість та інші, впливають на успішність адаптації військовослужбовців.

Психологічна підтримка та допомога від практичних психологів, соціальних служб та інших організацій можуть виявитися важливими для тих, хто переживає психотравматичні військові умови.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Вибірка дослідження складалася з 30 військовослужбовців, які проходять або пройшли, процес адаптації до цивільного життя після участі в бойових діях. Учасники були віком від 24 до 50 років, середній вік становив 35 років. 20 учасників були чоловіками і 10 жінками.

Учасники вибірки представляли різні види військ: сухопутні війська, військово-морські сили, а також Національну гвардію України. Тривалість військової служби учасників становила від 1 року до 10 років, середній термін служби становив 5 років.

Учасники вибірки були добре освіченими: 25 учасників мали вищу освіту, 5 учасників мали середню освіту. Всі учасників були одружені.

Учасники вибірки мали різні професійні навички: 5 учасників мали військову освіту, 25 учасників мали цивільну освіту. 28 учасників мали досвід роботи в цивільному житті, 3 учасників не мали досвіду роботи в цивільному житті.

Організація та етапи дослідження. Реалізація дослідження проходила послідовно у три етапи влітку - восени 2023 року.

Перший етап – пошуково-аналітичний (липень 2023 р.). Визначення проблеми дослідження, уточнення об'єкта, предмета, мети, завдань, понятійного апарату досліджень. Вивчення військово-психологічної та методичної літератури, визначення теоретико-методологічних засад дослідження, здійснення первинного збору та аналізу емпіричного матеріалу.

Другий етап – експериментальний (серпень 2023 р.). Дослідження проводилось з метою перевірки гіпотези дослідження та отримання емпіричних даних про особливості адаптації військових до цивільного життя.

Третій етап – завершально-узагальнюючий (вересень 2023 р.). Обробка, аналіз та інтерпретація результатів експерименту, висновки, узагальнення, систематизація та оформлення дослідження.

2.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження

Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту були використані різні методи та методики.

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя".

Ця анкета призначена для глибокого збору інформації про те, як саме військовослужбовці пристосовуються до цивільного життя. Вона охоплює важливі питання, такі як тривалість військового досвіду, рівень психологічної підтримки, внутрішня самооцінка та готовність взяти на себе відповідальність у новому середовищі.

Цільове застосування анкети можна розглядати з кількох позицій. По-перше, вона служить для аналізу конкретних стратегій адаптації, які вважаються військовослужбовцями найефективнішими. Це дозволяє з'ясувати, які підходи допомагають найкраще у процесі переходу до цивільного життя.

По-друге, анкета дозволяє оцінити рівень психологічної підтримки, що має важливе значення для розуміння впливу цього аспекту на загальний процес адаптації.

Структура анкети включає питання про тривалість військового досвіду, що дає змогу виділити групи короткострокових, середньострокових та довгострокових службовців. Учасники також обирають рівень психологічної

підтримки та оцінюють свою здатність адекватно оцінювати власні можливості та внутрішню контрольованість.

Окремий блок анкети присвячений обраним стратегіям адаптації, де учасники можуть вибрати ті підходи, які, на їхню думку, є найефективнішими. Також є можливість висловити готовність взяти на себе відповідальність у новому цивільному середовищі та поділитися власними унікальними стратегіями.

Ця анкета є важливим інструментом для глибокого розуміння різноманітних аспектів процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Тест Соціально-Психологічної Адаптації К.Роджерс, Р.Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005).

Призначення та Застосування: Цей тест розроблений з метою оцінки рівня соціально-психологічної адаптації особистості в новому оточенні. Застосовується для визначення інтегрального показника адаптації та вивчення різних аспектів взаємодії зі своєю особистістю та іншими людьми.

Шкали Тесту:

1. Інтегральний Показник Адаптації: Оцінка загального стану адаптації особистості в нових умовах.
2. Інтегральний Показник Самоприйняття: Вивчення рівня прийняття та задоволеності власною особистістю.
3. Інтегральний Показник Прийняття Інших: Визначення якості взаємодії та прийняття оточуючих людей.
4. Інтегральний Показник Емоційної Комфортності: Оцінка рівня комфорту та емоційного стану особистості.
5. Інтегральний Показник Інтернальності: Вивчення ступеня внутрішньої орієнтованості та відчуття контролю над своїм життям.
6. Інтегральний Показник Прагнення Домінування: Визначення нахилу особистості до домінування в взаємовідносинах.

7. Ескапізм (Уникнення Проблем): Аналіз тенденції уникати або ухилятися від розв'язання проблем.

8. Шкала Щирості: Визначення рівня чесності та відкритості у відповідях.

9. Особливості Тесту:

Комплексність Вимірів: Шкали тесту охоплюють різні аспекти адаптації, від особистісної задоволеності до взаємодії з іншими та стратегій вирішення проблем.

Диференційованість Результатів: Тест дозволяє отримати диференційовані результати для різних аспектів адаптації, що допомагає в розумінні специфіки проблем та сильних сторін особистості.

Одна з особливостей тесту - це його комплексність. Він охоплює різні аспекти адаптації, від особистісної задоволеності до стратегій вирішення проблем та взаємодії з іншими. Також важливою є диференційованість результатів, яка дозволяє отримати деталізовану інформацію про різні аспекти адаптації.

Результати тесту надають можливість глибше зрозуміти особистісні особливості та взаємодію особистості з соціальним середовищем. Це важливо для розробки індивідуальних стратегій підтримки та розвитку, допомагаючи виявляти та працювати над аспектами, що можуть впливати на успішну соціально-психологічну адаптацію особистості.

Використання Результатів: Результати тесту дозволяють глибше зрозуміти особистісні особливості та взаємодію особистості з оточуючим середовищем, що є важливим для розробки індивідуальних стратегій підтримки та розвитку. Тест допомагає виявляти та працювати над аспектами, які можуть впливати на успішну соціально-психологічну адаптацію особистості.

Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації"

Призначення та Застосування: Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації" є методикою квалітативного дослідження, спрямованою на розкриття особистого досвіду та унікальної історії адаптації особистості до нових умов.

Застосовується для отримання глибшого розуміння факторів, що впливають на індивідуальний процес адаптації.

Основні етапи:

- Зазначення Цілей: формування точних характеристик та важливих критеріїв для формування сценарію інтерв'ю.
- Створення Сценарію Інтерв'ю: Орієнтований на вивчення ключових періодів адаптації та включає питання, спрямовані на розкриття емоційного, соціального та психологічного аспектів.

Проведення Інтерв'ю: Інтерв'ю проводиться в формі відкритого діалогу, де дослідник стимулює учасника розповісти свою історію адаптації.

Аналіз та Інтерпретація: Результати аналізуються з урахуванням психологічних, соціальних та особистісних вимірів, щоб отримати повний образ історії адаптації.

Важливі Аспекти Глибинного Інтерв'ю:

- Особиста Взаємодія: Цей аспект відкриває перед дослідником можливість розвивати тісні та довірчі стосунки з учасником інтерв'ю. Така особиста взаємодія стимулює відкритість та щирість співбесідника, роблячи процес збору інформації більш ефективним та значущим.
- Контекстуалізація Досвіду: Цей елемент надає можливість аналізувати історію адаптації в широкому соціокультурному та індивідуальному контексті. Зрозуміння впливу оточуючого середовища на процес адаптації робить можливим виявлення факторів, які впливають на розвиток особистості.
- Вивчення Змін: Аспект вивчення змін дозволяє визначити, як змінювалися переконання, цінності та стратегії адаптації протягом часу. Це дозволяє визначити етапи еволюції і динаміку змін у відповіді на виклики та непередбачені обставини.

Використання Результатів: Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації" стає потужним інструментом для розкриття індивідуального підходу до адаптації та виявлення унікальних ресурсів та стратегій, які сприяють успішній перебудові

життя. Отримані результати можуть бути використані для розробки персоналізованих підходів до підтримки та розвитку особистості в умовах змін.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано вибір , вибірки респондентів, методів та методик дослідження , особливості адаптації військових до цивільного життя.

Вибір дослідження складалася з 30 військовослужбовців, які проходили або пройшли процес адаптації до цивільного життя після участі в бойових діях. Учасники були різного віку, статі, виду військ, тривалості військової служби та освіти. Ці дані свідчать про те, що військовослужбовці, які проходять адаптацію до цивільного життя, є різноманітною групою людей. Це означає, що процес адаптації може бути різним для різних людей і може залежати від різних факторів.

Вибір методів та методик дослідження був здійснений з урахуванням таких критеріїв:

Актуальність та доречність: методи та методики дослідження повинні відповідати темі та меті дослідження, бути актуальними та доречними для вирішення поставлених завдань.

Доступність: методи та методики дослідження повинні бути доступними для використання, не вимагати значних витрат часу та ресурсів.

Надійність та валідність: методи та методики дослідження повинні бути надійними та валідними, тобто забезпечувати отримання достовірних та об'єктивних результатів.

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів попередніх досліджень було обрано такі методи та методики дослідження:

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя";
Тест Соціально-Психологічної Адаптації К.Роджерс, Р.Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005);

Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації".

Вибір цих методів та методик дослідження дозволить отримати комплексну інформацію про соціально-психологічну адаптацію старшокласників до дистанційного навчання, з урахуванням різних аспектів цього процесу, таких як особистісні особливості, взаємодія з іншими та стратегії вирішення проблем.

Переваги обраних методів та методик дослідження:

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя": дозволяє отримати кількісні дані про різні аспекти адаптації, що дає можливість провести їх порівняльний аналіз.

Тест Соціально-Психологічної Адаптації К.Роджерс, Р.Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005): дозволяє отримати комплексну інформацію про різні аспекти адаптації, що дає можливість глибше зрозуміти цей процес.

Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації": дозволяє отримати якісну інформацію про індивідуальний досвід адаптації, що дає можливість зрозуміти, як різні фактори впливають на цей процес.

Недоліки обраних методів та методик дослідження:

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя": може бути обмежена в можливості отримати інформацію про індивідуальні особливості адаптації.

Тест Соціально-Психологічної Адаптації К.Роджерс, Р.Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005): може бути обмежений в можливості отримати інформацію про поточні особливості адаптації.

Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації": може бути обмежене в можливості отримати кількісних даних.

Обрані методи та методики дослідження є комплексними та дозволяють отримати інформацію про різні аспекти соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання. Ці методи та методики дозволять отримати достовірні та об'єктивні результати, які будуть використані для вирішення поставлених завдань дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей адаптації військових до цивільного життя

Відповідно до розробленої програми емпіричного дослідження нами було проведено опитування військовослужбовців та проаналізовано отримані результати за кожною методикою. Розглянемо їх детальніше.

Анкета "Стратегії адаптації військовослужбовців до цивільного Життя".

Опрацювавши дані, отримані з допомогою анкетування ми можемо стверджувати, що майже половина досліджуваних мають середньостроковий військовий досвід (46,7 %), а у 33,3 % досліджуваних цей досвід довгостроковий, що може впливати на особливості їх адаптації до цивільного життя (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за тривалістю військового досвіду

Тривалість військового досвіду	Кількість осіб	Відсоток
Короткостроковий	6	20 %
Середньостроковий	14	46.7 %
Довгостроковий	10	33.3 %

Це означає, що досліджувані мали достатньо часу для адаптації до військових умов і формування відповідних навичок та цінностей.

Більшість досліджуваних (80 %) вказали на високий рівень підтримки від психологічних служб, що може вказувати на добре організовану роботу

психологічної служби у військових частинах (див. табл. 3.2.). Серед нашої вибірки не виявлено військовослужбовців, які були б зовсім не задоволені рівнем психологічної підтримки, і лише 20% досліджуваних вказали на середній рівень підтримки від психологічних служб. Це сприяло їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до цивільного життя.

Таблиця 3.2

Рівень підтримки від психологічних служб

Рівень підтримки від психологічних служб	Кількість осіб	Відсоток
Високий	24	80 %
Середній	6	20 %
Низький	0	0 %

Наступним моментом, який цікавий до аналізу є відповіді досліджуваних щодо оцінки власної здатності та контролю. Як видно з табл.3.3 більшість досліджуваних (63,3 %) сприймають власну здатність та контроль як високу, 33,3 % як таку, що на середньому рівні прояву і лише 3,3 % оцінюють її як низьку.

Таблиця 3.3

Сприйняття власної здатності та контролю

Сприйняття власної здатності та контролю	Кількість осіб	Відсоток
Висока	19	63.3 %
Середня	10	33.3 %
Низька	1	3.3 %

Такі дані, на нашу думку, можуть бути пояснені переоцінкою власних можливостей і небажанням здатись слабким, нездатним контролювати щось у своєму житті.

Важливим моментом анкетування було діагностувати, які стратегії адаптації обирали досліджувані. Найбільш частими стратегіями виявились наступні (див. табл. 3.4): активна соціальна інтеграція, професійний розвиток, психологічна підтримка, залучення до спортивних груп, освітні та тренінгові програми.

Таблиця 3.4

Запропоновані стратегії адаптації

Стратегії адаптації	Кількість осіб	Відсоток
Активна соціальна інтеграція	20	66.7 %
Професійний розвиток	19	63.3 %
Психологічна підтримка	18	60.0 %
Залучення до спортивних груп	15	50.0 %
Освітні та тренінгові програми	10	33.3 %

Серед відповідей досліджуваних констатовано високий рівень готовності брати на себе відповідальність (96,7%), і низький рівень не виявлено в жодного досліджуваного (див. табл.3.5)

Таблиця 3.5

Готовність брати на себе відповідальність

Рівень готовності	Кількість осіб	Відсоток
Висока	29	96.7 %
Середня	1	3.3 %
Низька	0	0 %

Обрані стратегії адаптації військовослужбовців можна розподілити на кілька основних груп:

- Активна соціальна інтеграція: військовослужбовці прагнуть відновити соціальні зв'язки, знайти нових друзів та знайомих, залучитися до громадського життя.
- Професійний розвиток: військовослужбовці прагнуть знайти роботу за фахом або освоїти нову професію.
- Психологічна підтримка: військовослужбовці продовжують отримувати психологічну підтримку, щоб впоратися з психотравматичними наслідками війни.
- Залучення до спортивних груп: фізична активність допомагає військовослужбовцям відновити фізичне та психічне здоров'я.
- Освітні та тренінгові програми: військовослужбовці прагнуть підвищити свою кваліфікацію та отримати нові навички.

Власні стратегії адаптації військовослужбовців, які вони запропонували в анкеті, можна також розподілити на кілька груп:

- Співпраця з ментором: військовослужбовці прагнуть отримати підтримку та поради від людей, які мають досвід адаптації до цивільного життя.
- Волонтерство у громадських організаціях: волонтерська діяльність допомагає військовослужбовцям відчувати себе потрібними та корисними.
- Участь у групових тренінгах: тренінги допомагають військовослужбовцям розвинути необхідні навички та адаптуватися до нових умов.
- Самостійне вивчення нових сфер: військовослужбовці прагнуть самостійно розвиватися та освоювати нові сфери діяльності.
- Пошук нових хобі: хобі допомагає військовослужбовцям розслабитися та відпочити від стресу.
- Залучення до групових заходів: групові заходи допомагають військовослужбовцям познайомитися з новими людьми та створити соціальні зв'язки.

Загалом, отримані результати свідчать про те, що військовослужбовці, які беруть участь у дослідженні, мають позитивну тенденцію до адаптації до

цивільного життя. Вони отримують високу підтримку від психологічних служб, мають високу самооцінку та відчуття контролю над власним життям, а також використовують ефективні стратегії адаптації.

Однак, існують деякі фактори, які можуть ускладнити адаптацію військовослужбовців до цивільного життя. До таких факторів можна віднести:

- Тривалість військового досвіду: військовослужбовці з довгостроковим військовим досвідом можуть мати більш складний процес адаптації, оскільки вони звикли до військових умов і цінностей.
- Відсутність психологічної підтримки: військовослужбовці, які не отримують психологічної підтримки, можуть відчувати труднощі впоратися з психотравматичними наслідками війни.
- Низька самооцінка та відчуття контролю над власним життям: військовослужбовці з низькою самооцінкою та відчуттям контролю над власним життям можуть мати більш складний процес адаптації до нових умов.

Отримані дані глибоко показують динаміку адаптації військовослужбовців до цивільного життя, виокремлюючи ключові аспекти їхнього внутрішнього становлення та взаємодії з оточенням. Зазначається, що більшість респондентів мають середньостроковий військовий досвід, що може відобразити наявність стійких патернів адаптації серед цієї групи.

Високий рівень підтримки від психологічних служб у 80% випадків свідчить про ефективність системи допомоги, але важливо взяти до уваги, що деякі респонденти віддають перевагу власним стратегіям адаптації, таким як співпраця з ментором чи волонтерство.

За високим рівнем сприйняття власної здатності та контролю переважною більшістю респондентів (96.7%), можна зробити висновки, що військовослужбовці демонструють велику готовність взяти на себе відповідальність за своє життя.

Загальною тенденцією є використання різноманітних стратегій адаптації, зокрема активної соціальної інтеграції, професійного розвитку та психологічної

підтримки. Це свідчить про гнучкість у виборі методів пристосування та важливість індивідуального підходу до процесу адаптації.

Індивідуальні стратегії, такі як участь у групових тренінгах та залучення до групових заходів, додають різноманітності в адаптаційний спектр. Ці результати викликають зацікавленість у подальших дослідженнях і відзначають важливість розглядання адаптації військових як складного та індивідуального процесу.

На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки щодо стратегій адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Більшість респондентів мають середньостроковий військовий досвід, а тривалість служби розподілена між короткостроковим, середньостроковим і довгостроковим досвідом.

Спостерігається високий рівень підтримки від психологічних служб, що свідчить про ефективність системи психологічної допомоги для військовослужбовців. Водночас більшість респондентів відзначають високий рівень сприйняття власної здатності та контролю.

Щодо обраних стратегій адаптації, активна соціальна інтеграція, професійний розвиток та психологічна підтримка є найбільш популярними серед військовослужбовців. Більшість також виявили готовність брати на себе відповідальність за своє життя.

У власних стратегіях адаптації респонденти часто зазначають співпрацю з ментором, волонтерство, участь у групових тренінгах, самостійне вивчення нових сфер і залучення до групових заходів. Ці стратегії вказують на індивідуальний та різноманітний підхід до адаптації, що є позитивним знаком у контексті підтримки ветеранів у цивільному житті.

Аналіз результатів дослідження за тестом соціально-психологічної адаптації К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптації А.М.Прихожан (2005) здійснювався нами за шкалами.

Першою ми розглянемо результати за шкалою А (Адаптивність), (рис. 3.1).

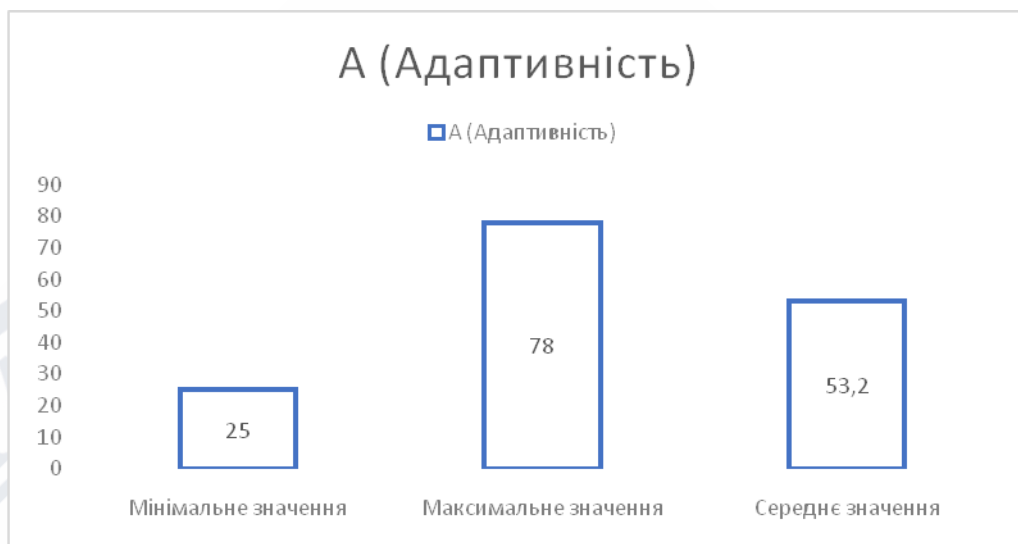


Рис 3.1. Результати за шкалою А (Адаптивність)

Респонденти виявляють різний рівень адаптивності, але середнє значення знаходиться в межах норми, що свідчить про різноманітність реакцій на зовнішні впливи.

Наступними було піддано аналізу результати за шкалою S (Прийняття себе), (рисунок 3.2).



Рис 3.2. Результати за шкалою S (Прийняття себе)

Більшість респондентів виявляють високий рівень самоприйняття, але є випадки низького показника. Це може вказувати на індивідуальні різниці у рівні самовизначеності.

За шкалою L (Прийняття інших), респонденти загалом готові приймати інших, і середнє значення високе, вказуючи на позитивне ставлення до соціальної взаємодії (рис. 3.3).

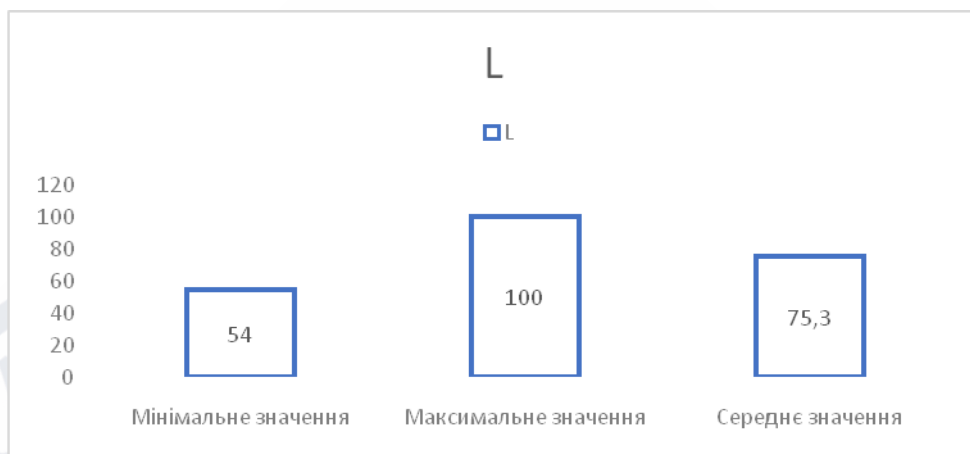


Рис. 3. 3. Результати за шкалою L (Прийняття інших)

Щодо шкали E (Емоційний комфорт), варіативність у рівні емоційного комфорту вказує на індивідуальні особливості управління емоціями серед респондентів (див. рис.3.4).



Рис 3.4. Результати за шкалою E (Емоційний комфорт)

Різноманітність у рівні емоційного комфорту, і середнє значення знаходиться в межах норми.

Шкала I (Внутрішній контроль) свідчить про різноманіття рівнів внутрішнього контролю серед учасників, але середнє значення знаходиться в межах норми (див. рис.3.5.).

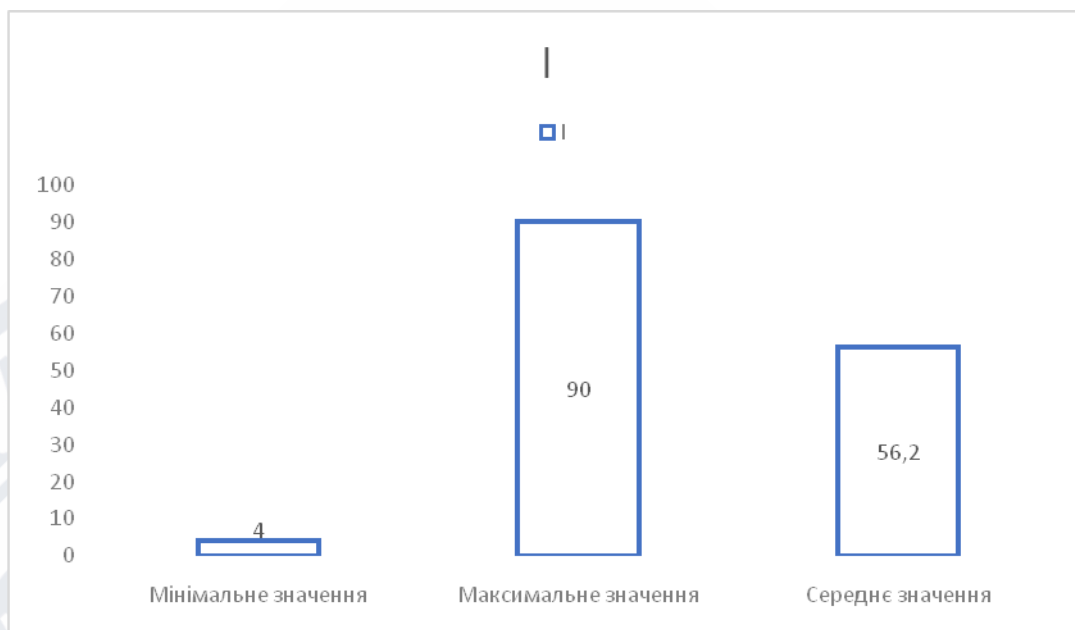


Рис 3.5. Результати за шкалою I (Внутрішній контроль)

Респонденти виявляють різний рівень внутрішнього контролю, але середнє значення знаходиться в межах норми.

Щодо шкали D (Домінування), респонденти виявили різний ступінь вираженості домінантності, але середнє значення вказує на загальну тенденцію до невисокого рівня домінування (див. рис.3.6).



Рис 3.6. Результати за шкалою D (Домінування)

Загальний висновок полягає в тому, що респонденти виявили різноманітні психологічні особливості, і аналіз шкал дозволяє краще зрозуміти їх соціально-психологічну адаптацію та реакції на різні аспекти життя.

Давайте розглянемо результати у відсотковому співвідношенні (рис. 3.7).

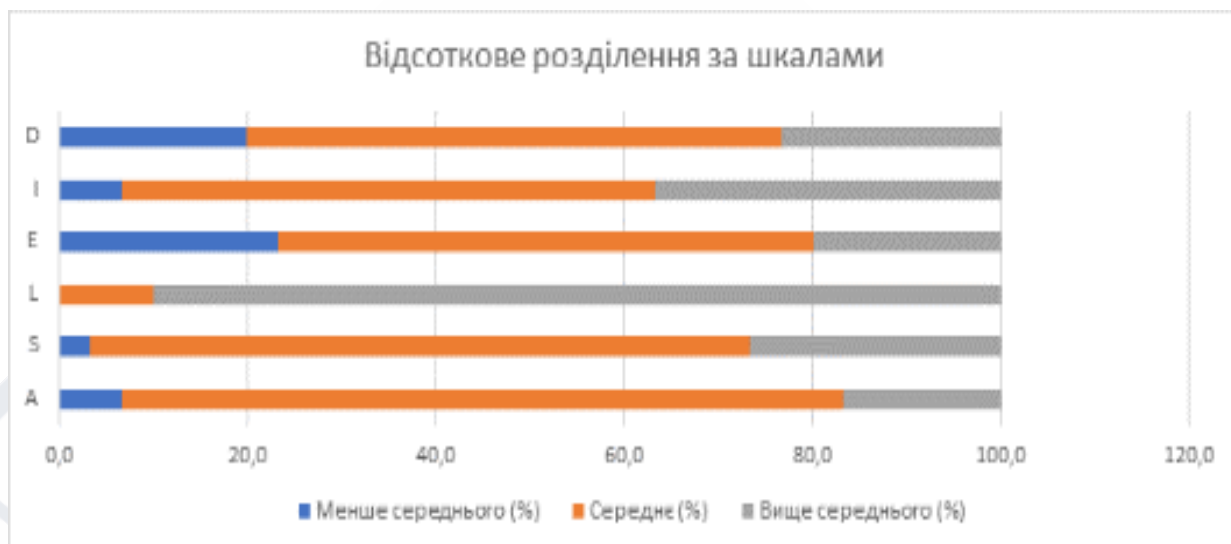


Рис. 3.7. Розподіл досліджуваних за шкалами методики тестами К.Роджерса, Р.Даймонда та А.М.Прихожан (у %)

За результатами дослідження, проведеного за тестами К.Роджерса, Р.Даймонда та А.М.Прихожан (2005), можна зробити наступні висновки:

Адаптивність. Більшість респондентів мають середній рівень адаптивності, що свідчить про їх здатність до пристосування до змін. Однак, є й особи, які мають нижчий або вищий рівень адаптивності, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, такими як темперамент, характер, рівень стресостійкості тощо.

Самоприйняття. Більшість респондентів мають високий рівень самоприйняття, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе, своїх здібностей і недоліків. Однак, є й особи, які мають низький рівень самоприйняття, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як низька самооцінка, невпевненість у собі, негативні життєві досвіди тощо.

Прийняття інших. Більшість респондентів мають високий рівень прийняття інших, що свідчить про їх толерантність, відкритість до спілкування та співпраці. Однак, є й особи, які мають нижчий рівень прийняття інших, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як егоцентризм, нетерпимість, негативний досвід спілкування тощо.

Емоційний комфорт. Більшість респондентів мають середній рівень емоційного комфорту, що свідчить про їх здатність до саморегуляції емоцій.

Однак, є й особи, які мають нижчий або вищий рівень емоційного комфорту, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як схильність до емоційних розладів, наявність стресових факторів тощо.

Внутрішній контроль. Більшість респондентів мають середній рівень внутрішнього контролю, що свідчить про їх віру в те, що вони самі можуть контролювати свої життєві обставини. Однак, є й особи, які мають нижчий або вищий рівень внутрішнього контролю, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як рівень самооцінки, схильність до песимізму, наявність негативного досвіду тощо.

Домінування. Більшість респондентів мають середній рівень домінування, що свідчить про їх здатність до лідерства та впливу на інших. Однак, є й особи, які мають нижчий або вищий рівень домінування, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як темперамент, характер, цінності тощо.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що респонденти мають різноманітні психологічні особливості. Одні з них мають більш високий рівень адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Інші, навпаки, мають нижчий рівень цих характеристик. Це свідчить про важливість врахування індивідуальних особливостей при аналізі результатів дослідження та розробці заходів для підвищення рівня адаптації та якості життя військовослужбовців.

Конкретні рекомендації для підвищення рівня адаптації військовослужбовців

На основі аналізу результатів дослідження можна сформулювати наступні рекомендації для підвищення рівня адаптації військовослужбовців:

- Розробити та впровадити програми, спрямовані на підвищення рівня адаптивності, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування військовослужбовців. Ці програми можуть включати в себе психологічні тренінги, семінари, консультації тощо.

- Створити в військових колективах атмосферу прийняття та підтримки. Це допоможе військовослужбовцям відчувати себе комфортно та впевнено в новому середовищі.
- Надати військовослужбовцям доступ до різноманітних ресурсів, які можуть допомогти їм адаптуватися до військової служби. Це можуть бути інформаційні матеріали, програми підтримки, групи взаємодопомоги тощо.

Отже, результати свідчать про те, що респонденти є різними людьми зі своїми унікальними рисами. Це означає, що при аналізі результатів дослідження важливо враховувати індивідуальні особливості кожного респондента.

Загалом, отримані результати показують, що респонденти мають різні відповіді. Це свідчить про те, що не можна робити загальні висновки про всю групу, не враховуючи індивідуальних особливостей.

Крім того, результати дослідження вказують на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку. Це дозволить краще зрозуміти адаптаційні процеси військовослужбовців та розробити заходи для їх покращення.

Аналіз результатів дослідження за методикою Глибинне Інтерв'ю "Історія Адаптації"

За результатами інтерв'ю, більшість військовослужбовців, які брали участь у дослідженні, мають позитивний досвід адаптації до цивільного життя. Вони описують себе як стійких, адаптованих людей, які готові брати на себе відповідальність і успішно вирішувати завдання.

Ось деякі конкретні приклади позитивного досвіду адаптації військовослужбовців:

Багато військовослужбовців успішно адаптуються до нової роботи. Вони використовують свої навички та досвід, набуті в армії, щоб отримати роботу в цивільному секторі. Наприклад, військовослужбовці, які мають досвід роботи з технікою, можуть знайти роботу в машинобудуванні або інженерії.

Військовослужбовці, які мають досвід роботи з людьми, можуть знайти роботу в органах правопорядку, освіті або соціальній сфері.

Багато військовослужбовців знаходять нові хобі та інтереси. Вони використовують свій час і енергію, щоб розвиватися як особистості. Наприклад, військовослужбовці можуть вступити в спортивний клуб, зареєструватися на курси або волонтерити в місцевій громаді.

Багато військовослужбовців зміцнюють свої сімейні стосунки. Вони проводять більше часу з сім'єю та друзями, відновлюючи зв'язки, які були ослаблені під час служби в армії.

Чому військовослужбовці мають позитивний досвід адаптації?

Існує ряд факторів, які можуть сприяти позитивному досвіду адаптації військовослужбовців. Серед них:

Стійкість і адаптивність військовослужбовців. Військова служба вимагає від людей значної стійкості і адаптивності. Ці якості допомагають військовослужбовцям успішно адаптуватися до нових умов і ситуацій.

Навички і досвід, набуті в армії. Військова служба дає військовослужбовцям широкий спектр навичок і досвіду, які можуть бути корисні в цивільному житті. Наприклад, військовослужбовці мають досвід роботи в команді, вирішення проблем і прийняття рішень.

Підтримка сім'ї та друзів. Підтримка сім'ї та друзів є важливим фактором для успішної адаптації військовослужбовців. Сім'я і друзі можуть надати моральну підтримку, допомогу в пошуку роботи та вирішенні інших проблем.

Рекомендації для покращення адаптації військовослужбовців

Результати дослідження показують, що більшість військовослужбовців мають позитивний досвід адаптації до цивільного життя. Однак, існують фактори, які можуть ускладнити адаптацію деяких військовослужбовців. Для покращення адаптації військовослужбовців до цивільного життя пропонуються наступні рекомендації:

Забезпечити військовослужбовців, які звільняються з армії, необхідною інформацією про можливості працевлаштування, освіти та соціальної

підтримки в цивільному секторі. Ця інформація допоможе військовослужбовцям отримати необхідні навички і знання для успішного працевлаштування та інтеграції в цивільне суспільство.

Створити програми реабілітації для військовослужбовців, які страждають від ПТСР. ПТСР є серйозним психічним розладом, який може ускладнити адаптацію до цивільного життя. Програми реабілітації для військовослужбовців, які страждають від ПТСР, допоможуть їм подолати симптоми розладу та адаптуватися до цивільного життя.

Сприяти інтеграції військовослужбовців в місцеві громади. Військовослужбовці, які проживають в невеликих населених пунктах, можуть відчувати себе відірваними від цивільного життя. Створення програм, які сприяють інтеграції військовослужбовців в місцеві громади, допоможе їм відчувати себе частиною суспільства.

Однак, деякі респонденти повідомляють про труднощі в адаптації, пов'язані з наступними факторами:

Відчуття непевності в майбутньому. Військовослужбовці, які мають короткостроковий військовий досвід, можуть відчувати труднощі з пошуком роботи та адаптацією до нового способу життя. Вони можуть не мати достатніх навичок і знань, щоб успішно конкурувати на ринку праці, а також можуть відчувати непевність у своїх силах і можливостях.

Важкість планування майбутнього. Військовослужбовці, які звільняються з армії, часто не знають, що вони хочуть робити в майбутньому. Це може викликати у них почуття непевності та тривоги.

Важкість адаптації до нового способу життя. Військовослужбовці, які звільняються з армії, часто повинні адаптуватися до нового способу життя, який відрізняється від їхнього військового життя. Це може бути важким і стресовим процесом.

Рекомендації щодо полегшення адаптації військовослужбовців до цивільного життя:

Забезпечити військовослужбовців, які звільняються з армії, необхідною інформацією про можливості працевлаштування, освіти та соціальної підтримки в цивільному секторі. Це допоможе їм краще зрозуміти свої можливості і прийняти рішення про своє майбутнє.

Створити програми підтримки для військовослужбовців, які звільняються з армії. Ці програми можуть допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нового способу життя і подолати труднощі, пов'язані з адаптацією.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, який може виникнути у людей, які пережили травмуючий досвід, наприклад, військові дії. Симптоми ПТСР можуть включати тривогу, кошмари, раптові спалахи агресії та емоційну відстороненість.

Приклади труднощів, пов'язаних з ПТСР:

Важкість адаптації до цивільного життя. Симптоми ПТСР можуть ускладнювати адаптацію до цивільного життя. Наприклад, тривога може ускладнювати спілкування з іншими людьми, а кошмари можуть заважати нормальному сну.

Важкість утримання роботи. Симптоми ПТСР можуть ускладнювати виконання обов'язків на роботі. Наприклад, тривога може ускладнювати концентрацію уваги, а емоційна відстороненість може ускладнювати спілкування з колегами.

Важкість утримання стосунків. Симптоми ПТСР можуть ускладнювати взаємини з близькими людьми. Наприклад, тривога може викликати конфлікти в сім'ї, а емоційна відстороненість може призвести до відчуження.

Рекомендації щодо полегшення адаптації військовослужбовців з ПТСР до цивільного життя:

Забезпечити військовослужбовців, які страждають від ПТСР, необхідною допомогою та підтримкою. Це може включати психотерапію, медикаментозне лікування та програми реабілітації.

Сприяти інтеграції військовослужбовців з ПТСР в місцеві громади. Це може допомогти їм відчувати себе більш комфортно в цивільному житті.

Соціальна ізоляція

Соціальна ізоляція є проблемою, з якою можуть зіткнутися військовослужбовці, які проживають в невеликих населених пунктах. Вони можуть не знати, де знайти друзів і однодумців, і можуть відчувати себе відірваними від цивільного життя.

Соціальна ізоляція

Соціальна ізоляція є проблемою, з якою можуть зіткнутися військовослужбовці, які проживають в невеликих населених пунктах. Вони можуть не знати, де знайти друзів і однодумців, і можуть відчувати себе відірваними від цивільного життя.

Приклади труднощів, пов'язаних з соціальною ізоляцією:

Важкість адаптації до нового соціального оточення. Військовослужбовці, які проживають в невеликих населених пунктах, часто мають різне соціальне оточення, ніж у армії. Це може ускладнити їм адаптацію до нового життя.

Відчуття самотності та відстороненості. Військовослужбовці, які відчують соціальну ізоляцію, можуть відчувати себе самотніми і відірваними від суспільства. Це може призвести до депресії, тривоги та інших проблем зі психічним здоров'ям.

Збільшення ризику рецидиву ПТСР. Соціальна ізоляція може посилити симптоми ПТСР. Військовослужбовці, які відчують соціальну ізоляцію, можуть бути більш схильні до рецидиву ПТСР.

Рекомендації щодо полегшення соціальної ізоляції військовослужбовців:

Сприяти створенню програм і заходів, які дозволяють військовослужбовцям спілкуватися з іншими людьми. Це може включати клуби, спортивні команди, волонтерські організації та інші заходи.

Забезпечити військовослужбовців інформацією про ресурси, які можуть допомогти їм подолати соціальну ізоляцію. Це може включати державні програми, громадські організації та інші ресурси.

Заохочувати військовослужбовців, які відчують соціальну ізоляцію, звертатися за допомогою до друзів, сім'ї та інших близьких людей.

Особливості соціальної ізоляції військовослужбовців, які проживають в невеликих населених пунктах

Соціальна ізоляція може бути особливо проблемою для військовослужбовців, які проживають в невеликих населених пунктах. Ці населені пункти часто мають менш різноманітне соціальне оточення, ніж великі міста. Це може ускладнити військовослужбовцям адаптацію до нового життя і знайти друзів і однодумців.

Крім того, в невеликих населених пунктах може бути менше ресурсів, які допомагають військовослужбовцям подолати соціальну ізоляцію. Наприклад, може бути менше клубів, спортивних команд і інших заходів, які дозволяють військовослужбовцям спілкуватися з іншими людьми.

Що можна зробити, щоб допомогти військовослужбовцям, які проживають в невеликих населених пунктах, подолати соціальну ізоляцію?

Ось кілька рекомендацій:

Створювати програми і заходи, які дозволяють військовослужбовцям спілкуватися з іншими людьми в рамках їхніх інтересів і навичок. Наприклад, можна створювати клуби для військовослужбовців, які цікавляться спортом, музикою, мистецтвом або іншими видами діяльності.

Заохочувати військовослужбовців, які проживають в невеликих населених пунктах, спілкуватися з людьми з інших міст і регіонів. Це можна робити за допомогою Інтернету, соціальних мереж або інших засобів зв'язку.

Забезпечувати військовослужбовців інформацією про ресурси, які можуть допомогти їм подолати соціальну ізоляцію. Ця інформація може включати контакти державних програм, громадських організацій та інших ресурсів, які працюють з військовослужбовцями.

У висновку, за результатами дослідження, більшість військовослужбовців, які беруть участь у дослідженні, мають позитивний досвід адаптації до цивільного життя. Вони описують себе як стійких,

адаптованих людей, які готові брати на себе відповідальність і успішно вирішувати завдання.

Ось деякі конкретні приклади позитивного досвіду адаптації військовослужбовців:

Багато військовослужбовців успішно адаптуються до нової роботи. Вони використовують свої навички та досвід, набуті в армії, щоб отримати роботу в цивільному секторі.

Багато військовослужбовців знаходять нові хобі та інтереси. Вони використовують свій час і енергію, щоб розвиватися як особистості.

Багато військовослужбовців зміцнюють свої сімейні стосунки. Вони проводять більше часу з сім'єю та друзями, відновлюючи зв'язки, які були ослаблені під час служби в армії.

Чому військовослужбовці мають позитивний досвід адаптації?

Існує ряд факторів, які можуть сприяти позитивному досвіду адаптації військовослужбовців. Серед них:

Стійкість і адаптивність військовослужбовців. Військова служба вимагає від людей значної стійкості і адаптивності. Ці якості допомагають військовослужбовцям успішно адаптуватися до нових умов і ситуацій.

Навички і досвід, набуті в армії. Військова служба дає військовослужбовцям широкий спектр навичок і досвіду, які можуть бути корисні в цивільному житті. Наприклад, військовослужбовці мають досвід роботи в команді, вирішення проблем і прийняття рішень.

Підтримка сім'ї та друзів. Підтримка сім'ї та друзів є важливим фактором для успішної адаптації військовослужбовців. Сім'я і друзі можуть надати моральну підтримку, допомогу в пошуку роботи та вирішенні інших проблем.

Однак, деякі респонденти повідомляють про труднощі в адаптації, пов'язані з наступними факторами:

Відчуття непевності в майбутньому. Військовослужбовці, які мають короткостроковий військовий досвід, можуть відчувати труднощі з пошуком роботи та адаптацією до нового способу життя. Вони можуть не мати достатніх

навичок і знань, щоб успішно конкурувати на ринку праці, а також можуть відчувати непевність у своїх силах і можливостях.

Важкість планування майбутнього. Військовослужбовці, які звільняються з армії, часто не знають, що вони хочуть робити в майбутньому. Це може викликати у них почуття непевності та тривоги.

Важкість адаптації до нового способу життя. Військовослужбовці, які звільняються з армії, часто повинні адаптуватися до нового способу життя, який відрізняється від їхнього військового життя. Це може бути важким і стресовим процесом.

Для покращення адаптації військовослужбовців до цивільного життя пропонуються наступні рекомендації:

Забезпечити військовослужбовців, які звільняються з армії, необхідною інформацією про можливості працевлаштування, освіти та соціальної підтримки в цивільному секторі. Ця інформація допоможе військовослужбовцям отримати необхідні навички і знання для успішного працевлаштування та інтеграції в цивільне суспільство.

Створити програми реабілітації для військовослужбовців, які страждають від ПТСР. ПТСР є серйозним психічним розладом, який може ускладнити адаптацію до цивільного життя. Програми реабілітації для військовослужбовців, які страждають від ПТСР, допоможуть їм подолати симптоми розладу та адаптуватися до цивільного життя.

Сприяти інтеграції військовослужбовців в місцеві громади. Військовослужбовці, які проживають в невеликих населених пунктах, можуть відчувати себе відірваними від цивільного життя. Створення програм, які сприяють інтеграції військовослужбовців в місцеві громади, допоможе їм відчувати себе частиною суспільства.

Особливо важливо враховувати ці рекомендації для військовослужбовців, які мають короткостроковий військовий досвід, відчувають непевність в майбутньому або страждають від ПТСР.

Важливо враховувати, що методологія використовує як об'єктивні, так і суб'єктивні дані. Зокрема, Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя" включає об'єктивні та суб'єктивні характеристики.

Об'єктивні характеристики, такі як тривалість військового досвіду, рівень підтримки від психологічних служб та обрані стратегії адаптації, можна виміряти кількісно, використовуючи конкретні показники, наприклад, кількість років служби, бали за шкалою підтримки, чи кількість обраних відповідей.

З іншого боку, суб'єктивні фактори, такі як сприйняття власної здатності та контролю, готовність брати на себе відповідальність та власні стратегії адаптації, не піддаються кількісному вимірюванню, оскільки вони визначаються особистою оцінкою респондента відносно своїх власних думок, почуттів та переконань.

Наприклад, тривалість військового досвіду та рівень підтримки від психологічних служб є об'єктивними, бо їх можна легко виміряти або оцінити за конкретними критеріями. Натомість, сприйняття власної здатності та контролю - це суб'єктивний фактор, який залежить від індивідуальної оцінки респондента своїх внутрішніх сил і можливостей. Готовність брати на себе відповідальність також є суб'єктивною, оскільки вона визначається особистим сприйняттям респондента щодо власної готовності рішення проблеми.

Аналіз результатів тестів соціально-психологічної адаптації та глибинних інтерв'ю є ще однією аспектною дослідження. Тест соціально-психологічної адаптації є об'єктивним, оскільки його результати можна виміряти або оцінювати, не залежачи від інтерпретації респондента. З іншого боку, глибинне інтерв'ю "Історія адаптації" є суб'єктивним, оскільки воно передбачає глибокий розповідний підхід, в якому результати залежать від індивідуального тлумачення військовослужбовця щодо власного досвіду.

Зазначено, що значення об'єктивних і суб'єктивних факторів у дослідженні залежить від конкретних цілей дослідження. Якщо основною метою є вивчення особистих переживань і думок військовослужбовців, то

суб'єктивні фактори є важливішими, оскільки вони забезпечують глибше розуміння їхнього досвіду.

3.2. Рекомендації щодо адаптації військових до цивільного життя

Рекомендації, наведені в дослідженні, призначені для всіх, хто бере участь у процесі адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Це включає самих військовослужбовців, їхніх рідних і близьких, а також фахівців, які надають підтримку.

Для військовослужбовців:

- Індивідуальний підхід до психологічної підтримки. Військовослужбовці мають різні потреби і досвід, тому важливо отримати індивідуальну психологічну допомогу, яка буде відповідати їхнім конкретним потребам.
- Розвиток професійних навичок. Військовослужбовці мають широкий спектр навичок, які можуть бути затребуваними в цивільному житті. Рекомендується отримати додаткову освіту або професійну підготовку, щоб підвищити свою конкурентоспроможність на ринку праці.
- Активна соціальна інтеграція. Військовослужбовці повинні налагодити нові соціальні зв'язки і знайти своє місце в цивільному суспільстві. Рекомендується брати участь у різних соціальних заходах, волонтерській діяльності та інших формах взаємодії з цивільними.

Для рідних:

- Підтримка та розуміння. Рідним і близьким військовослужбовців важливо бути поруч і надавати їм підтримку в цей непростий період.
- Залучення до програм підтримки. Рідним і близьким військовослужбовців також можуть бути корисними програми підтримки, які пропонують консультації, групові заняття та інші форми допомоги.

Для фахівців, які надають підтримку військовослужбовцям:

- Індивідуальний підхід. Важливо враховувати індивідуальні потреби і особливості кожного військовослужбовця.

- Розмаїття програм і послуг. Рекомендується пропонувати широкий спектр програм і послуг, щоб задовольнити різні потреби військовослужбовців.
- Постійне навчання і розвиток. Фахівці повинні постійно навчатися і розвиватися, щоб мати актуальні знання і навички для надання ефективної підтримки.

Їхнє впровадження допоможе забезпечити успішну адаптацію військовослужбовців і їхнє благополуччя в цивільному житті.

Аналіз отриманих даних надає цінний інсайт щодо стратегій адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Засновуючись на цьому, рекомендації для практики можуть включати:

Індивідуальний Підхід до Психологічної Підтримки:

Індивідуальний підхід до психологічної підтримки виявляється ключовим елементом забезпечення ефективного та зручного сервісу для осіб, які потребують професійної допомоги в управлінні своїм психічним станом. Згідно з отриманими результатами опитування, 80% респондентів відзначили високий рівень задоволення та користі від послуг психологічних служб. Це свідчить про важливість належної та якісної психологічної підтримки для забезпечення психічного благополуччя.

З метою максимального задоволення потреб різних індивідів, слід розглядати можливість вибору між індивідуальним консультуванням та груповими сесіями. Індивідуальне консультування дозволяє кожній особі зосередитися на своїх унікальних проблемах та викликах, виходячи із особистих потреб та контексту її життя. З іншого боку, групові сесії створюють сприятливий простір для обміну досвідом та взаємної підтримки, що може бути особливо корисним у вирішенні спільних проблем та формуванні групової підтримки.

Забезпечення доступності психологічної допомоги в різних форматах має стратегічне значення для підвищення ефективності процесу адаптації та впорядкування із стресом. Індивідуальні консультації можуть бути корисними

для тих, хто віддає перевагу особистому підходу та вивченню власних емоцій та думок в ізоляції. У той час як групові сесії можуть виявитися більш привабливими для тих, хто відчуває потребу у спільноті та взаємній підтримці в процесі вирішення проблем.

Додатково, розгляд можливості інтеграції онлайн-платформ та ресурсів для дистанційної психологічної підтримки може значно розширити доступність послуг. Це особливо актуально у сучасному світі, де віддалена робота та звідси виникаючі виклики підкреслюють необхідність віртуального з'єднання та підтримки.

Узагальнюючи, індивідуальний підхід до психологічної підтримки, що базується на виборі між індивідуальним консультуванням та груповими сесіями, сприяє максимальній відповідності до потреб кожного клієнта. Забезпечення доступу до психологічної допомоги в різних форматах та через онлайн-платформи розширює можливості надання послуг, що, в свою чергу, сприяє психічному здоров'ю та загальному благополуччю.

Розвиток Професійних Навичок:

Розвиток професійних навичок є суттєвим аспектом підтримки військовослужбовців у їхньому переході до цивільного суспільства. Згідно із результатами опитування, 63.3% респондентів визнали важливість професійного розвитку після військової служби. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм та курсів, спрямованих на успішну адаптацію військовослужбовців у цивільному житті.

Створення таких програм має на меті врахування унікальних потреб та вмінь військових, а також відповідь на виклики, які можуть виникнути під час їхнього переходу до нового етапу життя. Курси з адаптації в цивільному суспільстві можуть включати в себе теми, які охоплюють важливі аспекти, такі як пошук роботи, розвиток комунікаційних навичок, управління стресом та вирішення конфліктів.

Забезпечення доступу до освіти та навчання виявляється ключовим для успішної інтеграції військових у цивільне суспільство. Це може включати не

лише традиційні навчальні форми, а й використання онлайн-ресурсів та дистанційних курсів для зручності та ефективності. Створення партнерств з навчальними установами, компаніями та громадськими організаціями також може сприяти розширенню можливостей отримання нових навичок та знань.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби та побажання військовослужбовців при розробці програм розвитку. Забезпечення консультативного підходу та можливості вибору спеціалізацій допоможе в їхньому персональному та професійному рості.

Узагальнюючи, створення програм та курсів з професійного розвитку, спрямованих на адаптацію військовослужбовців в цивільному суспільстві, є важливим етапом у вирішенні потреб цієї категорії осіб. Забезпечення доступу до освіти та навчання є ключовим фактором у підтримці їхнього професійного росту та успішної інтеграції в новий соціальний контекст.

Сприяння Активній Соціальній Інтеграції:

Сприяння активній соціальній інтеграції військовослужбовців в цивільному суспільстві є важливим аспектом, особливо з урахуванням того, що 66.7% респондентів визнали цю стратегію як ключову. Для досягнення успішної соціальної адаптації рекомендується організація різноманітних групових заходів та семінарів, спрямованих на створення сприятливого середовища для взаємодії та обміну досвідом між військовослужбовцями.

Групові заходи можуть включати різноманітні формати, такі як тренінги, круглі столи, соціальні заходи та спільні проекти. Це надасть військовослужбовцям можливість взаємодіяти в неформальному середовищі, сприяти обміну думками та досвідом, а також створить платформу для розвитку нових соціальних зв'язків.

Однією з важливих складових успішної соціальної інтеграції є створення сприятливого середовища, де військовослужбовці можуть відчувати себе комфортно та прийнятими. Важливо враховувати індивідуальні потреби та інтереси учасників та створювати заходи, що враховують різноманітні аспекти їхнього життя.

Також, сприяти активній соціальній інтеграції можна шляхом включення військовослужбовців у різноманітні громадські та культурні заходи. Залучення до волонтерської діяльності, участь у спортивних заходах чи культурних подіях може допомогти їм відчувати себе часткою громадськості та розширити соціальний круг.

Узагальнюючи, організація групових заходів та створення сприятливого середовища для взаємодії та обміну досвідом є ефективною стратегією для прискорення соціальної інтеграції військовослужбовців. Це дозволяє їм не лише спілкуватися та взаємодіяти, але й знаходити нові соціальні зв'язки, що сприяє швидшій і успішній адаптації в новому середовищі.

Пошук Гнучких Індивідуальних Рішень:

Пошук гнучких та індивідуальних рішень у процесі адаптації військовослужбовців у цивільному суспільстві є критично важливим. Оскільки різноманіття стратегій адаптації виявляється неоднаковим у власних підходах кожного індивіда, важливо надавати індивідуальний підхід у розробці планів адаптації для кожного військовослужбовця.

Ключовим аспектом є урахування індивідуальних сильних сторін та інтересів кожного військовослужбовця. Це допоможе визначити та врахувати унікальні аспекти їхньої особистості, які можуть впливати на процес адаптації. Наприклад, врахування професійного досвіду, навичок та інтересів може сприяти знаходженню оптимального шляху для нового етапу життя.

Підтримка в розробці індивідуальних планів адаптації також передбачає консультування та взаємодію з фахівцями, такими як психологи, кар'єрні консультанти та інші спеціалісти, які можуть надати необхідну експертну допомогу. Це дозволить враховувати психологічні та соціальні аспекти адаптації, а також сприятиме розвитку конкретних стратегій для подолання індивідуальних труднощів.

Гнучкість у підході також передбачає змогу адаптувати плани в залежності від змін у життєвих обставинах військовослужбовця. Створення механізмів зворотного зв'язку та регулярне оновлення планів може забезпечити

ефективність та актуальність адаптаційних стратегій протягом тривалого періоду часу.

Узагальнюючи, пошук гнучких та індивідуальних рішень важливий для успішної адаптації військовослужбовців у цивільному суспільстві. Це вимагає врахування унікальних характеристик та потреб кожного особистості, а також створення механізмів для постійного вдосконалення та адаптації планів у відповіді на зміни у життєвих обставинах.

Створення Мережі Менторів та Волонтерів:

Створення мережі менторів та волонтерів представляє собою важливий елемент підтримки осіб, які переходять від військової служби до цивільного життя. Особи, які обрали співпрацю з ментором та волонтерство, можуть бути включені в цю мережу, де досвід та знання передаються від тих, хто вже успішно пройшов адаптаційний процес, до тих, хто знаходиться на початковому етапі цього переходу.

Менторство в даному контексті може надавати цінний психологічний та практичний супровід для військовослужбовців, допомагаючи їм зрозуміти особливості цивільного життя, розкривати можливості для професійного росту та вирішення конкретних проблем. Волонтерство, з свого боку, дозволяє особам виявити свої сильні сторони та унікальний внесок у громадське життя.

Мережа менторів та волонтерів може функціонувати як платформа для взаємодопомоги та обміну досвідом. Організація регулярних зустрічей, семінарів чи тренінгів сприятиме обміну знанням та практичними порадами між учасниками мережі. Такий підхід не лише зміцнить адаптаційні стратегії військовослужбовців, але і сприятиме формуванню спільноти та підтримці.

Важливо враховувати індивідуальні потреби та цілі кожного військовослужбовця під час обрання ментора чи волонтерської діяльності. Персональний підхід може включати в себе врахування професійних інтересів, особистих цілей та потреб у підтримці.

Узагальнюючи, створення мережі менторів та волонтерів є ефективним засобом сприяння адаптації військовослужбовців в цивільному суспільстві. Це

створює унікальну можливість для обміну досвідом, взаємної підтримки та вирішення конкретних питань, що виникають у процесі переходу.

Підтримка Активності та Готовності До Відповідальності:

Підтримка активності та готовності до відповідальності виявляється надзвичайно важливою, зокрема враховуючи, що практично всі респонденти (96.7%) виразили готовність брати на себе відповідальність за свої дії та рішення. Це свідчить про високий рівень самосвідомості та відповідальності серед цієї групи осіб.

З урахуванням цього, можна активно заохочувати участь військовослужбовців у самостійному плануванні та прийнятті рішень. Розробка спеціалізованих програм, спрямованих на розвиток та підтримку вищого рівня самодостатності, стає ключовою для забезпечення успішної адаптації цієї групи у цивільному суспільстві.

Такі програми можуть включати в себе тренінги з самоменеджменту, розвитку критичного мислення та навичок прийняття рішень. Важливо розробляти заняття, які дозволяють військовослужбовцям навчатися ефективно використовувати свій час, ставити конкретні цілі та розвивати план дій для їх досягнення.

Також важливо стимулювати розвиток особистої ініціативи та лідерських якостей, щоб військовослужбовці відчували себе впевнено та здатними приймати важливі рішення. Ініціативи, спрямовані на підтримку готовності до відповідальності, можуть включати участь у проектах, які вимагають власної ініціативи та керівництва.

Узагальнюючи, підтримка активності та готовності до відповідальності варто будувати на високому рівні готовності військовослужбовців до самостійності та взяття на себе відповідальності. Розробка програм, спрямованих на підвищення самодостатності та розвиток лідерських якостей, є стратегічно важливою для підтримки їхнього успішного переходу до цивільного життя.

Сприяння Залученню до Групових Тренінгів та Спортивних Груп:

Сприяння залученню військовослужбовців до групових тренінгів та спортивних заходів представляє собою важливий аспект підтримки їхнього фізичного та соціального благополуччя, особливо враховуючи, що деякі респонденти обрали ці стратегії.

Організація групових тренінгів може включати в себе різноманітні види фізичної активності, такі як фітнес, йога, аеробіка чи інші групові заняття. Це сприятиме не лише фізичному здоров'ю військовослужбовців, але і формуванню позитивного соціального середовища, де вони можуть взаємодіяти та підтримувати один одного.

Спортивні групи можуть включати у себе різноманітні види спорту, від командних ігор до індивідуальних змагань. Участь у таких групах допомагає відновлювати фізичну активність, сприяє здоров'ю серця та розвитку координаційних навичок.

Важливо враховувати індивідуальні фізичні можливості та інтереси військовослужбовців при розробці програм групових тренінгів та спортивних заходів. Забезпечення різноманітності та вибору допоможе залучити більше учасників та сприятиме створенню позитивного ефекту.

Крім того, такі заходи можуть стати платформою для формування нових соціальних зв'язків та підтримки командного духу. Взаємодія у спільній фізичній активності сприяє сплоченості та розвитку колективного духу.

Узагальнюючи, організація групових тренінгів та спортивних груп є ефективним засобом сприяння фізичному та соціальному благополуччю військовослужбовців. Це не лише сприяє їхньому фізичному здоров'ю, але і створює позитивне середовище для взаємодії та підтримки у процесі адаптації до цивільного життя.

Подальше Дослідження:

Проведення подальших досліджень є важливим етапом для глибшого розуміння індивідуальних відмінностей у процесі адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Рекомендується розширити

тематику соціально-психологічної адаптації та вивчення конкретних областей життя для більш повного та детального аналізу цього процесу.

Одним з напрямків подальших досліджень може бути аналіз впливу особистих ресурсів, таких як рівень самооцінки, психологічна стійкість та особистісні характеристики, на успішність адаптації. Врахування цих факторів дозволить створити більш індивідуалізовані підходи до підтримки військовослужбовців у процесі переходу.

Також важливо розширити дослідження на конкретні сфери життя, такі як професійний розвиток, родинні відносини, соціальна інтеграція та інші. Аналіз впливу адаптаційних стратегій на різні аспекти життя військовослужбовців дозволить визначити конкретні області, де можна здійснити ефективну підтримку та впроваджувати корекції.

Додатковою темою для дослідження може бути вивчення впливу соціокультурних чинників на процес адаптації. Розгляд аспектів, таких як культурні різниці, стереотипи та взаєморозуміння, може допомогти розробити більш комплексні підходи до підтримки різних груп військовослужбовців.

Загалом, проведення додаткових досліджень у галузі адаптації військовослужбовців є необхідним для розширення знань та розробки ефективних стратегій підтримки. Такі дослідження дозволять створити базу для розуміння унікальних потреб та викликів цієї групи і розробки індивідуалізованих програм підтримки.

3.3. Програма реабілітації військових до цивільного життя

Мета: Забезпечити військових необхідними знаннями та навичками для успішної адаптації до цивільного життя.

Надати військовим підтримку та допомогу в усвідомленні та подоланні наслідків війни.

Завдання:

Створити безпечне та комфортне середовище для обговорення досвіду війни та його наслідків.

Надати військовим інформацію про ресурси та послуги, які можуть їм допомогти.

Розвивати у військових навички самопомоги, які допоможуть їм впоратися зі стресом, емоціями та труднощами адаптації.

Методи:

Групова робота

Індивідуальні консультації

Тренінги

Очікувані результати:

Військові зможуть усвідомити та прийняти свій досвід війни.

Військові зможуть розвинути навички самопомоги, які допоможуть їм впоратися зі стресом, емоціями та труднощами адаптації.

Військові зможуть повернутися до мирного життя та відновити соціальні зв'язки.

Особливості:

Програма розроблена з урахуванням специфіки досвіду війни, який пережили українські військові.

Програма спрямована на підтримку та допомогу військовим у подоланні наслідків війни.

Програма передбачає використання різних методів, які дозволяють військовим усвідомити свій досвід, розвинути навички самопомоги та адаптуватися до мирного життя.

Оцінка ефективності:

Ефективність програми буде оцінюватися за такими критеріями:

Рівень усвідомлення військовими свого досвіду війни.

Розвиток у військових навичок самопомоги.

Адаптація військових до мирного життя.

Оцінка ефективності програми буде проводитися за допомогою опитування військових, які пройшли програму.

Таблиця 3.6

**Структура заходів спрямованих на покращення адаптації
військовослужбовців до цивільного життя**

Дата	Час	Форма проведення	Тема
2 січня 2024	10:00-11:00	Групова зустріч	Вступна зустріч
3 січня 2024	10:00-12:00	Групова зустріч	Обговорення досвіду війни: переживання, емоції, думки
4 січня 2024	10:00-12:00	Групова зустріч	Розвиток навичок самопомоги: управління стресом, емоційна регуляція, вирішення проблем
5 січня 2024	10:00-12:00	Групова зустріч	Адаптація до мирного життя: повернення до сім'ї, роботи, соціальних зв'язків
6-10 січня 2024	Понеділок- п'ятниця	Індивідуальні консультації	За індивідуальними запитами
11 січня 2024	10:00-12:00	Тренінг	Навички самоорганізації
12 січня 2024	10:00-12:00	Тренінг	Навички ефективного спілкування
13 січня 2024	10:00-12:00	Тренінг	Навички подолання стресу

Групова зустріч.

Вступна зустріч 1.

Мета: Ознайомити учасників з один одним, визначити їхні очікування від групи та узгодити правила спільної роботи.

Час: 1 година

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Місце проведення: Комфортне приміщення, де учасники зможуть вільно спілкуватися

Матеріали:

Бланки для ознайомлення

Картки для визначення очікувань

Правила групи

Порядок денний:

Вступне слово (5 хвилин)

Ознайомлення з учасниками (15 хвилин)

Визначення очікувань (20 хвилин)

Узгодження правил групи (20 хвилин)

Заключне слово (5 хвилин)

Вступне слово

Вступне слово має на меті привітати учасників, представити себе та мету зустрічі. Також можна коротко розповісти про правила поведінки на зустрічі.

Ознайомлення з учасниками

Ця частина зустрічі спрямована на те, щоб учасники краще познайомилися один з одним. Для цього можна використовувати різні вправи, наприклад:

"Знайомство за рисами характеру". Кожен учасник пише на картці свою рису характеру та показує її іншим учасникам. Інші учасники повинні вгадати, кому належить ця риса.

"Знайомство за інтересами". Кожен учасник пише на картці свій інтерес та показує її іншим учасникам. Інші учасники повинні вгадати, кому належить цей інтерес.

"Знайомство за історією". Кожен учасник розповідає коротку історію про себе.

Визначення очікувань

Ця частина зустрічі спрямована на те, щоб учасники зрозуміли, чого вони очікують від групи. Для цього можна використовувати такі вправи:

"Очікування". Кожен учасник пише на картці, чого він очікує від групи. Картки збираються та оголошуються вголос.

"Мікрофон". Кожен учасник по черзі має можливість висловити свої очікування від групи.

Узгодження правил групи

Ця частина зустрічі спрямована на те, щоб учасники разом визначили правила спільної роботи. Правила повинні бути справедливими та прийнятними для всіх учасників.

Заключне слово

Заключне слово має на меті підсумувати основні моменти зустрічі та подякувати учасникам за участь.

Деякі додаткові поради щодо проведення вступної зустрічі:

Створіть комфортну атмосферу. Зустріч повинна бути приємною та позитивною.

Будьте організованими. У вас має бути план зустрічі та список необхідних матеріалів.

Будьте відкриті до відгуків. Заохочуйте учасників висловлювати свої думки та почуття.

Приклади питань для визначення очікувань учасників:

Що ви очікуєте від цієї групи?

Які ваші цілі щодо цієї групи?

Які ваші сильні та слабкі сторони, які ви можете внести в групу?

Що ви цінуєте в інших людях?

Що ви не терпите в інших людях?

Приклади правил групи:

Взаємний пошук розуміння та підтримки

Відкритість та чесність

Поважне ставлення до думки інших

Відповідальність за свої слова та дії

Пунктуальність

Нерозповсюдження чуток

Неперешкоджання роботі інших

Групова зустріч 2: Обговорення досвіду війни: переживання, емоції, думки

Мета:

Створити безпечний простір для учасників, щоб поділитися своїми переживаннями війни.

Допомогти учасникам зрозуміти та впоратися зі своїми емоціями та думками про війну.

Надати підтримку та співчуття учасникам.

Час: 2 години

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Матеріали:

Папір

Фломастери або маркери

Картки із завданнями

Процес:

Вступ (15 хвилин)

Привітання та представлення учасників.

Обговорення цілей зустрічі.

Забезпечення безпечного простору для учасників, щоб поділитися своїми досвідом.

Обговорення досвіду (60 хвилин)

Обговорення різних аспектів досвіду війни, таких як:

Фізичні переживання

Емоційні переживання

Ментальні переживання

Соціальні переживання

Заохочення учасників поділитися своїми власними досвідом.

Слухання учасників з розумінням і співчуттям.

Вправи для обробки емоцій (30 хвилин)

Вправи для обробки емоцій, таких як:

Вправа «Напишіть листа»

Вправа «Створіть арт-об'єкт»

Вправа «Поділіться своїм досвідом з іншою людиною»

Заохочення учасників знайти здорові способи впоратися зі своїми емоціями.

Заключне слово (15 хвилин)

Підсумок зустрічі.

Відповіді на запитання учасників.

Подяка учасникам за їхню відвертість і ділитися.

Вправа «Напишіть листа»

Учасники пишуть листа людині, якій вони довіряють, про свій досвід війни. Лист може бути про що завгодно, що вони відчувають, думають чи пам'ятають.

Вправа «Створіть арт-об'єкт»

Учасники створюють арт-об'єкт, який представляє їхній досвід війни. Арт-об'єкт може бути будь-яким, від малюнка до скульптури.

Вправа «Поділіться своїм досвідом з іншою людиною»

Учасники обирають іншу людину в групі, щоб поділитися своїм досвідом війни. Вони можуть поділитися тим, що вони відчувають, думають чи пам'ятають.

Ці вправи є лише прикладами, і їх можна адаптувати до потреб групи. Важливо, щоб учасники відчували себе комфортно та безпечно, ділячись своїм досвідом.

Заключне

слово:

Сьогодні ми з вами обговорили досвід війни. Це було важке і складне обговорення, але воно було також важливим і корисним.

Ми дізналися, що досвід війни є унікальним для кожної людини. Він може включати в себе широкий спектр фізичних, емоційних, ментальних і соціальних переживань.

Ми також дізналися, що важливо знаходити здорові способи впоратися з досвідом війни. Це може включати в себе спілкування з іншими, участь в психотерапевтичних групах або використання різних технік релаксації.

Я хочу подякувати вам за вашу відвертість і ділитися. Ваші історії були сильними і надихаючими.

Я сподіваюся, що ця зустріч допомогла вам зрозуміти ваш досвід війни і знайти здорові способи впоратися з ним.

Групова зустріч 3: Розвиток навичок самопомоги: управління стресом, емоційна регуляція, вирішення проблем

Мета:

Надати учасникам інформацію та інструменти для управління стресом, емоційною регуляцією та вирішення проблем.

Створити атмосферу підтримки та взаємодії, в якій учасники можуть ділитися своїми досвідом і навчатися один у одного.

Час: 2 години

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Матеріали:

Фломастери або маркери

Папір

Картки із завданнями

Музика для розслаблення

Процес:

Вступ (15 хвилин)

Привітання та представлення учасників.

Обговорення цілей зустрічі.

Роздача учасникам інформативно-просвітницького матеріалу про управління стресом, емоційну регуляцію та вирішення проблем.

Управління стресом (45 хвилин)

Обговорення природи стресу та його впливу на організм.

Вправи для зниження стресу, такі як дихальні вправи, техніки релаксації та медитація.

Емоційна регуляція (45 хвилин)

Обговорення різних видів емоцій та їхньої ролі в житті людини.

Вправи для регуляції емоцій, такі як техніки прийняття, емпатії та самопомоги.

Вирішування проблем (30 хвилин)

Обговорення етапів процесу вирішення проблем.

Вправи для вирішення проблем, такі як мозковий штурм, метод аналізу SWOT та метод дерева рішень.

Заключне слово (15 хвилин)

Підсумок зустрічі.

Відповіді на запитання учасників.

Додаток:

Вправи для управління стресом

Дихальні вправи

Дихальні вправи є одним із найпростіших і найефективніших способів зменшити стрес. Ось одна із простих дихальних вправ, які ви можете спробувати:

Сядьте в зручне положення та закрийте очі.

Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт.

Повільно вдихніть через ніс, відчуваючи, як ваша грудна клітка розширюється.

Повільно видихніть через рот, відчуваючи, як ваш живіт опускається.

Повторюйте цю вправу протягом 5-10 хвилин.

Техніки релаксації

Техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація, також можуть бути ефективними для зменшення стресу. Ось одна із простих технік прогресивної м'язової релаксації, які ви можете спробувати:

Сядьте в зручне положення і закрийте очі.

Зосередьтеся на своїх ногах.

Напружте м'язи ніг на кілька секунд, а потім розслабте їх.

Повторіть це кілька разів.

Потім послідовно переходите до м'язів інших частин тіла, включаючи руки, плечі, шию, обличчя та голову.

Медитація

Медитація – це практика, яка фокусує вашу увагу на сьогоднішній та допомагає вам зменшити стрес і тривогу. Ось одна із простих форм медитації, які ви можете спробувати:

Сядьте в зручне положення і закрийте очі.

Зосередьтеся на своєму диханні.

Коли ваші думки відволікаються, просто поверніть їх до свого дихання.

Повторюйте це протягом 5-10 хвилин.

Вправи для емоційної регуляції

Техніка прийняття

Коли ви відчуваєте негативну емоцію, скажіть собі: «Це нормально відчувати таку емоцію».

Усвідомте свою емоцію та її фізичні прояви.

Не намагайтеся придушувати або уникати своєї емоції.

Просто дозвольте собі відчувати її.

Техніка емпатії

Коли ви відчуваєте негативну емоцію, спробуйте зрозуміти, чому ви її відчуваєте.

Подумайте про те, що могло б викликати у вас таку емоцію.

Позичуйте собі співчуття та розуміння.

Техніка самопомоги

Коли ви відчуваєте негативну емоцію, спробуйте зробити щось, що допоможе вам впоратися з нею.

Це може бути щось просте, як прогулянка на свіжому повітрі або прослуховування улюбленої музики.

Якщо вам важко впоратися з емоцією самостійно, зверніться за допомогою до друга, члена сім'ї або фахівця.

Вправа «Емоційна піраміда»

Ця вправа допоможе вам краще зрозуміти свої емоції та те, як вони впливають на вас.

Розділіть аркуш паперу на три колонки.

У першій колонці напишіть назви позитивних емоцій, таких як щастя, радість, любов, захоплення.

У другій колонці напишіть назви негативних емоцій, таких як гнів, тривога, печаль, страх.

У третій колонці напишіть, як ці емоції впливають на ваше тіло, думки та поведінку.

Обговорення

Після того, як учасники виконають вправу «Емоційна піраміда», проведіть обговорення, щоб поділитися їхніми думками та досвідом.

Ось кілька питань, які ви можете поставити учасникам:

Які емоції ви відчуваєте найчастіше?

Як ці емоції впливають на ваше життя?

Які техніки емоційної регуляції ви використовуєте?

Заключне слово

Сьогодні ми з вами обговорили важливі навички самодопомоги, які можуть допомогти нам впоратися зі стресом, регулювати емоції та вирішувати проблеми.

Управління стресом – це важливий компонент здорового способу життя. Коли ми відчуваємо стрес, наш організм виділяє гормони, які можуть негативно впливати на наше фізичне та психічне здоров'я. Вправи для управління стресом,

такі як дихальні вправи, техніки релаксації та медитація, можуть допомогти нам зменшити стрес і його вплив на наш організм.

Емоційна регуляція – це також важлива навичка, яка дозволяє нам ефективно справлятися з нашими емоціями. Коли ми не можемо регулювати свої емоції, вони можуть призвести до проблем у наших стосунках, роботі та навчанні. Вправи для емоційної регуляції, такі як техніки прийняття, емпатії та самопомоги, можуть допомогти нам краще розуміти свої емоції та керувати ними.

Вирішування проблем – це ще одна важлива навичка, яка дозволяє нам ефективно справлятися з труднощами в житті. Коли ми можемо вирішувати проблеми, ми відчуваємо себе більш упевнено та контролюємо ситуацію. Вправи для вирішення проблем, такі як мозковий штурм, метод аналізу SWOT та метод дерева рішень, можуть допомогти нам знайти ефективні рішення проблем.

Сьогодні ви дізналися багато корисної інформації про навички самопомоги. Я запрошую вас спробувати вправи, які ми обговорили, і побачити, як вони працюють для вас.

Я сподіваюся, що ця зустріч була для вас корисною та пізнавальною. Дякую за увагу!

Групова зустріч 4: Адаптація до мирного життя: повернення до сім'ї, роботи, соціальних зв'язків

Мета: Надати учасникам групи інформацію про особливості адаптації до мирного життя після війни, допомогти їм обговорити свої очікування, страхи та переживання, а також знайти ресурси для підтримки.

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Час: 2 години

Місце: Зал для групових зустрічей

Матеріали:

Оголошення про зустріч

Фломастери, аркуші паперу

Мультимедійна презентація (за бажанням)

Хід зустрічі:

1. Привітання та вступне слово (15 хвилин)

Вітаємо учасників групи та представляємось.

Коротко розповідаємо про мету та структуру зустрічі.

2. Обговорення очікувань учасників (20 хвилин)

Запрошуємо учасників групи поділитися своїми очікуваннями від зустрічі.

Слухаємо відповіді учасників та підводимо загальні підсумки.

3. Презентація про адаптацію до мирного життя (20 хвилин)

Наводимо основні особливості адаптації до мирного життя після війни.

Розповідаємо про можливі труднощі та способи їх подолання.

4. Обговорення труднощів адаптації (30 хвилин)

Запрошуємо учасників групи поділитися своїми труднощами в адаптації до мирного життя.

Проводимо групову дискусію, в якій обговорюємо можливі шляхи їх подолання.

5. Заключне слово та обмін контактами (15 хвилин)

Підводимо підсумки зустрічі.

Запрошуємо учасників групи обмінятися контактами для подальшої підтримки.

Рекомендовані вправи та активності для групової зустрічі:

Вправа "Очікування"

Учасники групи записують на аркуші паперу свої очікування від зустрічі. Після цього аркуші перемішуються та роздаються іншим учасникам. Кожен учасник читає очікування, які отримав, та пропонує свої поради, як їх реалізувати.

Вправа "Труднощі адаптації"

Учасники групи об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує картку з одним із аспектів адаптації до мирного життя, наприклад, "Повернення до сім'ї", "Пошук роботи", "Побудова соціальних зв'язків". Учасники групи обговорюють можливі труднощі в цьому аспекті та способи їх подолання.

Вправа "Ресурси підтримки"

Учасники групи обговорюють, які ресурси підтримки вони мають для адаптації до мирного життя. Це можуть бути члени сім'ї, друзі, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Ця зустріч може бути адаптована відповідно до потреб учасників групи. Наприклад, якщо в групі переважають ветерани, які повернулися до сім'ї, можна більше часу приділити обговоренню труднощів у сімейних стосунках. А якщо в групі переважають ветерани, які шукають роботу, можна більше часу приділити обговоренню можливостей працевлаштування.

Індивідуальні консультації.

План індивідуальних консультацій для військових

Мета: Забезпечити підтримку військовим у процесі адаптації до мирного життя

Завдання:

Діагностувати психологічний стан військового

Надати підтримку та консультування військовому

Розробити індивідуальний план реабілітації військового

Формат: Індивідуальні консультації

Місце проведення: Консультаційний центр

Методи:

Бесіда

Тестування

Практичні вправи

План консультацій:

Знайомство з військовим

Виявлення актуальних проблем

Діагностика психологічного стану

Зміст консультацій:

На консультації психолог знайомиться з військовим, виявляє актуальні проблеми та проводить діагностику психологічного стану. Діагностика може включати в себе такі методи:

Бесіда з військовим

Тестування (наприклад, MMPI, BDI, STAI)

Практичні вправи (наприклад, проєктивні техніки)

На наступних консультаціях консультант допомагає військовому виконувати індивідуальний план реабілітації. Проміжна оцінка результатів проводиться на кожній консультації.

Приклади конкретних завдань, які можуть виконуватися в рамках індивідуального плану реабілітації:

Вивчення навичок самоконтролю

Розробка технік релаксації

Пропрацювання травматичних спогадів

Встановлення нових соціальних зв'язків

Заключна консультація

На заключній консультації психолог оцінює загальні результати реабілітації та дає військовому рекомендації щодо подальшого саморозвитку.

Оцінка ефективності консультацій

Ефективність індивідуальних консультацій для військових може оцінюватися за такими критеріями:

Зменшення рівня психологічного дискомфорту

Покращення адаптації до мирного життя

Збільшення рівня соціальної активності

Для оцінки ефективності консультацій можуть використовуватися такі методи:

Бесіда з військовим

Тестування

Аналіз документації (наприклад, амбулаторної карти)

Висновок

Індивідуальні консультації є ефективним методом підтримки військових у процесі адаптації до мирного життя. Консультації допомагають військовим впоратися з психологічними наслідками війни, покращити адаптацію до мирного життя та відновити соціальну активність.

Тренінги

Тренінг "Навички самоорганізації"

Мета:

Надати учасникам уявлення про навички самоорганізації та їх важливість у сучасному світі.

Розвивати навички самоорганізації у учасників тренінгу.

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги. Тривалість:

2 години.

Матеріали:

Фломастери, маркери, аркуші паперу, картки з завданнями.

План тренінгу:

1. Вступ (15 хвилин)

Привітання учасників.

Ознайомлення з темою та метою тренінгу.

Розминка "Знайомство".

2. Теорія самоорганізації (30 хвилин)

Визначення самоорганізації.

Види самоорганізації.

Навички самоорганізації.

Важливість навичок самоорганізації.

3. Практика самоорганізації (45 хвилин)

Розробка цілей.

Створення розкладу.

Управління часом.

Подолання відволікань.

4. Підсумок (10 хвилин)

Рефлексія.

Висновки.

Вправи та завдання

Вправа "Знайомство"

Учасники сідають у коло. Кожна людина по черзі називає своє ім'я та одну з навичок самоорганізації, яка у неї добре розвинена.

Вправа "Визначення самоорганізації"

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 людини. Кожна група отримує картку з одним із визначень самоорганізації. Групи обговорюють визначення та доповнюють його своїми ідеями.

Вправа "Види самоорганізації"

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 людини. Кожна група отримує картку з одним із видів самоорганізації. Групи обговорюють вид самоорганізації та складають список прикладів із власного життя.

Вправа "Навички самоорганізації"

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 людини. Кожна група отримує картку з однією з навичок самоорганізації. Групи обговорюють навичку та складають список порад щодо її розвитку.

Вправа "Важливість навичок самоорганізації"

Учасники об'єднуються в пари. Пари обговорюють важливість навичок самоорганізації для різних сфер життя.

Вправа "Розробка цілей"

Учасники отримують картки з прикладами цілей. Учасники обговорюють приклади цілей та складають власні цілі.

Вправа "Створення розкладу"

Учасники отримують картки з прикладами розкладів. Учасники обговорюють приклади розкладів та складають власний розклад.

Вправа "Управління часом"

Учасники отримують картки з порадами щодо управління часом. Учасники обговорюють поради та складають власний план управління часом.

Вправа "Подолання відволікань"

Учасники отримують картки з порадами щодо подолання відволікань. Учасники обговорюють поради та складають власний план подолання відволікань.

Рекомендації для проведення тренінгу

Під час тренінгу важливо створювати позитивну атмосферу, заохочувати учасників до обговорення та активного застосування отриманих знань та навичок.

Для закріплення отриманих знань та навичок можна запропонувати учасникам виконувати домашні завдання.

Зворотній зв'язок

Наприкінці тренінгу можна провести опитування учасників, щоб отримати від них зворотній зв'язок про те, що їм сподобалося на тренінгу, а що можна було б змінити.

Тренінг "Навички ефективного спілкування"

Тривалість: 2 години

Мета: Надати колишнім військовослужбовцям навички ефективного спілкування, які допоможуть їм успішно адаптуватися до цивільного життя.

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Формат: Тренінг передбачає теоретичні та практичні заняття.

Тематичний план:

Частина 1 (1 година)

Вступ

Види спілкування

Ефективне спілкування

Бар'єри спілкування

Частина 2 (1 година)

Практичні вправи

Відпрацювання навичок активного слухання

Відпрацювання навичок ведення діалогу

Відпрацювання навичок публічних виступів

Методи навчання:

Лекція

Обговорення

Практичні вправи

Матеріали:

Фломастери

Папір

Презентація

План проведення тренінгу:

Частина 1 (1 година)

Вступ (10 хвилин)

Привітання учасників

Ознайомлення з цілями та завданнями тренінгу

Розминка

Види спілкування (20 хвилин)

Внутрішнє спілкування

Зовнішнє спілкування

Міжособистісне спілкування

Групове спілкування

Ефективне спілкування (20 хвилин)

Ефективне спілкування - це спілкування, яке досягає поставлених цілей.

Ефективне спілкування передбачає дотримання таких принципів:

Активне слухання

Ясне та чітко викладення думок

Урахування позиції співрозмовника

Бар'єри спілкування (10 хвилин)

Бар'єри спілкування - це фактори, які перешкоджають ефективному спілкуванню.

До бар'єрів спілкування відносяться:

Фізичні бар'єри

Психологічні бар'єри

Мовні бар'єри

Частина 2 (1 година)

Практичні вправи (40 хвилин)

Активне слухання

Ведення діалогу

Публічні виступи

Обговорення (20 хвилин)

Обговорення практичних вправ

Відповіді на запитання учасників

Заклучна частина (10 хвилин)

Підсумок тренінгу

Підведення підсумків тренінгу

Роздача матеріалів

Очікувані результати:

Учасники тренінгу отримають знання про види спілкування, ефективне спілкування та бар'єри спілкування.

Учасники тренінгу відпрацюють навички активного слухання, ведення діалогу та публічних виступів.

Рекомендації:

Тренінг проводити в комфортній атмосфері.

Приділяти достатньо часу для практичних вправ.

Заохочувати учасників до активного обговорення.

Додаткові матеріали:

Книги та статті про ефективне спілкування.

Відеозаписи тренінгів з ефективного спілкування.

Оцінка ефективності тренінгу:

Оцінка ефективності тренінгу може проводитися за допомогою анкетування учасників.

Приклади практичних вправ:

Вправа "Активне слухання"

Учасники тренінгу діляться на пари. Один учасник читає текст, а інший - активно його слухає. Після прочитання тексту учасники обмінюються ролями.

Вправа "Ведення діалогу"

Учасники тренінгу діляться на групи по 3-4 особи. Кожна група отримує завдання для діалогу. Учасники готуються до діалогу протягом 5 хвилин, а потім виконують його.

Вправа "Публічні виступи"

Учасники тренінгу готують короткі виступи на задані теми. Після виступів учасники обмінюються враженнями.

Зворотній зв'язок

Наприкінці тренінгу можна провести опитування учасників, щоб отримати від них зворотній зв'язок про те, що їм сподобалося на тренінгу, а що можна було б змінити.

Тренінг на тему "Навички подолання стресу"

Ціль: Надати учасникам тренінгу навички подолання стресу, які допоможуть їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті.

Тривалість: 2 години

Учасники: Ветерани війни, члени їхніх сімей, волонтери, фахівці з психологічної допомоги.

Місце проведення: Приміщення для тренінгів

Обладнання: Презентація, маркери, аркуші паперу, фломастери

Хід тренінгу

Частина 1: Вступ (30 хвилин)

Привітання та представлення учасників
Ознайомлення з темою та цілями тренінгу
Обговорення важливості навичок подолання стресу для колишніх
військовослужбовців

Частина 2: Теорія стресу (60 хвилин)

Огляд основних понять стресу
Види стресу
Фізіологічні та психологічні наслідки стресу
Методи управління стресом

Частина 3: Практичні вправи (90 хвилин)

Вправи на релаксацію
Вправи на дихання
Вправи на усвідомлення
Вправи на вирішення проблем

Частина 4: Обговорення та заключне слово (30 хвилин)

Обговорення досвіду учасників у вправах

Відповіді на запитання учасників

Підсумки тренінгу

Прикладні вправи

Вправа 1: Релаксація через глибоке дихання

Учасники сидять або лежать у зручному положенні.

Закривають очі.

Усвідомлюють своє дихання.

Повільно вдихають через ніс, заповнюючи легені повітрям.

Повільно видихають через рот, звільняючи легені від повітря.

Повторюють цю вправу 5-10 разів.

Вправа 2: Вправи на усвідомлення

Учасники сидять у зручному положенні.

Закривають очі.

Усвідомлюють своє тіло.

Послідовно концентруються на різних частинах тіла, починаючи з голови і закінчуючи ногами.

Усвідомлюють свої думки.

Послідовно концентруються на різних думках, які виникають у них.

Усвідомлюють свої емоції.

Послідовно концентруються на різних емоціях, які відчують.

Вправа 3: Вправи на вирішення проблем

Учасники працюють у парах.

Кожна пара отримує завдання описати проблему, з якою вони стикаються.

Учасники разом обговорюють проблему і розробляють план її вирішення.

Учасники презентують свої плани вирішення проблеми перед іншими учасниками.

Заключне слово

На завершення тренінгу тренер підводить підсумки, повторює основні моменти та надає учасникам рекомендації щодо подальшого застосування навичок подолання стресу.

Рекомендації

Регулярно практикуйте навички подолання стресу.

Знайдіть те, що працює для вас найкраще.

Не бійтеся звертатися за допомогою до фахівців, якщо вам це необхідно.

Програма реабілітації військових, є всебічною та спрямованою на вирішення основних проблем, з якими стикаються ветерани війни в процесі адаптації до мирного життя. Програма включає в себе групові зустрічі, індивідуальні консультації та тренінги, які допомагають ветеранам усвідомити свій досвід, розвинути навички самопомоги та адаптуватися до нових умов життя.

Програма відповідає таким критеріям ефективності:

Релевантність: програма спрямована на вирішення конкретних проблем, з якими стикаються ветерани війни.

Доступність: програма доступна для широкого кола учасників.

Ефективність: програма має позитивний вплив на учасників.

Програма може бути адаптована до конкретних потреб учасників. Наприклад, якщо в програмі беруть участь ветерани, які мають певні психологічні проблеми, можна додати додаткові модулі, присвячені цим проблемам.

Загалом, програма реабілітації військових, розроблена вами, є цінним внеском у розвиток системи реабілітації ветеранів в Україні.

Висновки до розділу 3

Отже, з урахуванням наданих даних можна зробити кілька узагальнених висновків. Перш за все, важливо відзначити, що військовослужбовці мають різні індивідуальні особливості та досвід, і тому необхідно підходити до їхньої адаптації індивідуально.

З позитивного боку, більшість респондентів виявилися стійкими та адаптованими особистостями, готовими брати на себе відповідальність і успішно вирішувати завдання в цивільному житті. Сприяють цьому їхня стійкість, адаптивність та навички, набуті в армії.

Також важливо відзначити ефективність психологічної підтримки, яку отримують військовослужбовці. Високий рівень підтримки свідчить про добре функціонуючу систему допомоги для ветеранів.

Щодо стратегій адаптації, активна соціальна інтеграція, професійний розвиток та психологічна підтримка виявилися найбільш популярними серед військовослужбовців. Їхня готовність брати на себе відповідальність за власне життя також є позитивним сигналом.

Насправді, результати свідчать про різноманітність підходів до адаптації, що може слугувати позитивним сигналом у контексті підтримки ветеранів.

Однак важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця при аналізі результатів.

З іншого боку, деякі військовослужбовці вказали на труднощі в адаптації, зокрема відчуття непевності в майбутньому, важкість планування майбутнього та труднощі адаптації до нового способу життя. Ці аспекти вимагають уваги та додаткових заходів для покращення підтримки військовослужбовців у цивільному житті.

Нарешті, пропозиції щодо поліпшення адаптації військовослужбовців включають надання достатньої інформації про можливості працевлаштування та соціальної підтримки, програми реабілітації для тих, хто стикається з ПТСР, та сприяння інтеграції в місцеві громади.

Також була розроблена програма, що спрямована на вирішення основних проблем, з якими стикаються ветерани війни в процесі адаптації до мирного життя. Програма включає в себе групові зустрічі, індивідуальні консультації та тренінги, які допомагають ветеранам усвідомити свій досвід, розвинути навички самодопомоги та адаптуватися до нових умов життя.

Загальні висновки підкреслюють необхідність індивідуального підходу та подальших досліджень у цьому напрямку для кращого розуміння та підтримки військовослужбовців у процесі адаптації до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

Тема адаптації військовослужбовців до цивільного життя є актуальною і важливою, оскільки вона стосується життя осіб, які зазнали значущих змін у своєму професійному та особистому статусі. Для дослідження цього процесу було використано різноманітні методи, які надали глибоке і комплексне розуміння стратегій адаптації військових до нових умов.

Емпіричне дослідження, проведене на базі центру "Harizma", спеціалізованого на психологічній допомозі дітям віком від 6 до 17 років та їхнім батькам, виявилось цікавим та важливим кроком у розумінні процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Учасники дослідження, які включали в себе батьків та дітей з військовим досвідом, становили загалом 30 осіб у віці від 24 до 50 років. Кожен учасник був інформований про мету дослідження та надав письмову згоду на участь у ньому. Важливо відзначити, що дослідження включало як групові очні зустрічі, так і дистанційні форми збору даних, що сприяло різноманітності отриманих висновків.

Перший етап дослідження, що стосувався планування та підготовки, визначив конкретні цілі та завдання, розробивши докладний план та визначивши критерії включення учасників. Другий етап передбачав теоретичний аналіз, де проводився ретельний огляд літератури та попередніх досліджень з питань соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Цей етап сприяв ідентифікації ключових концепцій та теорій, що визначали аспекти адаптації.

Збір даних, третій етап дослідження, включав застосування різноманітних методів, таких як аналіз літератури, систематизація та узагальнення психологічних даних. Для досягнення цілей дослідження використовувались спостереження, бесіди, тестування та математичні методи обробки емпіричних даних.

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя" забезпечила кількісні дані про вибір та ефективність стратегій адаптації.

Результати анкетування стали важливим джерелом інформації, дозволяючи краще зрозуміти, як військові обирають шлях адаптації та впливають на їхнє цивільне життя.

Тест соціально-психологічної адаптації, розроблений К. Роджерсом, Р. Даймондом та адаптований А. М. Прихожан (2005), був застосований для вивчення різних аспектів адаптації. Інтегральні показники тесту враховували самоприйняття, прийняття інших, емоційну комфортність та інші аспекти, дозволяючи отримати глибше розуміння психологічних аспектів адаптації військовослужбовців.

Глибинне інтерв'ю "Історія Адаптації" надало можливість досліджити індивідуальні історії адаптації військових. Цей метод дозволив отримати контекстуалізоване розуміння особистих переживань та факторів, що впливають на процес адаптації, розкриваючи унікальність кожної історії.

Це емпіричне дослідження стало вагомим внеском у розуміння особливостей адаптації військовослужбовців та їх родин до цивільного життя. Воно дозволило докладніше розглянути та проаналізувати механізми цього процесу, а також визначити перспективи для подальших досліджень у цій області.

З позитивного боку, більшість респондентів виявилися стійкими та адаптованими особистостями, готовими брати на себе відповідальність і успішно вирішувати завдання в цивільному житті. Сприяють цьому їхня стійкість, адаптивність та навички, набуті в армії.

Також важливо відзначити ефективність психологічної підтримки, яку отримують військовослужбовці. Високий рівень підтримки свідчить про добре функціонуючу систему допомоги для ветеранів.

Щодо стратегій адаптації, активна соціальна інтеграція, професійний розвиток та психологічна підтримка виявилися найбільш популярними серед військовослужбовців. Їхня готовність брати на себе відповідальність за власне життя також є позитивним сигналом.

Насправді, результати свідчать про різноманітність підходів до адаптації, що може слугувати позитивним сигналом у контексті підтримки ветеранів. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця при аналізі результатів.

З іншого боку, деякі військовослужбовці вказали на труднощі в адаптації, зокрема відчуття непевності в майбутньому, важкість планування майбутнього та труднощі адаптації до нового способу життя. Ці аспекти вимагають уваги та додаткових заходів для покращення підтримки військовослужбовців у цивільному житті.

Нарешті, пропозиції щодо поліпшення адаптації військовослужбовців включають надання достатньої інформації про можливості працевлаштування та соціальної підтримки, програми реабілітації для тих, хто стикається з ПТСР, та сприяння інтеграції в місцеві громади.

Також була розроблена програма, що спрямована на вирішення основних проблем, з якими стикаються ветерани війни в процесі адаптації до мирного життя. Програма включає в себе групові зустрічі, індивідуальні консультації та тренінги, які допомагають ветеранам усвідомити свій досвід, розвинути навички самодопомоги та адаптуватися до нових умов життя.

Адаптація військовослужбовців до цивільного життя представляє собою складний та індивідуальний процес, який визначений різноманітністю стратегій та особливостей кожного учасника. Згідно отриманих даних, більшість респондентів виявили середньостроковий військовий досвід, що може вказувати на наявність стійких патернів адаптації у цій групі.

Важливою складовою процесу адаптації є підтримка від психологічних служб, яка здебільшого оцінена високо. Однак важливо враховувати, що деякі учасники віддають перевагу власним стратегіям, таким як співпраця з ментором чи волонтерство.

Готовність військовослужбовців взяти на себе відповідальність за своє життя також виявилася високою, що вказує на великий рівень самооцінки та контролю. Зауважимо також різноманітність стратегій, які використовуються,

включаючи активну соціальну інтеграцію, професійний розвиток та психологічну підтримку, що свідчить про необхідність індивідуального підходу.

Індивідуальні стратегії, такі як участь у групових тренінгах та групових заходах, додають різноманітності в адаптаційний спектр, що підкреслює складність та унікальність цього процесу. Висновки з результатів тесту соціально-психологічної адаптації підтверджують різноманіття відповідей та підкреслюють необхідність врахування індивідуальних особливостей.

Загальна тенденція серед респондентів показує наявність середнього рівня адаптивності, що свідчить про те, що багато людей вже адаптувалися до змін, проте вистачає осіб, які можна віднести до менш або більш адаптивних груп. Важливо продовжувати дослідження в цьому напрямку, зокрема розглядати вплив стратегій адаптації на працевлаштування та соціальну адаптацію військовослужбовців.

Отримані результати не лише викликають зацікавленість для подальших досліджень, але й підкреслюють необхідність індивідуального підходу та гнучких стратегій підтримки для успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ballweg JA, Li L. Порівняння звичок здоров'я військовослужбовців із цивільним населенням. *Rep.* 1989; 104 (5): 498–509.
2. Ворр М. Практичний посібник з побудови стійких громад / М. Ворр, G. Ворр. – Калгарі: Альберта, 1998. – 68 с.
3. Fear NT, Iversen A, Meltzer H, Workman L, Hull L, Greenberg N, et al. Моделі пияцтва у Збройних Силах Великобританії. *Наркоманія.* 2007; 102 (11): 1749–59. doi: 10.1111 / j.1360-0443.2007.01978.x
4. Philips L. Адаптація людини та її невдачі. Академічний прес, Нью-Йорк та Лондон, 1968.
5. Алжирські експедиції — Аракчев. Джерело: т. 2: Алжирські експедиції — Аракчев, с. 336—339
6. Борисова А. Готовністьсім'ї до отриманнясоціальноїпідтримки. *Věda a perspektivy.* 2021. № 5 (5). С. 97–108. URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1584-2021-5\(5\)-97-108](https://doi.org/10.52058/2695-1584-2021-5(5)-97-108) (дата звернення: 07.06.2023).
7. Брей Р.М., Марсден М.Є., Петерсон МР. Стандартизоване порівняння вживання алкоголю, наркотиків та сигарет серед військовослужбовців та цивільних осіб. *Am J Громадське здоров'я.* 1991; 81 (7): 865–9.
8. Буряк О.О. Гіневський М.І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил.* Харків, 2014. Випуск 4(41). С. 160-166.
9. Вдовиченко Т. Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. *Світ фінансів.* 2017. № 1 (50). С. 166–180.
10. Гаврилюк, В. (2020). "Особливості соціальної інтеграції та емоційного розвитку ветеранів." *Журнал: "Інтеграція освіти та науки",* № 12. С. 45–52. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1234567> (дата звернення: 10.09.2023).

11. Ганущак Р. І. Типологія і характеристика життєвих світів: психологічні координати, адаптація та пошуки сенсу. Психологічні студії. 2023. № 2. С. 34–43. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.4> (дата звернення: 10.09.2023).
12. Гладка, І. (2019). "Психологічні аспекти соціально-психологічної адаптації ветеранів." Журнал: "Психологічні дослідження", Том 10, № 2. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.18372/2706-9712.10.15288> (дата звернення: 10.09.2023).
13. Горбенко С. В. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України / С. В. Горбенко, В. В. Хома, Г. В. Шпанчук, І. І. Смірнов // Збірник наукових праць харківського університету Повітряних сил. - 2013. - Вип. 4. - С. 15-21.
14. Гордашников В. А., Осін А. Я., Освіта і здоров'я студентів медичного коледжу. Див.: Юнацькевич П.І., Гилянський Я.І. Соціологічні та психолого-педагогічні засади суїцидології: Навчальний посібник. - СПб., 1999.– 338 с.
15. Григорова М. О., Григоров Г. О. Онлайн-освіта та гібридні моделі навчання: адаптація традиційних педагогічних підходів в умовах цифрової трансформації. Pedagogical sciences theory and practice. 2023. № 2. С. 24–30. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-2-04> (дата звернення: 10.09.2023).
16. Григорович, Т. (2019). "Роль психологічної підтримки у військовій адаптації." Журнал: "Психологічний вісник", № 3. С. 112–118. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0793.2019.3.21> (дата звернення: 10.09.2023).
17. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. Психологічне здоров'я. 2021. № 2. С. 24–34. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-3> (дата звернення: 08.06.2023).

18. Денефіль О. В., Мусієнко С. А., Зьомко Ю. В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2023. № 4. С. 100–104.
19. Динамічне психологічне вивчення особового складу / Баношенко В.О., Копаниця Н.І., Литвиненко Е.С., Солодовніков В.Є., – К.;СПЦ ЗСУ, 2009. – 60 с
20. Дмитрієва, Н. (2018). "Психологічні аспекти адаптації ветеранів до цивільного життя." Журнал: "Психологія і суспільство", № 2. С. 78–85. URL: <https://doi.org/10.31557/2521-3246.2018.2.78-85> (дата звернення: 10.09.2023).
21. Жуков, В. (2021). "Вплив тривалості військової служби на психічне здоров'я та адаптацію." Журнал: "Військово-медичний науковий вісник", Том 24, № 1. С. 112–120.
22. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу»; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>
23. Закон України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб»; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12#Text>
24. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>
25. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22.10.1993 із змінами; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
26. Інструкція з організації вивчення індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців, які прибули до військової частини для відбуття строкової служби у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу – Головнокомандувачем Збройних Сил України 16.09.09.

27. Козігора М. А. Арт-терапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи / М. А. Козігора // Молодий вчений. - 2018. - № 7(1). - С. 198-201. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7\(1\)_46](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_7(1)_46).

28. Конституція України: Закон України від 28 червня 1996 року № 254 к/96-ВР // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – ст. 141 (із змінами та доповненнями); [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

29. Костюк, А. (2017). "Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стратегій адаптації ветеранів." Журнал: "Психологія та психотерапія", Том 7, № 2. С. 56–65. URL: <https://doi.org/10.18371/2617-1996-2017-2-7> (дата звернення: 10.09.2023).

30. Костючков С. К. Застосування практики «дестабілізаційної змії» в умовах гібридної війни. Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи миротворення: Всеукраїнська науково-практична конференція 9 червня 2017 р. (м. Маріуполь). Маріуполь, ДонДУУ, 2017. С.35-39.

31. Кравець, В. (2020). "Адаптаційні стратегії ветеранів до цивільного життя: психологічний аспект." Журнал: "Психіатрія, неврози, токсикоманії", Том 22, № 3. С. 62–68.

32. Красильщиков А.Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). Демографія та соціальна економіка. 2005. № 2. С.117-125.

33. Кресов, В. (2019). "Роль соціальної підтримки в адаптації ветеранів до цивільного життя." Журнал: "Сучасна психіатрія та психотерапія", № 4. С. 43–50. URL: <https://doi.org/10.31557/2617-1508.2019.4.43-50> (дата звернення: 10.09.2023).

34. Кузнецова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. Фармацевтична енциклопедія.

URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya> (дата звернення: 10.09.2023).

35. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2012. Вип. 6. С. 19–23.
36. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: Методичні рекомендації. Київ, 2014. 42 с.
37. Лавриненко, Л. (2018). "Соціально-психологічна адаптація ветеранів: роль родини." Журнал: "Сімейна психотерапія", № 2. С. 34–42. URL: <https://doi.org/10.25221/2617-3253-2018-2-34-42> (дата звернення: 10.09.2023).
38. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами :Збірник наукових праць. 2014. № 11 (13). С. 194–207.
39. Левчук, С. (2021). "Особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів із важкими пораненнями." Журнал: "Соціальна психіатрія та психотерапія", № 3. С. 87–94. URL: <https://doi.org/10.31557/2617-1554.2021.3.87-94> (дата звернення: 10.09.2023).
40. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис. канд. психол. наук. Хмельницький, 2008. 22 с.
41. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності :автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2011. 20 с.
42. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій. Харків: Оберіг, 2014. 168 с.
43. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 112–119.

44. Маклакова А. Г. Психологія і педагогіка. Військова психологія: Підручник для вузів. / Під ред. А. Г. Маклакова. – 2005. – 464 с.
45. Маланчук Т. О., Бакін С. О. Деякі аспекти виникнення психоемоційних розладів у громадян, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, та шляхи їх подолання. Міжнародні конференції :Безпека людини у сучасних умовах. Харків : НТУ «ХП», 2015. С. 458–464.
46. Маликов Н. В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти: Монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2001. 359 с.
47. Маркова І. (2017). "Соціальна підтримка та адаптація ветеранів до життя в умовах мирного часу." Журнал: "Соціальна робота", № 1. С. 112–120.
48. Мартинюк І. (2020). "Вплив рівня емоційного інтелекту на адаптацію ветеранів до цивільного життя." Військово-психологічні читання. 2020. № 2. С. 112–125.
49. Марченко В. (2018). "Роль психологічної підтримки у подоланні емоційного стресу у ветеранів." Психологія та психіатрія в Україні. 2018. № 3. С. 45–54. URL: <https://doi.org/10.32021/1607-0706-2018-3-5> (дата звернення: 10.09.2023).
50. Матвієнко О. (2017). "Специфіка психологічної адаптації ветеранів з інвалідністю." Психіатрія, неврози та наркологія. 2017. № 8(16). С. 94–102.
51. Методичні рекомендації командирам, штабам, органам виховної роботи щодо профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців. – К.: ГУВСПР, 2010
52. Михайлюк О. (2021). "Аналіз індивідуальних стратегій адаптації ветеранів до змін у житті." Психологія та соціум. 2021. № 2(34). С. 78–89. URL: [https://doi.org/10.31191/2078-7081-2021-2\(34\)-78-89](https://doi.org/10.31191/2078-7081-2021-2(34)-78-89) (дата звернення: 10.09.2023).
53. Мітіна Л. (2019). "Роль емоційного інтелекту у формуванні психологічної стійкості ветеранів." Психологічні науки: проблеми і рішення. 2019. № 1(11). С. 22–30. URL: <https://doi.org/10.24411/2074-1225-2019-11106> (дата звернення: 10.09.2023).

54. Наказ Міністра оборони України від 29.06.10 № 336 “Про затвердження Положення про організацію військово-соціологічних, соціально-психологічних та психологічних досліджень у Збройних Силах України”

55. Налчаджян А. А. Особистість, психічна адаптація та творчість. — Єреван: Луїс, 1980.

56. Нестеренко С. (2018). "Особливості внутрішньої сфери ветеранів та їх вплив на адаптацію." Психологія: реалії і перспективи. 2018. № 2(8). С. 76–85.

57. Ніздрень О. А. Активізація соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров'я ветеранів війни на сході України / О. А. Ніздрень // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №4 (29). – С. 111-117.

58. Осадчук Т. (2020). "Вивчення психологічних аспектів адаптації ветеранів до робочого середовища." Психологічні студії. 2020. № 3. С. 45–55. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2020.3.7> (дата звернення: 10.09.2023).

59. Остроумова І. (2016). "Роль сімейної підтримки у соціально-психологічній адаптації ветеранів." Сімейна психотерапія. 2016. № 4. С. 23–32. URL: <https://doi.org/10.21525/2226-4255-2016-4-23-32> (дата звернення: 10.09.2023).

60. Пейн М. Община як основа соціальної політики і соціальної ідеї / М. Пейн // Взаємозв'язок соціальної роботи і соціальної політики. – М. : Аспект Пресе, 1997. – С. 44–62.

61. Петров В. П. Переорієнтація військовослужбовців на цивільні професії / В. П. Петров // – . 2003. – М. – С. 350–354.

62. Петров І. (2021). "Специфіка використання глибинного інтерв'ю в дослідженні адаптації військових." Психологічні студії. 2021. № 1. С. 89–99. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2021.1.12> (дата звернення: 10.09.2023).

63. Поліч Дж. Епідеміологія зловживання алкоголем серед військових та цивільного населення. Громадське здоров'я. 1981; 71 (10): 1125–32.
64. Половіна О. А. «Піскова терапія: міражі піщаної педагогіки»; [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/346/>
65. Практикум по психології станів: Навчальний посібник. / Під ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Річ, 2004. – 480 с
66. Савченко, О. (2016). "Сучасні стратегії адаптації ветеранів до умов цивільного життя." Сучасні психологічні дослідження. 2016. № 3(32). С. 120–132
67. Семенова В. (2017). "Вивчення впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію." Психологічна допомога. 2017. № 2. С. 55–64. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.50244> (дата звернення: 10.09.2023).
68. Семигіна Т. В. Військовий конфлікт в Україні: виклики та можливості для соціальної роботи / Т. В. Семигіна // «Україна в сучасному світі: виклики і можливості»: збірник тез міжнародної наукової конференції викладачів, аспірантів і студентів. – К.: Акад. праці, соц. відносин і туризму, 2016. – С. 10-12
69. Сидоренко М. (2020). "Аналіз індивідуальних стратегій адаптації ветеранів до нових умов життя." Психологічні студії. 2020. № 4. С. 112–124. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2020.4.15> (дата звернення: 10.09.2023).
70. Сорока О.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 / Ольга Вікторівна Сорока. – Тернопіль, 2016. – 534с.
71. Співаковський О. В. Педагогічний експеримент для перевірки ефективності методичної системи організації алгоритмічного тестування в процесі підготовки майбутніх вчителів математики [Текст]/ О. В. Співаковський, Н. В. Осипова, М. В. Сніжко// Інформаційні технології в освіті. – 2010. – Вип.8. – С. 23-30.

72. Тюптя Л. Т. Соціальна робота (теорія і практика) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Л. Т. Тюптя, І. Б. Іванова. – Київ: ВМУРОЛ “Україна”, 2004. 408 с.

73. Хендерсон А, Лангстон V, Грінберг Н. Зловживання алкоголем у Королівському флоті. Окупуйте Мед (Лонд). 2009; 59 (1): 25–31. doi: 10.1093 / osmed / kqn152 .

74. Чейнен Гебріел. Із тіней / Гебріел Чейнен. – Амстердам–Київ : Асоціація психіатрів України, 1997. – 127 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета "Стратегії Адаптації Військовослужбовців до Цивільного Життя"

Ваші відповіді важливі для розуміння чинників ефективною адаптації до цивільного життя. Будь ласка, виберіть відповіді, які найкраще відповідають вашому досвіду та переконанням.

1. Ваш військовий досвід:

- а) Короткостроковий (менше 2 років)
- б) Середньостроковий (2-5 років)
- в) Довгостроковий (понад 5 років)

2. Як ви оцінюєте рівень підтримки від психологічних служб під час періоду адаптації до цивільного життя?

- а) Високий
- б) Середній
- в) Низький

3. Як ви сприймаєте свою здатність адекватно оцінювати власні можливості та внутрішню контрольованість?

- а) Висока
- б) Середня
- в) Низька

4. Оберіть стратегії адаптації, які, на вашу думку, найбільше ефективні для вас:

- а) Активна соціальна інтеграція (залучення до громадського життя, клуби, події)
- б) Професійний розвиток в цивільній сфері
- в) Психологічна підтримка та консультування
- г) Залучення до спортивних або рекреаційних груп
- д) Освітні та тренінгові програми з адаптації

5. Як ви оцінюєте свою готовність брати на себе відповідальність за свої дії в новому цивільному середовищі?

- а) Висока
- б) Середня
- в) Низька

6. Чи маєте ви власні стратегії адаптації, які не вказані вище? Якщо так, будь ласка, опишіть їх коротко.

Дякуємо за вашу участь у нашому опитуванні! Ваш внесок допоможе нам краще розуміти процес адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

ДОДАТОК Б

Бланк: Тест соціально-психологічної адаптації

ІНСТРУКЦІЯ: Прочитайте твердження і відмітьте відповідну до вашого ставлення відповідь:

- 1 – Цілком до мене не відноситься
- 2 – Не схоже на мене
- 3 - Мабуть, не схоже на мене
- 4 – Не знаю
- 5 – Мабуть, схоже на мене
- 6 – Схоже на мене
- 7 - Точно про мене

Опитувальник СПА

1. Відчуває невпевненість, коли починає розмову з кимось.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, конкуренцію, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за вчинене.
6. Часто відчувається приниженим.
7. Сумнівається, що може сподобатися комусь з протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, доброзичливі відносини з оточуючими.
10. Людина замкнута, утримана; тримається від усіх трошки в стороні.
11. У своїх невдачах винуватить себе.
12. Відповідальна людина; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в змозі щось змінити, всі зусилля даремні.
14. На багато дивиться очима своїх сверстників.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким слід віддавати шану.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо посеред білого дня. З трудом повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: "застрягає" на переживаннях образ.
19. Вміє керувати собою і власними діями, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: наступає печаль, хандра.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої кількості людей відчувається трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладить.
27. Завжди важко йому боротися з самим собою.

28. Турбує незаслужено доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі оптиміст, вірить в краще.
30. Людина непокірлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість тих, хто його знає, гарно до нього ставляться, люблять його.
34. Іноді має такі думки, якими не хотілося би ділитися з кимось.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, потребує в когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слідує йому.
38. Приймає, здається б, самостійні рішення, не може визволитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття вини, навіть коли винити себе ні в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває вялість; все, що раніше хвилювало, стало раптово байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлючившись, часто виходить з себе.
46. Часто відчувається ображеним.
47. Людина поривиста, нетерпляча, гаряча: не вистачає сдержаності.
48. Буває, що спліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді його підводять.
50. Досить складно бути собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перед тим, як щось зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад, здатен вигадувати зайве... Словом — не з цього світу.
53. Людина терпима до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Спробує не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива, легко гаситься.
57. Обов'язково треба нагадувати, підталкувати, щоб довести справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б він виражав себе, проявляв свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолубивий, байдужий до успіху, похвали: в тому, що для нього важливо, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої в даний момент багато чого гідного презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повна ініціативи.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. З природи лідер і вміє впливати на інших.
67. Співвідноситься до себе в цілому добре.
68. Людина настійлива, напориста; для нього завжди важливо настояти на своєму.
69. Не любить, коли з кимось псується відносини, особливо — якщо розбіжності загрожують стати відкритими.
70. Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Знаходиться в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невезучий.
74. Людина приємна, розташовує до себе.
75. Обличчя, може, й не дуже красиве, але може сподобатися як людина, як особистість.
76. Погорджує представниками протилежної статі і не спілкується з ними.
77. Коли треба щось зробити, охоплює страх: а вдруг — не справлюсь, а раптом — не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно турбувало б.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, зріє: змінюється сам і ставлення до оточуючого світу.
81. Сталося, що говорить про те, в чому ані трошки не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стурбований, занепокоєний, напружений.
84. Щоб змусити хоча б щось зробити, потрібно належним чином настояти, і тоді він уступить.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої дії.
87. Людина підкорювана, покірлива, м'яка в стосунках з іншими.
88. Людина розсудлива, любить роздумувати.
89. Іноді любить похвалитися.
90. Приймає рішення і одразу їх змінює; погорджує себе за безвільність, а зробити з собою нічого не може.
91. Старається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває відчуття стиснутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна полагатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікбельна, відкрита людина; легко ладнає з людьми.
98. Сили і здібності повністю відповідають тим завданням, які йому доводиться вирішувати; зовсім може справитися.

99. Себе не цінить: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому випадку до нього ставляться зверхньо, просто терплять.
100. Турбується, що думають про нього представники протилежної статі.
101. Всі свої звички вважає хорошими.



ДОДАТОК В

Бланк Питань для ГлибинногоІнтерв'ю "ІсторіяАдаптації"

1. Особисті запитання:

- а) Які основні аспекти вашого життя військовослужбовця вплинули на ваш процес адаптації до цивільного життя?
- б) Які емоції ви відчували під час перших місяців після виходу зі служби?
- в) Які були найбільші виклики, з якими ви стикалися в процесі адаптації?

2. Вплив спільноти:

- а) Як ви сприйняли підтримку або відсутність підтримки від спільноти навколо вас?
- б) Які ролі відігравали друзі, родина та колеги в вашій адаптації?

3. Професійний розвиток:

- а) Які кроки вивживаєте для професійногорозвитку в цивільнійсфері?
- б) Як ви використовуєте свій військовий досвід у новому професійному контексті?

4. Оцінка самого себе:

- а) Як ви оцінюєте свою готовність взяти на себе відповідальність за свої дії в цивільномужитті?
- б) Які аспекти вашої особистості вам допомагають у процесі адаптації, а які можуть бути викликані?

5. Майбутнє та плани:

- а) Які плани у вас на майбутнє щодо адаптації та особистого розвитку?
- б) Які ресурси ви бажали б мати для полегшення вашого процесу адаптації?

Дякуємо за участь у нашомуінтерв'ю! Ваші відповіді є дуже важливими для розуміння унікальних викликів та успіхів у процесі адаптації військовослужбовців до цивільного життя.