

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Качмарський В. Р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СТРОКОВОЇ
СЛУЖБИ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
повне найменування інституту, факультету)
Кафедра психології та соціології
повна назва кафедри)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра**

**на тему «ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СТРОКОВОЇ
СЛУЖБИ»**

Виконав:

здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-242зм

В. Р. Качмарський

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

професорка кафедри психології і педагогіки
дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
МОН України
д. психол. н., проф.

І. В. Волженцева

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____

К

В

Спеціальність _____ 053 Психологія _____

В

Д

Р

Н

П

И

Н

В

В

У

Р

О

Ф

В

М

И

И

В

В

В

Р

Р

В

В

В

В

М

В

В

В

В

В

В

О

Л

В

Г

І

В

Консультанти розділів:

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
Качмарського Вадима Ростиславовича**

1. Тема роботи: «Формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час проходження строкової служби».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня

В

В

В

В

Р

В

В

В

В

М

В

В

В

В

В

В

О

Л

В

Г

І

В

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

В

В

В

В

В

В

М

В

В

В

В

В

В

О

Л

В

Г

І

В

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 108 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

В

М

В

В

В

В

В

В

О

Л

В

Г

І

В

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

О

Л

В

Г

І

В

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових ереслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки).

Г

І

В

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувач вищої освіти

Качмарський В. Р.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Т
е
к

У кваліфікаційній роботі представлено теоретико-методологічні засади вивчення адаптаційного потенціалу особистості у військовому середовищі. Проаналізовано підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників до розуміння психологічної адаптації, стійкості до стресу, психоемоційних станів та індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців строкової служби.

У емпіричній частині досліджено рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби. Виявлено розподіл респондентів за рівнями адаптаційного потенціалу, особливості їхнього самопочуття, активності, настрою, показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, конфліктності, а також їх взаємозв'язки з типологічними характеристиками темпераменту. Описано чинники, що ускладнюють адаптацію.

На основі результатів констатувального етапу розроблено та апробовано програму соціально-психологічної корекції, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.

Ефективність запропонованої програми підтверджено статистично за допомогою t-критерію Стюдента, що дозволяє розглядати отримані зміни як статистично значущі та такі, що обумовлені впливом цілеспрямованих соціально-психологічних заходів.

1

Ключові слова: АГРЕСИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ, КОНФЛІКТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕС, СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ.

Р
а
т
у
р
и

ABSTRACT

Kachmarskyi V. R. Formation of the adaptive potential of military personnel during the period of conscription service. Qualification work. Kyiv, 2025.

The thesis presents theoretical and methodological foundations for studying the adaptive potential of individuals in a military environment. It analyzes the approaches of domestic and foreign researchers to understanding psychological adaptation, stress resistance, psycho-emotional states, and individual typological characteristics of conscripts.

The empirical part examines the level of adaptive potential of conscripts. The distribution of respondents by levels of adaptive potential, characteristics of their well-being, activity, mood, indicators of anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, conflict, as well as their interrelations with typological characteristics of temperament are revealed. Factors that complicate adaptation are described.

Based on the results of the ascertaining stage, a program of social and psychological correction aimed at increasing the adaptive potential of conscripts was developed and tested.

The effectiveness of the proposed program has been statistically confirmed using Student's t-test, which allows the changes obtained to be considered statistically significant and caused by the influence of targeted socio-psychological measures.

Keywords: AGGRESSIVENESS, ADAPTIVE POTENTIAL, MILITARY PERSONNEL IN TERM OF SERVICE, CONFLICT, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RIGIDITY, SELF-REGULATION, SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESS, SUICIDAL BEHAVIOR, ANXIETY, FRUSTRATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	13
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості	13
1.2. Адаптаційний потенціал як показник ступеня адаптації людини до умов життя	22
1.3. Психологічні особливості проходження строкової служби військовослужбовцями	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
2.1. Чинники формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час проходження строкової служби	37
2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців.....	43
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ.....	64
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби	64
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формування експерименту	96
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.....	102
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	110
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	115
ДОДАТКИ.....	125

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах тривалої збройної агресії проти України питання забезпечення психологічної стійкості особового складу набуває особливої ваги. Сучасне військове середовище характеризується високою динамікою змін, підвищеним рівнем ризиків та значними вимогами до емоційної врівноваженості, дисципліни й уміння швидко орієнтуватися в нових обставинах. Особливо вразливою групою є військовослужбовці, які проходять строкову службу: більшість із них вперше стикаються з жорстко структурованими умовами військової організації, відривом від звичного соціального оточення, фізичними навантаженнями, перебудовою режиму дня та новою системою взаємодії з колективом і командуванням.

На відміну від військових із досвідом, строковики мають обмежену попередню підготовку до таких викликів, що знижує їхню стресостійкість у перші місяці служби та ускладнює процес входження у військову діяльність. Психологічні труднощі адаптації можуть виявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, порушеннях сну, зниженні мотивації, труднощах взаємодії в підрозділі та навіть у розвитку дезадаптаційних реакцій, які негативно впливають як на індивідуальне самопочуття військовослужбовця, так і на боєготовність підрозділу в цілому.

Проблема формування адаптаційного потенціалу строковиків стає дедалі актуальнішою також у контексті трансформації Збройних Сил України, модернізації системи підготовки військовослужбовців, впровадження стандартів НАТО та розширення спектра психологічного забезпечення військової служби. Від якості адаптації залежить не лише ефективність виконання обов'язків у період служби, а й подальший психічний стан молодих людей, їх соціальна зрілість, рівень відповідальності та здатність до конструктивної поведінки в стресових ситуаціях. Саме тому питання розвитку адаптаційного потенціалу набуває значення як наукова, так і практична проблема.

Аналіз сучасних досліджень показує, що формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців пов'язане з комплексом взаємопов'язаних

чинників, серед яких індивідуально-психологічні особливості, рівень соціальної підтримки, стиль керівництва в підрозділі, організація служби, а також якості фізичної й психологічної підготовки.

У роботах О. Кокуна, Л. Кісарчук, О. Лозінської, В. Афанасенка, В. Луханіна, В. Осьодла, М. Марущака та Н. Жигайло підкреслюється важлива роль згуртованості військового колективу, ефективної комунікації та морально-психологічного клімату у становленні здатності військових протистояти стресогенним умовам служби.

У працях В. Кондрюкової, І. Слюсар і О.Матеюк також зазначається, що адаптація значною мірою залежить від поєднання особистісних ресурсів та зовнішнього середовища, зокрема від підтримки командування та механізмів психологічного супроводу. Попри наявність значного наукового доробку, адаптація саме військовослужбовців строкової служби залишається недостатньо вивченою, що зумовлює потребу в комплексному дослідженні цього процесу та розробленні практичних рекомендацій для фахівців військової психології.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація військовослужбовців під час проходження строкової служби.

Предмет дослідження – формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час проходження строкової служби.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне визначення особливостей формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час проходження строкової служби, а також розробка практичних рекомендацій щодо його розвитку.

На підставі означеної мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення адаптаційного потенціалу особистості та його формування у військовому середовищі.
2. Визначити психологічні особливості адаптації військовослужбовців строкової служби.
3. Дослідити рівень адаптаційного потенціалу строковиків (з використанням психодіагностичних методик).

4. Визначити чинники, що ускладнюють або, навпаки, сприяють адаптації до умов військової служби.
5. Розробити соціально-психологічний тренінг щодо підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.
6. Перевірити ефективність корекційної процедури за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на положеннях, які розкривають закономірності психологічної адаптації особистості до умов підвищеного стресу та екстремальної діяльності, механізми формування адаптаційного потенціалу та чинники забезпечення психологічної стійкості в умовах тривалої збройної агресії та трансформації системи військової служби. Теоретичним підґрунтям дослідження є сучасні концепції адаптації та стресу, зокрема транзакційна модель стресу й копінгу, відповідно до якої адаптація розглядається як процес когнітивної оцінки вимог середовища та мобілізації особистісних ресурсів для подолання стресових впливів; положення гуманістичної психології, які акцентують увагу на активній ролі особистості в процесі адаптації, її здатності до саморегуляції, особистісного зростання та усвідомленого подолання труднощів; діяльнісний підхід, який дозволяє аналізувати адаптацію військовослужбовців строкової служби як процес включення в нову систему професійної діяльності, військово-статутних відносин і соціальних ролей; системний і ресурсний підходи, що забезпечують цілісне бачення адаптаційного потенціалу як багаторівневої структури; напрацювання українських учених у галузі військової та прикладної психології (О. Кокун, Л. Кісарчук, О. Лозінська, В. Афанасенко, В. Луханін, В. Осьодло, М. Марущак, Н. Жигайло, В. Кондрюкова, І. Слюсар, О. Матеюк), у яких підкреслюється визначальна роль морально-психологічного клімату підрозділу, ефективної комунікації, стилю військового керівництва та системи психологічного забезпечення у формуванні адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному теоретико-емпіричному вивченні особливостей формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби в умовах тривалої збройної агресії;

визначенні психологічних особливостей адаптації військовослужбовців строкової служби на початкових етапах проходження служби, зокрема характер прояву тривожності, емоційної нестабільності, змін мотиваційної сфери та труднощів міжособистісної взаємодії у військовому колективі; розробці програми соціально-психологічного тренінгу щодо формування адаптаційного потенціалу у військовослужбовців.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи: спостереження, експеримент (констатувальний та формувальний), тестування: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»; методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН); Опитувальник для визначення схильності до суїцидальної поведінки (модифікація О. Горської); опитувальник ЕРІ Г. Айзенка; тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»;
- методи математичної статистики: для обробки отриманих результатів застосовувалися методи описової статистики, що забезпечили коректне узагальнення та інтерпретацію даних.

Теоретичне значення дослідження. Уточнено та конкретизовано зміст поняття «адаптаційний потенціал» у контексті військової служби, розкрито його структурні складові, психологічні механізми та чинники, що зумовлюють ефективність включення строковиків у нові умови життєдіяльності. Узагальнено підходи сучасних учених до вивчення адаптації особистості. Результати роботи розширюють теоретичні уявлення про взаємодію індивідуально-психологічних, соціальних та організаційних чинників у розвитку здатності до пристосування в умовах військової служби, що робить дослідження вагомим внеском у розвиток вітчизняної військової психології.

Практичне значення дослідження. На основі емпіричних даних визначено ключові зони ускладнень в адаптації строковиків та чинники, які потребують психологічного супроводу. Розроблені рекомендації можуть бути використані військовими психологами, командирами підрозділів та фахівцями морально-

психологічного забезпечення для оптимізації процесу входження молодих військовослужбовців у службове середовище, профілактики дезадаптивних проявів, підвищення стійкості до стресу, формування згуртованості у колективі та поліпшення якості взаємодії у підрозділі.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення адаптаційного потенціалу особистості

Проблематика психологічної адаптації й адаптаційного потенціалу особистості посідає важливе місце як у класичній, так і в сучасній психології. У зарубіжних теоріях витoki розуміння адаптації пов'язують передусім з працями Ж. Піаже, який розглядав розвиток особистості як безперервний процес урівноваження взаємодії організму з середовищем завдяки механізмам асиміляції та акомодатії [79, с. 2].

У фізіологічному й психофізіологічному вимірі фундаментальні засади адаптації були закладені Г. Сельє, котрий описав загальний адаптаційний синдром як універсальну реакцію організму на стрес, що проходить стадії тривоги, резистентності й виснаження [80, с. 446]. Саме ці концепції створили підґрунтя для подальшого осмислення індивідуальних ресурсів людини, які забезпечують успішне пристосування до змінних і стресогенних умов життєдіяльності.

Разом із тим, звернення до категорії адаптації показує, що йдеться про багатовимірне явище, яке охоплює як суто біологічні, так і психологічні та соціальні аспекти функціонування людини. Адаптаційний процес передбачає наявність у особистості певного «запасу міцності» – ресурсів, які дозволяють підтримувати життєдіяльність і зберігати ефективність поведінки в умовах постійно змінюваного, іноді небезпечного середовища. Дослідники підкреслюють, що механізми пристосування задіюються на всіх рівнях організації людини: від фізіологічних реакцій до систем довільної психічної регуляції поведінки й діяльності [49, с. 27–29].

На розуміння адаптації істотно вплинули різні наукові підходи всередині самої психології. У психоаналітичній традиції, започаткованій З. Фройдом, адаптація розглядається крізь призму внутрішньої будови психіки та взаємодії її

інстанцій. У цьому контексті вона постає передусім як соціально опосередкований результат, що відображає досягнення певної внутрішньої рівноваги між імпульсами особистості та вимогами зовнішнього світу [42, с. 35].

Представники поведінкового напрямку, навпаки, фокусуються на зовнішньо спостережуваній поведінці та її ефективності в забезпеченні пристосування. З позицій біхевіоризму адаптація описується або як стан узгодженості між суб'єктом і середовищем, коли потреби індивіда задовольняються без порушення вимог оточення, або як процес досягнення такого стану. Відповідно, поведінкові реакції, які не сприяють успішному пристосуванню, розглядаються як небажані або дезадаптивні [48, с. 31–33].

Когнітивний підхід, представлений, зокрема, працями Ж. Піаже, пропонує інше бачення: адаптація трактується як здатність суб'єкта впоратися зі складністю ситуації завдяки безперервній перебудові власних пізнавальних структур. У межах цієї концепції ключовими механізмами вважаються асиміляція та акомодация: перша пов'язана з «вбудовуванням» нових вражень у вже наявні схеми, друга – з їх модифікацією під впливом нової інформації. Кінцевим результатом цього процесу є досягнення відносної рівноваги між внутрішніми когнітивними структурами та зовнішнім середовищем [80, с. 2].

Г. Балл пропонує розглядати адаптацію як тенденцію до досягнення певної узгодженості між індивідом і середовищем за умови збереження цілісності суб'єкта як активної системи. Йдеться не про пасивне підкорення людини зовнішнім вимогам, а про підтримання таких параметрів функціонування, які дозволяють не руйнуватися під впливом стресорів, а зберігати та розвивати власний потенціал [5, с. 149]. У цьому контексті адаптаційний потенціал можна розглядати як інтегральну характеристику міри стійкості й гнучкості особистості, що визначає її здатність до конструктивного подолання труднощів у різних сферах життєдіяльності, у тому числі й у військовій службі. Для систематизації розглянутих теоретичних підходів подамо їх узагальнення у вигляді порівняльної таблиці.

Таблиця 1.1

Провідні наукові підходи до розуміння адаптації та адаптаційного потенціалу

Група підходів	Автор / представник	Основна ідея підходу	Ключові характеристики
ЗАРУБІЖНІ ПІДХОДИ			
Когнітивний	Ж. Піаже	Адаптація як процес урівноваження через асиміляцію й акомодацию	Активність суб'єкта, перебудова когнітивних схем, рівновага між структурою мислення й середовищем.
Фізіологічний	Г. Сельє	Адаптація як універсальна реакція на стрес (тривога - резистентність - виснаження)	Межі ресурсів організму, стрес як ключовий фактор адаптації.
Психоаналітичний	З. Фройд та послідовники	Адаптація як результат врівноваження внутрішніх імпульсів і соціальних вимог.	Домінування внутрішніх конфліктів, роль «Я» у посередництві між бажаннями та нормами.
Біхевіористичний	Б. Скіннер, представники S–R-теорій	Адаптація як формування поведінкових реакцій, які забезпечують функціонування у середовищі.	Навчання, підкріплення, поведінкова ефективність.

У вітчизняній науковій традиції поняття психічної адаптації також отримало низку змістових уточнень. С. Базарний визначає її як результат функціонування цілісної саморегульованої системи, яка забезпечує людині можливість діяти у стані відносної «оперативної рівноваги», ефективно протистояти несприятливим

природним і соціальним впливам та, за потреби, активно змінювати середовище [4, с. 20-21]. М. Марущак підкреслює, що адаптація завжди є взаємодією двох векторів: особистість змушена враховувати об'єктивні умови середовища й водночас впливати на нього таким чином, аби забезпечити задоволення базових потреб і реалізацію значущих для себе життєвих цілей [42, с. 35-36].

У сучасній психологічній науці адаптація трактується не як пасивне пристосування, а як активний, свідомо опосередкований процес взаємодії особистості з соціальним, професійним та культурним середовищем. На думку вітчизняних дослідників, адаптація поєднує у собі як об'єктивний аспект (ступінь відповідності поведінки вимогам середовища), так і суб'єктивний (внутрішнє відчуття прийнятності ситуації, психологічного комфорту, контролю над життєвими подіями) [54, с. 90–91; 56, с. 83-84]. Саме в цьому контексті формується поняття *адаптаційного потенціалу* як узагальненої характеристики ресурсів особистості, що забезпечують ефективне подолання вимог і викликів середовища [64, с. 45-46].

О. Литвиненко визначає адаптаційний потенціал як цілісну систему соціально-психологічних та індивідуально-особистісних властивостей, які дозволяють людині зберігати відносну стабільність функціонування та цілісність «Я» за умов значних соціальних змін і стресових впливів [36, с. 35–37].

У структурі цього потенціалу автор виділяє мотиваційно-ціннісний компонент (життєві цілі, смисли, професійні й громадянські орієнтації), емоційно-вольовий (рівень саморегуляції, стресостійкість, витривалість), когнітивний здатність до рефлексії, прогнозування наслідків, гнучкість мислення) та комунікативний (уміння вибудовувати конструктивні міжособистісні взаємини) [36, с. 112–118]. Подібні підходи простежуються й у працях Л. Карамушки, де адаптаційний потенціал розглядається як «внутрішній запас міцності» особистості, що проявляється в здатності підтримувати продуктивну діяльність в умовах та ризику [24, с. 319].

Важливий внесок у розроблення поняття адаптаційного потенціалу зробили дослідження, присвячені адаптації особистості до екстремальних умов. Л. Коробка, аналізуючи функціонування людини в звичайних та екстремальних ситуаціях,

підкреслює, що адаптаційний потенціал включає не лише стійкі особистісні риси, але й засвоєні стратегії копінгу, досвід подолання попередніх криз, рівень

ф Ю. Коструліна, у свою чергу, акцентує увагу на значенні адаптаційних стратегій спільнот і громад як умов збереження психічного здоров'я та соціальної цілісності в умовах воєнного конфлікту [34, с. 20-21]. Таким чином, адаптаційний потенціал розглядається на кількох рівнях: індивідуальному, груповому та суспільному.

в У працях О. Кокуна та співавторів адаптаційний потенціал особового складу Збройних Сил України пов'язується з поняттями психологічної готовності, професійної надійності та стресостійкості [30, с. 40–43]. Дослідник підкреслює, що ресурсна забезпеченість військовослужбовця (саморегуляція, впевненість у власній компетентності, здатність до емоційного контролю, адекватна самооцінка, соціальна підтримка тощо) визначає межі його можливостей щодо адаптації до бойових і службово-побутових умов. Психологічний супровід особового складу, відповідно, має бути спрямований не лише на усунення симптомів дезадаптації, а насамперед на розвиток і зміцнення адаптаційного потенціалу [29, с. 15–18].

р У військовій психології адаптаційний потенціал частіше за все досліджується через призму психологічної адаптації до специфічних умов служби. Наукові праці Ф Павлюка та І. Овдія показують, що здатність військовослужбовця зберігати продуктивність діяльності за умов високого ризику, фізичного виснаження й тривалого стресу безпосередньо залежить від рівня його адаптаційних можливостей, що включають стресостійкість, гнучкість поведінки, навички саморегуляції й підтримку з боку колективу [53, с. 135–138].

н У статтях, присвячених психологічній адаптації військовослужбовців, наголошується, що успішність виконання бойових завдань підрозділом у цілому опосередковується тим, наскільки швидко та якісно особовий склад адаптується до втресогенних і небезпечних умов діяльності.

а Суттєву увагу проблемі адаптаційного потенціалу приділяють автори, які живчають соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців на різних етапах життєвого шляху від періоду первинного входження у військове середовище до

етапу повернення в цивільне життя. Зауважимо, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, розглядається як процес активного пристосування до нового соціально й професійно значущого середовища; ефективність цього процесу прямо залежить від рівня адаптаційних можливостей, сформованих ще в період служби [33, с. 70-71].

Це дозволяє зробити висновок, що адаптаційний потенціал має пролонговану дію й зумовлює не лише успішність служби, а й подальшу життєву траєкторію військовослужбовця після демобілізації.

Окремий напрям становлять дослідження, які зосереджуються на визначенні психологічних детермінант адаптації військовослужбовців строкової служби. Л. Науольник, аналізуючи адаптацію строковиків до особливих умов військової діяльності, доводить, що її перебіг зумовлюється поєднанням індивідуально-типологічних особливостей (тип нервової системи, темперамент, емоційна стабільність), рівня мотиваційної готовності до служби, попереднього соціального досвіду та особливостей військово-професійного середовища [48, с. 10–12].

Д. Мозговий, у свою чергу, підкреслює, що на ефективність соціально-психологічної адаптації строковиків істотно впливають організація навчально-бойової діяльності, стиль керівництва командирів, наявність або відсутність неформальної підтримки з боку товаришів по службі [44, с. 59–60].

У сукупності ці чинники формують реальні рамки реалізації індивідуального адаптаційного потенціалу.

В українському науковому дискурсі останнього десятиріччя спостерігається чітка методологічна еволюція у трактуванні адаптаційного потенціалу: від розуміння його як сукупності індивідуальних властивостей до розгляду як цілісної, багаторівневої системи, що інтегрує особистісні, мотиваційні, соціальні та середовищні чинники. Так, Л. Литвиненко у своїх емпіричних дослідженнях підкреслює, що сформований адаптаційний потенціал проявляється у здатності суб'єкта підтримувати внутрішню зібраність, емоційну регуляцію та ефективну поведінкову активність попри тривалу соціальну невизначеність, політичні кризи й високу інтенсивність стресогенних подій, пов'язаних із війною [36, с. 221–225].

Важливий вклад у розуміння соціально-психологічних детермінант адаптаційного потенціалу роблять також Л. Карамушка та А. Капська. Авторки наполягають, що адаптаційні ресурси військовослужбовців значною мірою формуються в межах сімейної системи, зокрема через досвід емоційної підтримки, наявність стабільних соціальних зв'язків, практику спільного вирішення складних життєвих завдань та сформованість реалістичного уявлення про власне майбутнє [24, с. 320; 23, с. 15–17]. У цьому контексті адаптаційний потенціал розглядається не як фіксована особливість, а як варіативна структура, що розвивається під впливом соціальних інститутів та індивідуального досвіду.

Узагальнення сучасних публікацій свідчить, що в українській психології накопичено значний дослідницький матеріал щодо адаптації військових, проте акценти цих робіт переважно зосереджені на особливостях учасників бойових дій та ветеранів. Зокрема, О. Кокун (2019), З. Комар (2017), а також більш сучасні автори Т. Пріб, І. Бегеза, Н. Раєвська (2022) та М. Марущак (2023) детально аналізують вплив бойового стресу, травматичних подій, втрат, тривалих екстремальних факторів на здатність особистості до відновлення та адаптації до мирного життя. Для узагальнення поданих наукових підходів доцільно виділити їх основні положення у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Провідні наукові підходи до розуміння адаптації та адаптаційного потенціалу українські концепції

Психофізіологічний (вітчизняна школа) Ю. Александровський	Адаптація – результат діяльності саморегульованої психофізіологічної системи [Александровський, с. 56].	Підтримання «оперативної рівноваги», активне протистояння стресорам.
Особистісно-діяльнісний підхід С. Максименко	Адаптація – взаємодія особистості й середовища з метою задоволення потреб та досягнення цілей [Максименко, с. 24].	Мотивація, активність, перетворення середовища.

Продовж. табл. 1.2

Системно-регулятивний підхід Г. Балл	Адаптація як тенденція до рівноваги між індивідом і середовищем без втрати цілісності [Балл, с. 149].	Стійкість, саморегуляція, підтримання внутрішніх параметрів.
Соціально-психологічний підхід Л. Литвиненко	Адаптаційний потенціал – динамічна система особистісних і соціальних ресурсів [Литвиненко, с. 221–225].	Резилієнтність, соціальна підтримка, досвід подолання складних подій.
Соціально-системний підхід Л. Карамушка, А. Капська	Адаптаційні ресурси формуються через сімейні та соціальні взаємодії [Карамушка, с. 320; Капська, с. 15–17].	Вплив сім'ї, соціальних зв'язків, життєвих планів та підтримки.
Військово-психологічний підхід О. Кокун, Б. Олексієнко та ін.	Військова адаптація – специфічний вид професійної адаптації, залежний від умов служби й стилю командування.	Функціонування в умовах обмежень, дисципліни, фізичних і психічних навантажень.
Адаптація строковиків (специфічний український контекст) М. Павлюк, І. Овідій	Для строковиків характерні різкий перехід до військового життя, зовнішній контроль, психофізичні навантаження [Павлюк, Овідій, с. 136–139].	Стресові фактори призовної служби, труднощі входження в колектив, обмеження автономії.

У цих працях зосереджено увагу на психотравмувальних змінах, формуванні резилієнтності, ефективності психологічної допомоги та реабілітаційних програм [29; 40; 43]. Не зважаючи на наявність численних досліджень, що розкривають адаптацію військових у широкому сенсі, специфіка адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби залишається недостатньо висвітленою. Більшість наукових робіт або не розрізняють категорію строковиків, трактуючи військову адаптацію загалом, або фокусуються на окремих аспектах – мотиваційно-

ціннісних орієнтаціях, взаємодії в колективі, особливостях входження в професійне середовище. Водночас строкова служба має власні психологічні маркери ризику: різкий перехід із цивільного життя до жорстко регламентованої системи, суттєве обмеження автономії, високий рівень контролю з боку командування, інтенсивні фізичні та психоемоційні навантаження, труднощі з формуванням нових соціальних зв'язків. Дослідження М. Павлюка та І. Овідій показують, що саме ці фактори можуть спричиняти різкі зниження адаптивності, коливання рівня самоконтролю, емоційні зриви та зростання тривожності в перші місяці служби [53, с. 136–139].

У свою чергу Ю. Норчук та О. Дронін наголошують, що строкова служба вимагає від військовослужбовця швидкої внутрішньої перебудови – змін у ціннісній сфері, поведінкових стратегіях, стилі взаємодії з однолітками та керівництвом. Автори підкреслюють, що базовими детермінантами успішної адаптації призовників є згуртованість підрозділу, конструктивний стиль командування, чітка система інструктажу та доступність психологічного супроводу [50, с. 255-356].

Слід констатувати, що хоча українська наукова традиція пропонує фундаментальний теоретичний і прикладний доробок у сфері вивчення адаптації військових, питання формування адаптаційного потенціалу саме у військовослужбовців строкової служби залишається фрагментарним і потребує системного, цілісного аналізу. Саме ця прогалина й визначає необхідність подальших досліджень у даному напрямі.

Отже, узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати адаптаційний потенціал особистості як інтегральний показник її готовності до ефективного функціонування в умовах змін, напруження та невизначеності. Для військовослужбовців строкової служби цей потенціал стає ключовою умовою успішної соціально-психологічної адаптації до військового середовища, збереження психічного здоров'я та попередження явищ дезадаптації, у тому числі посттравматичних стресових реакцій. Наявні дослідження закладають методологічну основу для подальшого вивчення проблеми, однак залишаються відкритими питання структури, діагностики та шляхів цілеспрямованого розвитку

адаптаційного потенціалу саме у контингенті строковиків, що й зумовлює актуальність обраного напрямку дослідження.

1.2. Адаптаційний потенціал як показник ступеня адаптації людини до умов життя

Поняття адаптаційного потенціалу займає центральне місце в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки дає змогу комплексно оцінити здатність людини ефективно функціонувати в мінливих, стресогенних чи екстремальних умовах. На відміну від окремих рис чи ситуативних реакцій, адаптаційний потенціал розглядається як інтегральна характеристика, що відображає ресурсний запас особистості, її можливості підтримувати внутрішню рівновагу, долати труднощі та зберігати продуктивність діяльності в умовах життєвих змін.

У науковій літературі адаптаційний потенціал трактується як поєднання психофізіологічних, особистісних, мотиваційних і соціальних ресурсів, які забезпечують ефективну взаємодію людини зі світом. За визначенням Л. Литвиненко, це «динамічна система внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що дозволяє особистості зберігати активність і конструктивність навіть за умов нестабільності та високої соціальної напруги» [36, с. 221–225]. Дослідниця підкреслює, що адаптаційний потенціал не є вродженим чи сталим утворенням він формується в процесі соціалізації й життєвого досвіду, включаючи набуті копінг-стратегії, способи регуляції емоцій та здатність до підтримання соціальних зв'язків.

З позиції системно-регулятивного підходу, запропонованого Г. Баллом, адаптаційний потенціал є внутрішньою структурою, що забезпечує стан відносної рівноваги між вимогами середовища та ресурсами особистості [56, с. 83-84]. Якщо зовнішні впливи не перевищують адаптаційних можливостей людини, її поведінка залишається впорядкованою, вмотивованою та результативною. У разі перевантаження ресурсів виникає дезадаптація, яка проявляється у зниженні здатності до самоконтролю, погіршенні емоційного стану, порушеннях поведінки чи соматичних реакціях.

Р. Мазовецький розглядає адаптаційний потенціал як результат активної взаємодії особистості з середовищем, у якій людина одночасно враховує зовнішні умови та впливає на них задля реалізації власних потреб [40, с. 24]. На думку автора, важливою складовою адаптаційних можливостей є здатність до саморегуляції, уміння керувати своїми емоціями, намірами, поведінкою й мотивацією. Це дозволяє людині підтримувати продуктивну діяльність навіть у стресових ситуаціях.

У вітчизняній психології адаптаційний потенціал дедалі частіше розглядається як багаторівнева структура, що охоплює:

- психофізіологічний рівень (сила нервових процесів, витривалість, функціональна мобільність систем організму);
- особистісний рівень (самооцінка, тривожність, комунікативні здібності, темперамент, риси характеру);
- мотиваційно-ціннісний рівень (життєві цілі, потреби, цінності, мотиви діяльності);
- соціально-комунікативний рівень (підтримка з боку родини, друзів, колективу, здатність до побудови відносин);
- поведінково-копінговий рівень (стратегії подолання труднощів, гнучкість поведінки, здатність приймати рішення) [43, с. 24].

Як зазначає Л. Карамушка, адаптаційний потенціал значною мірою залежить від соціального середовища, зокрема від наявності підтримки, довірчих стосунків, чітких життєвих орієнтирів і стабільних форм взаємодії з найближчим оточенням [24, с. 320]. Високий рівень соціальної підтримки суттєво пом'якшує вплив стресогенних чинників і сприяє успішній адаптації.

Важливою характеристикою адаптаційного потенціалу є те, що він виступає показником ступеня адаптації людини. Якщо адаптаційний потенціал достатньо високий, особистість спроможна ефективно включатися в нові умови, стабілізувати емоційний стан, встановлювати міжособистісні контакти, приймати обґрунтовані рішення та демонструвати стійку поведінку. Натомість низький або виснажений потенціал призводить до емоційних зривів, конфліктності, тривожності, зниження працездатності та труднощів адаптації в соціальному середовищі.

У контексті військової служби, особливо строкової, адаптаційний потенціал набуває особливого значення. Як зазначають М. Павлюк і І. Овідій, призовники стикаються з різкою зміною соціального статусу, високою дисципліною, регламентацією поведінки та обмеженням автономії, що вимагає швидкої мобілізації особистісних ресурсів [53, с. 136–139]. Тому рівень адаптаційного потенціалу є визначальним у прогнозуванні того, наскільки успішно військовослужбовець зможе прийняти вимоги військового середовища, увійти в колектив та виконувати службові завдання без перевантаження психіки.

У сучасній психології адаптація розглядається як багаторівневий процес, що охоплює різні сфери функціонування людини. Хоча кожен з рівнів має власні прояви, психологи наголошують, що їх об'єднують спільні базові механізми пристосування [46, с. 188-189]. Традиційно виокремлюють психологічний, соціальний та фізіологічний рівні адаптації.

Темп і якість проходження адаптаційного процесу значною мірою обумовлені індивідуально-психологічними властивостями особистості. Під індивідуальністю розуміють неповторне поєднання рис, яке визначає поведінку людини в різних умовах [48, с. 221]. На адаптаційні можливості впливають:

- 1) рівень розвитку когнітивної сфери (увага, пам'ять, мислення, уявлення);
- 2) вік, що визначає функціональні та психологічні можливості індивіда;
- 3) темперамент, який зумовлює швидкість та гнучкість реагування;
- 4) характерні риси (відповідальність, комунікабельність тощо).
- 5) соціальне оточення та наявність підтримуючих стосунків [24, с. 320].

Психічна адаптація трактується як процес встановлення оптимальної відповідності між можливостями особистості та вимогами середовища. Вона передбачає здатність людини задовольняти актуальні потреби й реалізовувати особистісно значущі цілі без порушення психічного та фізичного здоров'я [30, с. 56]. Якщо цей баланс порушується, виникає напруга, що негативно позначається на інших рівнях адаптації – соціальному та фізіологічному.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як окрема сфера психічної адаптації, спрямована на налагодження ефективних контактів з оточенням, формування адекватних взаємин та досягнення соціально значущих результатів [32,

с.46–56]. Вона передбачає врахування соціальних норм, очікувань групи та здатність до конструктивної взаємодії.

Оцінювання ступеня адаптивності може здійснюватися на основі самооцінки особистості та експертних спостережень. Важливо враховувати, що збіг індивідуальних критеріїв успішності з соціально прийнятими нормами не завжди гарантує реальну адаптованість, адже внутрішній стан людини може суттєво відрізнятися від зовнішньої поведінки [31, с. 112].

Ефективність адаптації традиційно визначають у кількох взаємопов'язаних сферах:

1. Емоційній (афективній) – комфорт, стабільність емоційних реакцій.
2. Поведінковій – гнучкість, доцільність реакцій, ефективні копінг-стратегії.
3. Когнітивній – відповідність результатів очікуванням та вміння аналізувати ситуації.
4. Особистісній – інтеграція нових умов у власну систему цінностей.
5. Соціальній – відповідність соціальним нормам, успішність участі в груповій взаємодії [29].

У наукових працях виділяють декілька ключових структурних компонентів адаптації, які забезпечують її перебіг:

- когнітивний – система знань про соціум і середовище, що дозволяє людині орієнтуватися у нових умовах

- практичний – здобуття умінь і навичок, необхідних для взаємодії з оточенням та досягнення цілей;

- психофізіологічний – пристосування організму до змінених умов діяльності та побуту. У військовослужбовців це включає засвоєння військових норм, нового

е - соціально-психологічний – інтеграція у новий колектив, прийняття соціальних ролей;

и - соціально-побутовий – включення в нові побутові умови, роботу з

ж

и

т

л

Наукові дослідження демонструють, що адаптація може ускладнюватися під впливом низки факторів, серед яких: невизначеність середовища, брак навичок, інформаційне перевантаження, розрив звичних соціальних зв'язків, надмірні

Для узагальнення змісту структурних елементів адаптаційного потенціалу подамо їх характеристику у вигляді табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Компонент адаптаційного потенціалу	Зміст та психологічні характеристики
Когнітивний	Забезпечує орієнтацію в нових умовах; включає рівень розвитку мислення, уваги, пам'яті, уміння аналізувати інформацію та прогнозувати наслідки ситуацій.
Практичний (поведінковий)	Містить сформовані навички та вміння, що дозволяють ефективно взаємодіяти з середовищем, використовувати копінг-стратегії, приймати рішення та регулювати поведінку.
Психофізіологічний	Характеризує витривалість, стійкість нервової системи, реактивність, здатність переносити навантаження. Для військових — пристосування до режиму служби, фізичних і психологічних вимог.
Емоційно-регулятивний (афективний)	Включає емоційну стійкість, здатність контролювати переживання, зберігати стабільність у стресових ситуаціях, підтримувати внутрішню рівновагу.
Особистісний	Охоплює риси характеру, самооцінку, мотиваційну сферу, ціннісні орієнтації, рівень відповідальності та ініціативності. Визначає внутрішню готовність до адаптації.

Продовж. табл. 1.3

Соціально-психологічний	Відображає здатність встановлювати міжособистісні контакти, приймати соціальні ролі, взаємодіяти з колективом, отримувати та надавати соціальну підтримку.
Соціально-побутовий	Містить уміння пристосовуватися до нових побутових і житлових умов, організовувати повсякденне життя, долати побутові труднощі.
Мотиваційний	Відображає цілі, прагнення, рівень внутрішньої мотивації до діяльності та до освоєння нових умов, готовність до змін.

Чинники впливу на соціальну адаптацію умовно поділяють на:

- суб'єктивні – індивідуальні установки, цінності, життєва позиція людини;
- об'єктивні – умови соціального середовища, вимоги діяльності,

характеристики групи.

Об'єктивні фактори, у свою чергу, можуть бути загальними (макросоціальні умови) та специфічними (вплив конкретного колективу чи соціальної групи) [35, с.

У випадку порушення адаптаційного процесу виникає дезадаптація, що проявляється у підвищеній тривожності, конфліктності, соматичних реакціях, невпевненості у власних можливостях та труднощах у взаємодії з оточенням. Рівень вразливості до дезадаптації безпосередньо пов'язаний із адаптаційним потенціалом особистості – сукупністю її ресурсів і стратегій, що забезпечують ефективне ф

у Зауважимо, дослідники сходяться на тому, що їх вплив визначається саме особистісним потенціалом людини. Чим вищі її адаптивні ресурси, тим продуктивніше вона долає труднощі, встановлює нові взаємини і реалізує власні потреби у змінених умовах [35, с. 225].

і Водночас важливо підкреслити, що дезадаптаційні прояви не виникають раптово, їм передують поступові зміни у функціонуванні когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, які свідчать про виснаження внутрішніх ресурсів. Як зазначає

у
в

О. Кокун, перші сигнали дезадаптації часто маскуються під ситуативну втому чи зниження мотивації, однак у разі ігнорування вони трансформуються у стійкі порушення саморегуляції, зниження психологічної стійкості й труднощі у виконанні повсякденних чи професійних завдань [30]. Саме тому своєчасне виявлення змін у поведінці та емоційному стані є ключовим для запобігання глибшим формам дезадаптації та збереження адаптаційного потенціалу особистості в цілому.

Отже, адаптаційний потенціал виступає універсальним індикатором стійкості особистості, її можливості ефективно функціонувати й зберігати психологічне благополуччя в умовах життєвих змін. Він визначає здатність людини до саморегуляції, соціальної взаємодії, прийняття рішень і психоемоційної стабільності, що є критично важливим у таких сферах, як військова служба, професійна діяльність та життя в умовах підвищеної соціальної напруги.

1.3. Психологічні особливості проходження строкової служби військовослужбовцями

Психологічні особливості проходження строкової служби зумовлені тим, що військова діяльність повністю змінює звичний спосіб життя молодшої людини та ставить її перед необхідністю швидкої перебудови поведінкових, емоційних і соціальних стратегій. На відміну від цивільних видів праці, де індивід має більшу свободу вибору, військова служба характеризується жорсткою регламентацією, чіткою структурою і високими вимогами до дисципліни, що створює якісно інший психологічний контекст повсякденної активності військовослужбовця [22; 31; 45].

У період загрози та ведення бойових дій цей контекст ускладнюється додатковими стресорами. До повсякденних обов'язків призовників додається постійне усвідомлення небезпеки, що посилює емоційне напруження та впливає на перебіг адаптаційних процесів. Військова професія у воєнний час набуває максимального соціального значення, оскільки безпосередньо пов'язана з

охороною життя й безпеки населення, що чинить додатковий тиск на внутрішні ресурси військовослужбовця [6; 10].

Наукові джерела виокремлюють декілька груп факторів, які формують психологічні труднощі строковиків.

Біологічні чинники охоплюють хронічний дефіцит сну, зміни харчування, регулярні фізичні навантаження, тривале перебування в несприятливих кліматичних умовах.

Психологічні чинники пов'язані з різким звуженням простору особистої свободи, залежністю від статутних вимог, частковою ізоляцією від родини та друзів, обмеженими можливостями самореалізації, необхідністю встановлення нових відносин у незнайомому середовищі [3; 6].

Діяльнісні чинники стосуються потреби виконувати завдання підвищеного рівня відповідальності та небезпеки, що також спричиняє зростання напруги і потребує значних компенсаторних ресурсів [26].

В офіційних нормативних документах адаптація військовослужбовця тлумачиться як процес, що охоплює входження в новий режим, засвоєння службових обов'язків, інтеграцію в колектив та вироблення прийнятних моделей поведінки в умовах військової реальності. Наголошується, що адаптація має багаторівневий характер – організаційний, професійний, соціально-психологічний і

З психологічної точки зору процес адаптації полягає не лише в тому, щоб прийняти нові правила, а й у тому, щоб створити власну систему смислів та поведінкових опор, які забезпечують відчуття стабільності та контрольованості середовища. Саме тому у науковій літературі наголошується: адаптаційні механізми активізуються лише тоді, коли людина стикається із ситуацією, яку не може подолати старими способами реагування. Для призовника такою ситуацією стає перший контакт із військовим середовищем – зміна розпорядку, комунікаційних норм, умов проживання, статусних ролей [16].

з

і

о

л

о

Важливо враховувати, що строкова служба має власну динаміку розвитку психологічних реакцій. Більшість дослідників описують кілька етапів, які проходить молодий військовослужбовець.

I. Початкова фаза супроводжується дезорієнтацією, емоційними коливаннями, збільшенням тривожності та появою психосоматичних проявів. Молоді люди відчувають виснаження, зниження працездатності, труднощі у виконанні одночасно великої кількості вимог [36].

II. Проміжна фаза пов'язана зі стабілізацією стану, появою впевненості, формуванням нових навичок і поведінкових моделей.

III. Заключний етап характеризується відносною рівновагою, упорядкуванням міжособистісних зв'язків і пристосуванням до темпу служби.

Однак у реаліях війни цей цикл істотно стискається, адаптація має відбуватися у значно коротший термін, інколи за декілька тижнів, що суттєво підвищує ризики зриву адаптаційних механізмів. Фактично строковик змушений швидко опановувати нову систему вимог без достатнього часу на поступове входження в неї, що підсилює емоційне навантаження і потребу в психологічній підтримці.

Окрему увагу дослідники приділяють проблемі згуртованості підрозділу, адже характер взаємин у військовому колективі є одним із провідних чинників успішного чи порушеного пристосування. Сучасна військово-професійна діяльність має командний характер, і від здатності військовослужбовця працювати у взаємодії з іншими залежить не лише якість виконання завдань, а й психологічна безпека та взаємна підтримка в критичних ситуаціях [31].

Також важливо враховувати, що строковики відрізняються за віком, культурним досвідом, рівнем освіти та особистісними характеристиками. Це визначає якість їхніх копінг-стратегій, стиль реагування на труднощі, темп входження в нові умови та стійкість до стресу. Особи з нижчим рівнем освіти або обмеженим життєвим досвідом часто демонструють більшу вразливість до інформаційного хаосу, страхів і невизначеності. Натомість ті, хто має розвинені когнітивні навички, гнучкі стилі мислення та досвід відповідальної діяльності, як правило, пристосовуються швидше [22; 38].

У період початкової адаптації можливими є прояви деструктивних форм реагування: емоційні зриви, імпульсивність, агресивні реакції, схильність до ізоляції, ризик суїцидальних думок. За даними профільних медичних установ, у частини військовослужбовців саме на цьому етапі виявляють ознаки стресових розладів, що потребує негайного втручання фахівців [19; 45]. Важливою складовою ризиків є також стереотипні уявлення про службу, негативний інформаційний фон, страх перед невідомим, очікування несправедливого ставлення або нестатутних взаємин. Дефіцит об'єктивної інформації нерідко формує викривлені очікування і підсилює напруженість, що значно ускладнює процес входження у військове середовище.

У сучасних умовах особливого значення набуває якісна система психологічного супроводу, яка повинна включати раннє виявлення ознак дезадаптації, оцінку стресових реакцій, аналіз індивідуальних ризиків, роботу з сімейним контекстом, формування навичок командної взаємодії та розвиток стресостійкості. Психологічна підтримка передбачає роботу не лише з індивідом, а й з підрозділом як із соціально-психологічною системою, що дозволяє знизити вплив чинників ризику та запобігти розвитку деструктивних форм поведінки [40;

Варто зазначити, що проходження строкової військової служби є одним із найбільш інтенсивних та психологічно складних етапів у життєвому циклі молодшої людини. Цей період супроводжується різкою зміною соціальних ролей, умов життя, рівня автономії та системи міжособистісних взаємин, що зумовлює високий рівень психоемоційного напруження. На відміну від добровольців чи контрактників, призовники нерідко потрапляють до військової частини без попередньої внутрішньої підготовки та усвідомленої мотивації, що робить їх особливо вразливими до стресових чинників військового середовища [53, с. 136–139].

Однією з ключових особливостей строкової служби є різкий перехід від цивільного життя до суворо регламентованої системи військової організації, яка передбачає підпорядкування командуванню, дотримання розкладу дня, виконання наказів та обмеження особистих свобод. Молодий військовослужбовець змушений швидко перебудувати звичний стиль життя, адаптуватися до нових норм поведінки,

форми спілкування та оцінки власних дій. За даними М. Шишлюка та співавторів, початковий етап служби супроводжується інтенсивним формуванням нових навичок самодисципліни, що нерідко провокує емоційну нестабільність, коливання самооцінки та труднощі у прийнятті вимог військового середовища [74, с. 210].

З огляду на зазначені закономірності, доцільно систематизувати ключові психологічні характеристики проходження строкової служби, що впливають на перебіг адаптації військовослужбовців та формування їхнього адаптаційного потенціалу (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

**Психологічні особливості проходження строкової служби
військовослужбовцями [4; 17; 27; 55]**

Психологічний аспект	Суть прояву в умовах строкової служби	Можливі наслідки для адаптації
Різка зміна способу життя	Перехід до жорстко регламентованого режиму, нові правила та обмеження	Початкова дезорієнтація, емоційне напруження
Розрив звичних соціальних зв'язків	Віддаленість від родини та підтримувального середовища	Зростання самотності, ослаблення емоційної стійкості
Військова дисципліна та ієрархія	Підпорядкування вимогам старших за званням, чіткі правила взаємодії	Формування самодисципліни або підвищення тривожності за невдалого стилю керівництва
Підвищені фізичні та психічні навантаження	Інтенсивні тренування, обмеження відпочинку, психологічний тиск	Втома, зниження працездатності або зміцнення стресостійкості
Відчуття небезпеки та невизначеності	Усвідомлення можливості участі в бойових діях	Підвищення тривоги, ризик стресових реакцій

Продовж. табл. 1.4

Індивідуальні особистісні особливості	Темперамент, самооцінка, рівень саморегуляції, життєвий досвід	Нерівномірний перебіг адаптації, залежність від внутрішніх ресурсів
Соціальна підтримка	Наявність чи відсутність родинної та побратимської підтримки	Посилення адаптаційного потенціалу або його зниження
Готовність до командної роботи	Необхідність діяти в групі, виконувати спільні завдання	Зміцнення взаємодії або виникнення міжособистісних конфліктів

Варто зауважити, що психологічний дискомфорт строковиків на стартовому етапі служби зумовлений також розривом звичних соціальних зв'язків. Молоді люди залишають сім'ю, друзів, звичне побутове середовище та сфери реалізації інтересів. Л. Карамушка підкреслює, що відсутність підтримки близьких у цей період часто погіршує емоційний стан призовників, підвищує тривожність і підсилює почуття невизначеності й самотності [24, с. 915–320]. Втрата звичного соціального укладу вимагає швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів і активізації процесів соціально-психологічної адаптації.

Не менш важливим чинником є новий тип міжособистісних відносин, у які потрапляє призовник. Військовий колектив, особливо на ранніх етапах становлення, має ієрархічний характер, чітку структуру ролей, підпорядкованість та вимоги до дисципліни. Дослідження С. Комара демонструють, що для строковиків непросто швидко адаптуватися до ритму взаємодії, коли будь-яка помилка може викликати осуд або додаткові навантаження [31, 2017]. Водночас добре організований та психологічно здоровий військовий колектив може стати важливим ресурсом адаптації, забезпечуючи підтримку, згуртованість і позитивне соціальне навчання [29].

До психологічних особливостей строкової служби також належать підвищені фізичні та психічні навантаження, характерні для процесу військової підготовки. Інтенсивні тренування, нові види діяльності, брак відпочинку та підвищений

контроль провокують емоційне виснаження, дратівливість та зниження толерантності до стресу. На думку Г. Балла, здатність призовника підтримувати саморегуляцію в цих умовах залежить від рівня розвитку адаптаційного потенціалу та особистісної стійкості [66, с. 374-375]. При недостатньому рівні ці ресурси швидко виснажуються, що може призвести до дезадаптаційних реакцій.

Особливе місце посідає фактор невизначеності й втрати контролю над власним життям. Строкова служба часто пов'язана з відчуттям непередбачуваності, оскільки військовослужбовець не має можливості самостійно планувати свій день, діяльність або майбутнє. Як зазначає Л. Коробка, подібні умови можуть посилювати внутрішню напругу, провокувати емоційні зриви або тенденцію до унікальної поведінки [33, с. 50]. Саме тому важливо враховувати індивідуальний тип реагування на стрес та доступність психологічної підтримки. Додатковим фактором ризику є низький рівень військово-професійної мотивації, характерний для частини призовників. На відміну від добровольців, вони можуть не мати чіткого уявлення про сенс і значення служби, що ускладнює прийняття військової реальності. Дослідження Н. Литвиненко показують, що психологічно неготові призовники частіше зіштовхуються з емоційним дискомфортом, демонструють унікальну поведінку та мають нижчий рівень адаптаційного потенціалу [36, с. 221–225]. Необхідно також враховувати індивідуальні відмінності, що визначають здатність молодих військовослужбовців адаптуватися: темперамент, рівень саморегуляції, навички комунікації, толерантність до фрустрації, рівень розвитку когнітивних функцій. Ці характеристики визначають, наскільки швидко та успішно призовник освоює правила служби, реагує на труднощі та вибудовує стосунки у колективі.

Отже, психологічні особливості проходження строкової служби визначаються комплексом чинників: різкою зміною життєвого укладу, потребою у швидкій адаптації, високими фізичними й психоемоційними навантаженнями, специфікою військового колективу та індивідуальними характеристиками особистості. Ступінь успішності цього процесу безпосередньо залежить від адаптаційного потенціалу призовника, наявності соціальної підтримки та ефективної організації психологічного супроводу у військових частинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптаційного потенціалу особистості та психологічних особливостей проходження строкової військової служби. Узагальнення наукових підходів засвідчило, що адаптація людини до зовнішніх умов є багаторівневим процесом, який охоплює фізіологічні, психологічні, соціальні й особистісні механізми. У межах зарубіжних досліджень ключовими залишаються положення когнітивної теорії Ж. Піаже про асиміляцію та акомодацию як механізми урівноваження взаємодії із середовищем, а також концепція Г. Сельє щодо адаптаційного синдрому як універсальної реакції на стрес. У вітчизняній психології акцент перенесено на особистісні ресурси та характеристики суб'єкта, що визначають його здатність ефективно долати труднощі й підтримувати внутрішню рівновагу у змінних та екстремальних умовах.

Окрему увагу приділено розкриттю змісту адаптаційного потенціалу як показника готовності та здатності індивіда пристосовуватися до нових соціальних, професійних і психофізіологічних вимог. Доведено, що адаптаційний потенціал являє собою інтегральну систему якостей та стратегій, яка охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, комунікативний і соціально-ресурсний компоненти. Саме він визначає швидкість і успішність пристосування, рівень вразливості до стресу, здатність підтримувати конструктивну активність та зберігати психологічне благополуччя. Аналіз наукових джерел показав, що дисбаланс адаптаційних механізмів призводить до явищ дезадаптації, які проявляються в емоційній нестійкості, конфліктності, соматичних реакціях і порушеннях соціальної поведінки.

Дослідження психологічних особливостей строкової служби засвідчило, що цей вид діяльності характеризується високим рівнем стресогенності, різким порушенням сталих життєвих паттернів і підвищеними вимогами до саморегуляції та витривалості. Строковики стикаються зі зміною способу життя, втратою звичних соціальних зв'язків, жорсткою дисципліною, новими правилами взаємодії, обмеженням особистої свободи, інтенсивними фізичними навантаженнями та

постійним відчуттям потенційної небезпеки. Сукупність цих чинників актуалізує потребу в мобілізації адаптаційних ресурсів та підсилює значення соціально-психологічної підтримки з боку командування й військового колективу.

Особливого значення набуває індивідуально-психологічна специфіка військовослужбовців: рівень емоційної стійкості, самооцінка, наявний життєвий досвід, копінг-стратегії, мотивація до служби та готовність до командної взаємодії. Саме вони визначають темп адаптації та схильність до дезадаптивних реакцій, що підтверджується сучасними емпіричними даними про підвищену частоту тривожних, депресивних та стресових проявів у перші місяці служби.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що проходження строкової військової служби є специфічним, комплексним і багатофакторним процесом, успішність якого залежить від взаємодії індивідуальних ресурсів військовослужбовця, організаційних умов служби та якості соціально-психологічного супроводу. Отримані висновки створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження адаптаційного потенціалу строковиків, визначення факторів його підсилення та розроблення практичних рекомендацій, що будуть представлені у наступних розділах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Чинники формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час проходження строкової служби

Формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби є багатофакторним процесом, у якому поєднуються індивідуально-психологічні, соціальні, організаційні та ситуаційні чинники. Перехід до військового середовища супроводжується різкими змінами умов життя, що актуалізує внутрішні ресурси особистості та вимагає швидкого перебудування поведінкових, емоційних і когнітивних стратегій. У сучасних дослідженнях адаптація військовослужбовців розглядається як динамічний процес, який залежить від багатьох взаємопов'язаних детермінант: стану психічної сфери, соціальної підтримки, рівня фізичної підготовленості, організації військової та особливостей середовища підрозділу [30; 45].

Однією з провідних груп чинників виступають індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовця. До них належать рівень емоційної стійкості, тип темпераменту, особливості нервової системи, здатність до саморегуляції, самооцінка та сформованість мотиваційної сфери. Дослідження показують, що військовослужбовці з високою внутрішньою мотивацією, адекватною самооцінкою та розвиненими навичками контролю емоцій демонструють більш продуктивні стратегії адаптації та меншу вразливість до стресогенних чинників служби [19; 23]. Натомість імпульсивність, ригідність мислення, низький рівень саморегуляції й недостатній досвід самостійного вирішення складних ситуацій збільшують ризик дезадаптивних реакцій.

Другу важливу групу становлять соціальні чинники, які визначають рівень підтримки та якість міжособистісних взаємин військовослужбовця. Позитивний мікроклімат у підрозділі, конструктивний стиль взаємодії командування, наявність побратимської підтримки та довіри сприяють зміцненню адаптаційних ресурсів і

формуванню почуття безпеки. Навпаки, емоційно нестабільне або конфліктне середовище, домінування авторитарного стилю керівництва, нестатутні взаємини й обмежена комунікація з родиною підвищують рівень тривожності та знижують здатність до ефективної саморегуляції [45 63; 69].

Окрему роль відіграють організаційні чинники, пов'язані з умовами проходження служби: якість військово-професійної підготовки, чіткість організації навчального процесу, рівень дисципліни, дозованість фізичних навантажень, відповідність між вимогами та можливостями призовників. За даними О. Скрипкіна та НДЦ ГП ЗСУ, оптимальна організація військової підготовки, своєчасне інформування новобранців про правила та умови служби, забезпечення підтримувального стилю керівництва значно полегшують ранню адаптацію й знижують ризики дезадаптаційних проявів [8].

Не менш значущими є чинники середовища та ситуаційні умови, які включають зовнішні стресори: інформаційну невизначеність, напруженість військово-політичної ситуації, можливість участі у бойових діях, обмеження особистої свободи та зміни життєвих перспектив. У контексті війни ці фактори набувають особливої гостроти, адже навіть строковики, які формально не беруть участі в бойових діях, перебувають у полі постійного напруженого очікування, що значні вимоги до їхньої психічної та емоційної витривалості [5; 37; 56].

Важливо підкреслити, що адаптаційний потенціал не є сталою характеристикою, він може посилюватися або, навпаки, виснажуватися залежно від наявних умов, отриманого досвіду та індивідуальної реактивності. На ранніх етапах служби особливо значущими є новизна ситуації, руйнування попередніх поведінкових стратегій та необхідність включення в нову систему соціальних ролей. Саме тому перші 1–3 місяці служби вважаються критичними з точки зору формування адаптивної або дезадаптивної траєкторії розвитку військовослужбовця

Узагальнюючи наукові джерела, можна виокремити такі ключові групи чинників, що визначають адаптаційний потенціал строковика:

- психологічні (емоційна стабільність, самоконтроль, особистісна зрілість, тип темпераменту);

- соціально-психологічні (підтримка від товаришів та родини, якість комунікації, групова згуртованість);
- організаційні (умови служби, стиль керівництва, якість адаптаційних заходів);
- ситуаційні (фактор війни, невизначеність, зміна життєвих перспектив);
- індивідуально-біографічні (вік, рівень освіти, життєвий досвід, попередні стресові ситуації, мотивація до служби).

По суті, адаптаційний потенціал військовослужбовців строкової служби формується як результат складної взаємодії психологічних ресурсів особистості та умов, у яких здійснюється військова діяльність. Ефективність адаптації значною мірою визначається тим, наскільки успішно призовник інтегрується у нове середовище, засвоює військові ролі, налагоджує конструктивні зв'язки з оточенням та опановує необхідні копінг-стратегії. Це створює методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження адаптаційного потенціалу, викладеного у наступному підрозділі.

Психологічний супровід військовослужбовців розглядається як цілісна система заходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя, підвищення стресостійкості та забезпечення готовності особового складу до виконання службових завдань у змінних і напружених умовах військової діяльності. Такий супровід передбачає постійну роботу над профілактикою негативних емоційних станів, своєчасне реагування на ознаки психічного виснаження та формування в особового складу навичок конструктивного подолання труднощів.

У структурі психологічного супроводу виокремлюють низку ключових завдань, серед яких центральне місце посідає регулярне відстеження динаміки психологічних станів військовослужбовців і соціально-психологічної атмосфери в підрозділі. Це дозволяє оцінити вплив професійних стресорів на поведінку та емоційний стан особового складу, своєчасно виявляти ризики дезадаптації та попереджати розвиток кризових реакцій.

До пріоритетних завдань належать і такі напрями роботи, як підтримання стійкої психологічної готовності до виконання службових і бойових завдань, контроль рівня перенапруження та втоми, недопущення виникнення нервово-

психічних розладів, а також своєчасне виявлення ознак психічної травматизації. Окреме значення має й організація психологічної просвіти, що сприяє формуванню в особового складу відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та навичок самодопомоги [1; 3; 4; 9].

Спираючись на загальні завдання супроводу, у період адаптації військовослужбовців до умов служби визначаються конкретні функції, які виконує військовий психолог. До них належать:

- 1) попереднє ознайомлення з особовим складом шляхом аналізу особових справ, уточнення біографічних даних та проведення індивідуальних бесід;
- 2) первинне оцінювання психологічного стану новобранців з використанням психодіагностичних методик;
- 3) виявлення військовослужбовців, які потребують особливої уваги через труднощі адаптації, наявність залежностей, психічних особливостей або невирішених життєвих проблем;
- 4) систематична профілактична робота із застосуванням консультацій, тренінгів, групових занять, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів і згуртованості підрозділу;
- 5) тривале спостереження за військовослужбовцями з групи підвищеного ризику та проведення корекційних заходів у разі погіршення їхнього стану;
- 6) консультування командирів щодо особливостей міжособистісних взаємин, попередження конфліктів та організації ефективної взаємодії всередині підрозділу.

Реалізація зазначених функцій сприяє зміцненню психологічної стійкості військовослужбовців, покращує морально-психологічний клімат у колективі та створює умови для успішного проходження адаптаційного періоду. Ефективність таких заходів підлягає подальшій емпіричній перевірці у рамках експериментального дослідження, проведеного в межах даної роботи.

Окремий напрям роботи у системі супроводу становлять функції медико-психологічної підтримки, що включають: медичний огляд, оцінку психофізіологічного стану, диференціацію військовослужбовців залежно від наявності психотичних чи непсихотичних порушень, організацію психіатричного обстеження за потреби, супровід медикаментозної терапії та контроль її

ефективності. Важливою частиною є й надання психотерапевтичної допомоги тим, хто має клінічно значимі психічні розлади, а також оцінювання результативності п

р У процесі роботи психолог оцінює не лише загальний стан військовослужбовця, але і різні аспекти його розвитку та поведінки: рівень інтелектуального і фізичного потенціалу, ступінь стресостійкості, наявність акцентуацій чи розладів особистості, дезадаптаційні прояви або тенденції до девіантної поведінки. За необхідності військовослужбовці, які мають ризики психологічної нестійкості, зараховуються до групи посиленої психологічної уваги (ГППУ). До неї також відносять осіб із складними сімейними обставинами, проблемами зі здоров'ям, попереднім кримінальним досвідом, не статутними жни труднощами у спілкуванні з командуванням [1; 3; 4; 9].

Для узагальнення теоретичних положень про умови та передумови успішного пристосування строковиків до військової служби було систематизовано основні групи чинників, що визначають рівень їхнього адаптаційного потенціалу табл. 2.1.

х **Таблиця 2.1**
оОсновні чинники, що впливають на формування адаптаційного потенціалу

Д і в	Група чинників	Зміст та і характеристика и	Прояви у військовослужбовців строкової служби
	Індивідуально-психологічні	Особистісні риси, темперамент, самооцінка, копінг-стратегії, рівень саморегуляції	Швидкість прийняття рішень, стійкість до стресу, схильність до тривожності, адекватність самооцінки
	Когнітивні ресурси	Розвиненість мислення, уваги, пам'яті, здатність до навчання	Засвоєння військово-професійних навичок, здатність діяти в умовах невизначеності
	Соціально-психологічні	Якість взаємодії з колективом, соціальна підтримка, характер міжособистісних стосунків	Згуртованість підрозділу, конфліктність, рівень довіри до командування

Продовж. табл. 2.1

Психофізіологічні	Стан здоров'я, фізична підготовленість, біологічні реакції на стрес	Витривалість, працездатність, швидкість відновлення, стресові реакції
Організаційно-службові	Умови служби, якість навчання, стиль керівництва, інформаційна визначеність	Адаптація до режиму, дисципліна, ставлення до командирів, готовність виконувати накази
Соціально-побутові	Житлові умови, комфорт середовища, доступ до відпочинку та зв'язку з родиною	Загальний емоційний фон, відчуття безпеки, рівень задоволеності службою
Сімейно-особистісні	Наявність підтримки родини, сімейні труднощі, попередній життєвий досвід	Рівень тривожності, стабільність емоційного стану, ризик дезадаптації
Стресові чинники служби	Підвищена небезпека, обмеження свободи, висока регламентованість діяльності	Рівень напруги, вразливість до психічних зривів, потреба у психологічному супроводі

Отже, психологічний супровід є невід'ємною складовою процесу адаптації особового складу до умов військової служби. Його завдання полягають у попередженні дезадаптації, підтриманні психологічного ресурсу, своєчасному реагуванні на кризові стани та забезпеченні стабільного функціонування військового підрозділу в умовах підвищеного навантаження.

2.2. Дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців

Теоретичний аналіз проблеми адаптації військовослужбовців та сутності адаптаційного потенціалу дав змогу окреслити коло чинників, які визначають успішність входження призовників у систему військової служби. Наступним кроком стало емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення специфіки адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби, опис його структурних компонентів та встановлення зв'язку між індивідуально-психологічними особливостями, соціально-демографічними характеристиками та показниками психологічної адаптованості.

Метою емпіричного етапу дослідження було всебічно охарактеризувати адаптаційний потенціал військовослужбовців, які проходять строкову службу, та визначити, які саме психологічні, соціальні й психофізіологічні параметри виступають ресурсом або, навпаки, чинником ризику у процесі їхнього пристосування до умов військової діяльності.

Дослідження проводилося на базі навчального центру, де здійснюється первинна підготовка військовослужбовців строкової служби. Обстеження організовувалося у період активного входження новобранців у систему військової служби, коли вимоги до їхньої адаптації є максимально високими, а психологічні прояви напруження – найбільш вираженими.

Участь у дослідженні взяли 60 військовослужбовців, які на момент обстеження проходили строкову службу. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 22 років, що дозволило охопити різні вікові періоди дорослості, важливі з точки зору адаптаційних можливостей і життєвого досвіду. До вибірки входили як неodrжені військовослужбовці, так і ті, що перебувають у шлюбі, з різним рівнем освіти (від повної загальної середньої до вищої). Така варіативність соціально-демографічних характеристик дає можливість у подальшому аналізувати вплив віку, освіти, сімейного стану та інших параметрів на особливості адаптаційного потенціалу.

Обстеження проводилося груповим способом у навчальних аудиторіях у поза службовий час, щоб не порушувати регламент підготовки та службову діяльність

підрозділів. Перед початком дослідження респондентів було поінформовано про мету, добровільність участі й гарантії конфіденційності. Анкетні дані збиралися без зазначення повних персональних даних, що забезпечувало анонімність і знижувало ризик соціально бажаних відповідей.

Емпіричний етап було побудовано у вигляді констатувального експерименту, який передбачав фіксацію наявного рівня адаптаційного потенціалу на початковому етапі проходження військової служби. Дослідження реалізовувалося поетапно:

1. Підготовчий етап – узгодження умов проведення обстеження з командуванням, відбір групи респондентів, підбір та апробація психодіагностичного інструментарію, підготовка бланків, інструкцій і протоколів.

2. Діагностичний етап – безпосереднє проведення психодіагностики, включно з анкетуванням (збір соціально-демографічних даних) та виконанням тестових методик згідно з єдиним стандартизованим алгоритмом.

3. Аналітичний етап – кодування результатів, їх статистична обробка, виділення рівнів адаптаційного потенціалу та інтерпретація даних з урахуванням вікових, освітніх та інших характеристик військовослужбовців.

У нашому дослідженні адаптаційний потенціал військовослужбовців розглядався як багатокомпонентне утворення, що включає:

- психоемоційний компонент (емоційна стійкість, рівень тривожності, руйнування, агресивності, конфліктності, ризик суїцидальної поведінки);
- темпераментний компонент (співвідношення екстраверсії–інтроверсії, нейротизму, особливості реагування на інтенсивні навантаження);
- соціально-психологічний компонент (комунікативні можливості, здатність до встановлення контактів, інтеграції в колектив, прийняття норм військового середовища);
- психофізіологічний компонент (самопочуття, активність, працездатність, загальний тонус організму);
- ціннісно-моральний і нормативний компонент (орієнтація на виконання військового обов'язку, дотримання вимог статуту, ставлення до службових обов'язків);

- соціально-демографічний блок (вік, освіта, сімейний стан), який розглядається як умова функціонування зазначених компонентів.

Саме така структурна модель дала змогу обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та логіку подальшого аналізу.

Для вивчення адаптаційного потенціалу військовослужбовців було використано комплекс методик, який дозволяє охопити різні його компоненти.

1

Ключовим інструментом діагностики адаптаційного потенціалу у даному дослідженні виступив багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-В00», який широко використовується у системі психологічного вивчення особового складу Збройних Сил України [30]. Методика орієнтована на оцінку інтегральних адаптаційних можливостей особистості та побудову профілю, що відображає вразливі й вразливі сторони психологічної готовності до військової служби.

Опитувальник складається з низки тверджень, що згруповані у шкали, які відбивають основні аспекти функціонування військовослужбовця у службовій і соціальній сфері. На основі аналізу відповідей обчислюються показники за такими напрямками:

- нервово-психічна стійкість – здатність витримувати інтенсивні психоемоційні та фізичні навантаження, зберігати контроль над поведінкою у стресових ситуаціях;

- комунікативний потенціал – можливості встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки, налагоджувати взаємодію у військовому колективі, підтримувати ефективну командну роботу;

- морально-етична нормативність – орієнтація на соціально схвалюванні норми, дотримання дисципліни та службових вимог, відповідальність за власні вчинки;

- військово-професійна спрямованість – ставлення до військової служби, мотивація виконувати службові обов'язки, готовність до професійного вдосконалення;

с

т

і

с

- схильність до девіантних форм поведінки – наявність тенденцій до порушення норм, зловживання психоактивними речовинами, агресивної, асоціальної поведінки;

- ризик суїцидальних проявів – показники, що сигналізують про можливу аутоагресію, деструктивні думки, відчуття безнадійності.

Кожен із показників інтерпретується у відповідності до нормативів, що використовуються у військово-психологічній практиці, з виділенням низького, середнього та високого рівня. У сукупності ці дані дають змогу оцінити загальний рівень адаптаційного потенціалу та визначити групи військовослужбовців, які потребують посиленого психологічного супроводу.

2. Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН)

Для оцінки актуального психофізіологічного стану військовослужбовців було використано методику «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), яка належить до швидких скринінгових інструментів і добре зарекомендувала себе у роботі з різними контингентами, зокрема в умовах інтенсивних навантажень [48].

Методика побудована за принципом самооцінки: досліджувані оцінюють низку пар протилежних характеристик за шкалами, що дозволяє кількісно визначити три інтегральні показники:

- самопочуття – суб'єктивне відчуття фізичного стану, втоми, напруження чи, авпаки, відновленості та бадьорості;

- активність – ступінь загальної енергетичної мобілізованості, готовності до дії, включеності у діяльність;

- настрої – емоційний фон, домінування позитивних чи негативних переживань, рівень оптимізму/песимізму.

Отримані за методикою САН результати інтерпретувалися у контексті умов військової служби: низькі значення за шкалами самопочуття й активності розглядалися як індикатори виснаження, перевантаження або психофізіологічної напруги, тоді як зниження показника настрою могло свідчити про емоційне неблагополуччя, потребу в психологічній підтримці. Важливо, що дані САН дозволяють не лише констатувати стан на момент обстеження, а й враховувати його як чинник реалізації адаптаційного потенціалу.

3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (модифікація М. Горської)

Окремим напрямом діагностики виступало виявлення ризику суїцидальної поведінки, оскільки суїцидальні тенденції є одним із найбільш небезпечних проявів психологічної дезадаптації військовослужбовців [22]. З цією метою було застосовано методику визначення схильності до суїцидальної поведінки в модифікації М. Горської.

Опитувальник містить низку тверджень, які відображають:

- рівень емоційної виснаженості та втоми від труднощів;
- ступінь песимістичного бачення майбутнього, відчуття безперспективності;
- виразність аутоагресивних тенденцій (самозвинувачення, самоприниження, неприйняття власної особистості);
- соціальний песимізм – відчуття ізольованості, непотрібності, відсутності підтримки.

На основі сумарних балів виділяються рівні схильності до суїцидальної поведінки, що дозволяє ідентифікувати групу ризику, визначити необхідність індивідуального профілактичного та корекційного втручання. В умовах строкової служби, де військовослужбовець може переживати різкі зміни життєвого укладу, розлуку з родиною, невизначеність перспектив, своєчасне виявлення таких тенденцій є критично важливим.

4. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPQ) для визначення типу темпераменту

Для діагностики темпераментних характеристик військовослужбовців було використано особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPQ), який дозволяє оцінити індивідуальні відмінності за ключовими вимірами – екстраверсія–інтроверсія та нейротизм [31].

Шкала екстраверсії – інтроверсії відображає спрямованість особистості на зовнішній світ чи внутрішні переживання, що важливо для аналізу стилю спілкування та включеності у взаємодію в підрозділі. Екстраверти, як правило, легше налагоджують контакти, активніше беруть участь у груповій діяльності, тоді

як інтроверти схильні до більш стриманої поведінки, зосередженості на внутрішніх процесах.

Шкала нейротизму характеризує емоційну стабільність/нестабільність. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про схильність до тривоги, різких змін настрою, підвищеної чутливості до стресових впливів, що, у свою чергу, знижує стійкість до психотравмуючих факторів служби. Низькі значення нейротизму відображають емоційну врівноваженість і більш високий рівень стресостійкості.

У деяких модифікаціях опитувальника передбачено також контрольну шкалу (шкалу «брехні»), яка дозволяє оцінити схильність респондента до соціально бажаних відповідей, що є важливим у військовому середовищі, де існує ризик «формального» виконання тестових завдань.

Результати за опитувальником Айзенка використовувалися не ізольовано, а в поєднанні з даними «Адаптивності-200» та інших методик, що дозволяло точніше інтерпретувати індивідуальні відмінності в перебігу адаптаційного процесу.

5. Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»

Ще одним важливим напрямом діагностики стало вивчення схильності до конфліктної поведінки, оскільки високий рівень конфліктності у військовому колективі може призводити до порушення службової дисципліни, погіршення орально-психологічного клімату та зростання ризиків дезадаптації [64].

З цією метою було застосовано тест «Оцінка рівня конфліктності особистості», який містить твердження щодо типових реакцій людини в ситуаціях незгоди, напруженої взаємодії, суперечностей інтересів. Методика дає змогу:

- оцінити загальний рівень конфліктності (низький, помірний, високий);
- виявити домінуючі стратегії поведінки в конфлікті (ухилення, компроміс, суперництво, співробітництво тощо);
- зафіксувати рівень ригідності, агресивності та нетолерантності до іншої точки зору.

Високі показники конфліктності інтерпретувалися як потенційний чинник ризику деструктивних взаємин у підрозділі, що потребує як індивідуальної роботи

(формування навичок конструктивної комунікації, саморегуляції), так і уваги з боку командирів при організації спільної діяльності.

Для фіксації соціально-демографічного контексту адаптації військовослужбовців було використано спеціально розроблену анкету. Вона включала запитання щодо: віку; рівня освіти; сімейного стану; попереднього місця роботи або навчання; наявності/відсутності бойового досвіду або служби в силових структурах у минулому.

Ці дані не розглядалися як показники адаптаційного потенціалу самі по собі, проте слугували важливими змінними для подальшого кореляційного аналізу: дозволяли з'ясувати, чи пов'язані ті чи інші особливості адаптаційних проявів з віком, рівнем освіти, сімейною підтримкою тощо [53].

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечив багаторівневий аналіз адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби: від інтегральних показників стійкості й готовності до служби – до конкретних емоційних, поведінкових і соціально-демографічних характеристик, які впливають на успішність їхнього включення у військовий колектив і виконання службових завдань. Саме на основі цих даних у подальшому здійснювався психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Для узагальнення результатів дослідження було використано методи описової статистики (обчислення середніх значень, показників варіативності, частотних розподілів), що дозволило охарактеризувати загальну картину адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.

Крім того, з метою виявлення взаємозв'язків між окремими показниками адаптаційного потенціалу та соціально-демографічними характеристиками застосовувався ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Цей метод дає змогу оцінити силу і напрямок зв'язку між не параметричними показниками та з'ясувати, які саме характеристики (вік, освіта, психоемоційні показники, тип темпераменту тощо) мають найбільш виражений вплив на рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Отримані на цьому етапі результати стали основою для подальшого психологічного та статистичного аналізу, викладеного у підрозділі 2.3, а також для

формування висновків щодо особливостей адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби та визначення напрямів оптимізації їх психологічного супроводу.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

На початковому етапі було сформовано вибірку військовослужбовців, які відповідали критеріям дослідження: за віковими показниками, способом потрапляння до війська (проходження строкової служби) та тривалістю служби, що припадає на період активної адаптації до військових умов. Перед початком обстеження з учасниками провели вступну бесіду, у ході якої роз'яснили зміст поняття психологічної адаптації, її основні етапи та можливі прояви успішного й ускладненого перебігу. Окремо наголосили на тому, що в процесі дослідження передбачається застосування заходів психологічного супроводу, а також представили фахівців-психологів, до яких військовослужбовці зможуть звертатися за допомогою. Така розмова була покликана створити робочу атмосферу довіри та налаштувати респондентів на співпрацю.

Під час першого етапу діагностування кожен учасник отримував індивідуальний бланк для відповідей, призначений для фіксації ставлення до запропонованих тверджень. Після роздачі матеріалів досліджуваним було детально зачитано інструкцію до методики, уточнено всі незрозумілі моменти, аби впевнитися, що алгоритм виконання завдання є цілком зрозумілим. Лише після цього респонденти розпочинали заповнення бланків. По завершенні роботи всі бланки збиралися дослідником. Далі робили коротку, приблизно п'ятихвилинну паузу, після чого за аналогічною процедурою послідовно проводили наступні діагностичні методики, між якими передбачалися більш тривалі перерви (орієнтовно до 30 хвилин) для зниження втоми та запобігання впливу перевантаження на результати тестування.

1. Результати діагностики адаптаційного потенціалу за методикою «Адаптивність-200».

Опрацювання даних, отриманих за шкалою «Особистісний адаптаційний потенціал» багаторівневого опитувальника «Адаптивність-200», дало змогу встановити наступний розподіл рівнів адаптаційних можливостей серед 60 військовослужбовців строкової служби:

18 % респондентів продемонстрували високий рівень адаптаційного потенціалу (це 11 військовослужбовців);

27 % опитаних мають достатній рівень сформованості адаптаційних ресурсів (відповідає 16 учасникам);

38 % становлять військовослужбовці із задовільним рівнем адаптаційних можливостей (це 23 особи);

17 % респондентів характеризуються низьким рівнем адаптаційного потенціалу, що в абсолютній кількості становить 10 військовослужбовців.

Отримані дані свідчать про те, що більшість учасників дослідження перебувають у зоні «середніх» показників адаптації, тоді як група з низьким рівнем адаптаційних можливостей потребує підвищеної психологічної уваги (див. рис. 2.1).

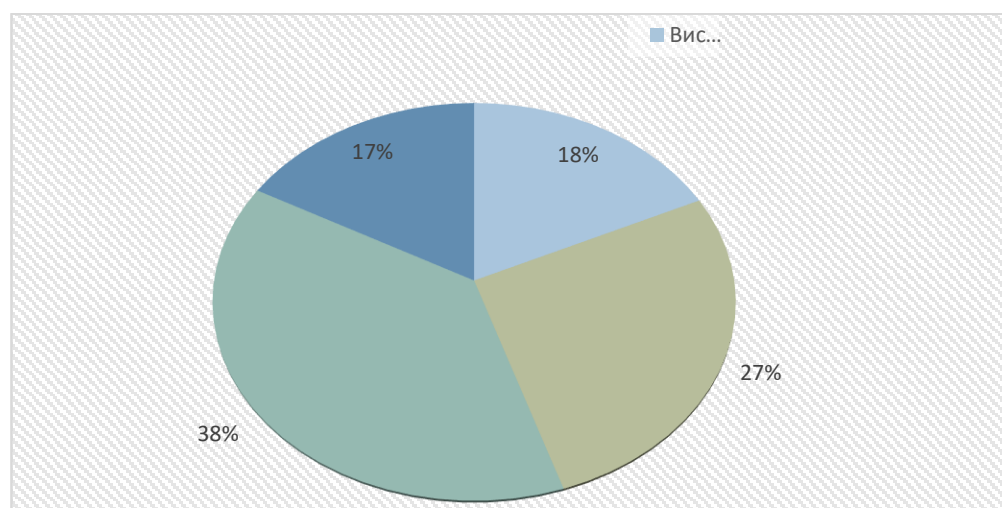


Рис. 2.1. Рівні адаптаційних можливостей військовослужбовців строкової служби, %

Військовослужбовці з високими показниками вирізняються здатністю зберігати працездатність за різних умов, демонструють емоційну стійкість та

швидко встановлюють робочі контакти у новому колективі. Для них характерні соціальна відповідальність, орієнтація на групові цінності, низька конфліктність та дотримання правил військової взаємодії.

У групі загального рівня загалом спостерігається стабільна працездатність, проте за тривалого навантаження можливе незначне зниження ефективності. Такі військовослужбовці зазвичай легко включаються у взаємодію з товаришами, конструктивно реагують на зауваження та достатньо швидко адаптуються до нових вимог служби.

Для категорії достатнього рівня притаманна мінливість поведінки у стресових ситуаціях, схильність до труднощів у встановленні взаємин на початковому етапі, більша залежність від зовнішньої підтримки та підвищена чутливість до критики. Індивідуальні потреби нерідко домінують над груповими, що може уповільнювати включення в ритм військової служби.

Представники групи низького рівня відчують труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, проявляють підвищену тривожність, невпевненість, демонструють обмежені можливості щодо регуляції поведінки та встановлення контактів. Такі військовослужбовці потребують системного психологічного супроводу, додаткових заходів підтримки й індивідуальної корекційної роботи.

Загалом отримані дані свідчать, що переважна частина військовослужбовців володіє достатніми або задовільними адаптаційними ресурсами, що дозволяє очікувати успішного проходження ними основних етапів строкової служби.

Водночас група з низьким рівнем адаптаційних можливостей має підвищений ризик виникнення дезадаптаційних реакцій, що потребує включення цих військовослужбовців до групи посиленого психологічного спостереження. Надалі вони можуть стати основою експериментальної вибірки для розроблення та апробації цільових психологічних заходів.

2. Результати діагностики психофізіологічного стану за методикою «САН»

Методика «Самопочуття–Активність–Настрій» була застосована на початку емпіричного етапу, оскільки вона дозволяє оперативно оцінити психофізіологічний тонус військовослужбовців та визначити, у якому емоційному стані вони входять у

процес діагностики. Результати опитування свідчать про доволі різну вираженість показників трьох компонентів.

У ході обробки даних встановлено, що 73 % військовослужбовців продемонстрували високий рівень самопочуття, активності та настрою, що відповідає 44 респондентам. Вони характеризуються емоційною стійкістю, достатньою включеністю у діяльність та готовністю до взаємодії.

Водночас 27 % опитаних (тобто 16 військовослужбовців) показали знижені результати, що вказує на втому, знижену працездатність, напруження або емоційну нестабільність. Саме ця група потребує додаткової уваги у процесі подальших досліджень та підтримувальних заходів психологічного супроводу (див. рис. 2.2).

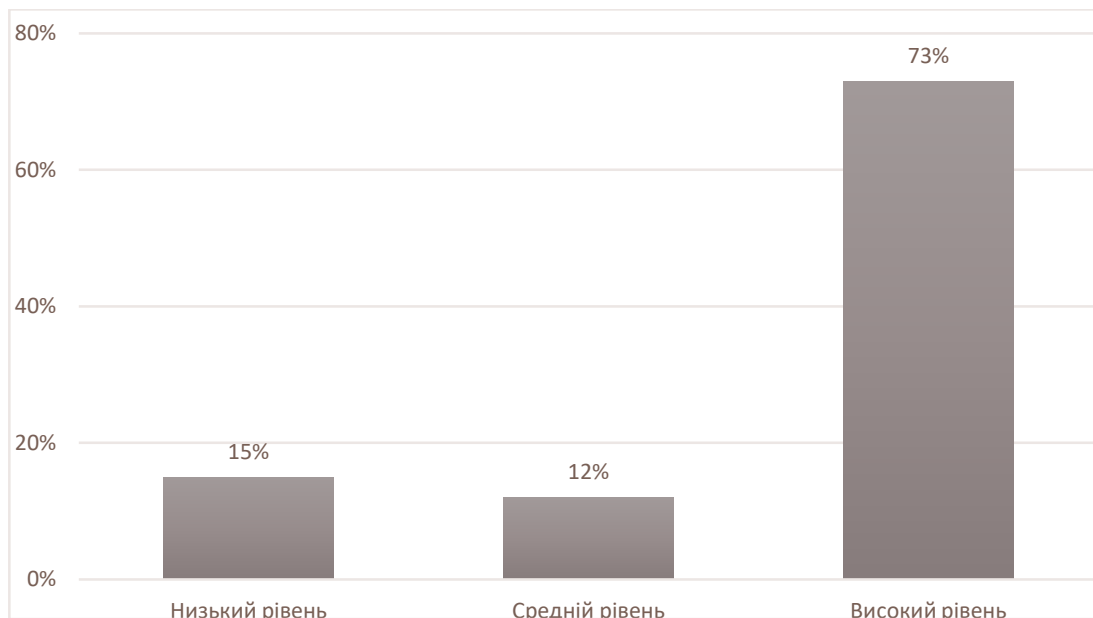


Рис. 2.2. Діагностики психофізіологічного стану за методикою «САН», %

Показники за методикою «САН» відображають не лише поточний емоційний фон, але й потенційну готовність військовослужбовців до подальшої участі в діагностичних процедурах. Високі значення свідчать про сприятливий психофізіологічний стан, який забезпечує кращу концентрацію, стійкість до навантажень та точність відповідей. Натомість знижені показники можуть впливати на достовірність виконання інших методик, оскільки емоційне виснаження або напруження здатні тимчасово знижувати адаптаційні можливості. Тому дані «САН» розглядалися як важливий контекстуальний індикатор для подальшої інтерпретації результатів усіх наступних психодіагностичних методів.

3. Результати за методикою М. Горської

Методика М. Горської була використана для виявлення емоційних станів, що можуть виступати індикаторами психічного перенапруження або дезадаптації військовослужбовців. Оцінювання здійснювалося за чотирма ключовими шкалами: тривожність, фрустрованість, ригідність, агресивність.

Отримані дані засвідчили, що: 11 % респондентів мають високий рівень тривожності; 35 % – середній рівень; 54 % – низький рівень.

Низькі показники свідчать про стійкий емоційний фон, гарну регуляцію стресу та здатність підтримувати рівновагу в умовах військової служби. Середні значення характерні для осіб, які можуть проявляти неспокій лише у ситуаціях невизначеності, однак загалом здатні до самоконтролю. Високий рівень тривожності відображає наявність напруження, схильність до катастрофізації, труднощі у швидкій адаптації. До цієї групи увійшли 7 військовослужбовців.

За шкалою фрустрованості розподіл виявився таким: 52 % військовослужбовців мають високі показники; 30 % – середні; 18 % – низькі.

Низька фрустрованість спостерігається у військовослужбовців з адекватною самооцінкою та здатністю конструктивно долати труднощі. Середні значення відповідають помірним труднощам у подоланні перешкод. Високі показники фрустрованості можуть свідчити про емоційне виснаження, невпевненість або очікування невдачі, такі військовослужбовці частіше демонструють ознаки дезадаптації.

Рівні ригідності військовослужбовців розподілилися таким чином: 5 % – високий рівень; 49 % – середній; 46 % – низький.

Низька ригідність вказує на гнучкість поведінки, здатність швидко включатися у нові умови та адекватно реагувати на зміну обставин.

Середній рівень характерний для осіб, яким час від часу необхідне додаткове пояснення або більше часу на переключення.

Висока ригідність може ускладнювати пристосування до військового середовища, спричинюючи опір змінам та емоційну напруженість.

За шкалою агресивності отримано такі дані: 6 % респондентів – високий рівень агресивності; 42 % – середній рівень; 52 % – низький рівень.

Низькі значення відповідають емоційній стриманості та конструктивній взаємодії з групою. Середні показники можуть проявлятися у вибірковій конфліктності, але не становлять системної небезпеки для соціального клімату. Високі показники агресивності свідчать про імпульсивність, схильність до конфронтацій і можливі труднощі в груповій діяльності.

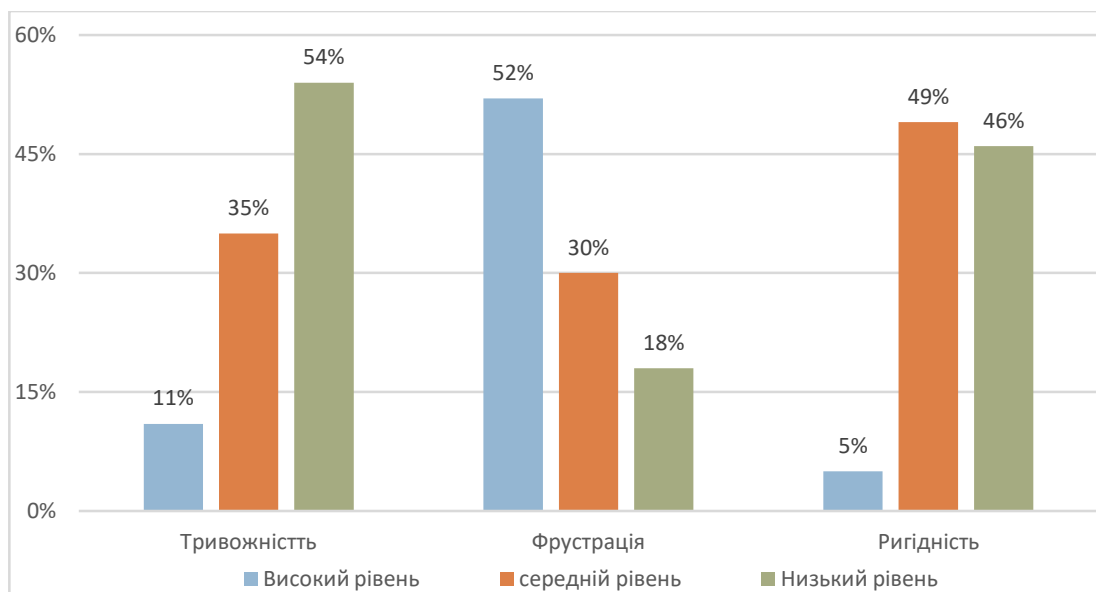


Рис. 2.3. Визначення схильності до суїцидальної поведінки, %

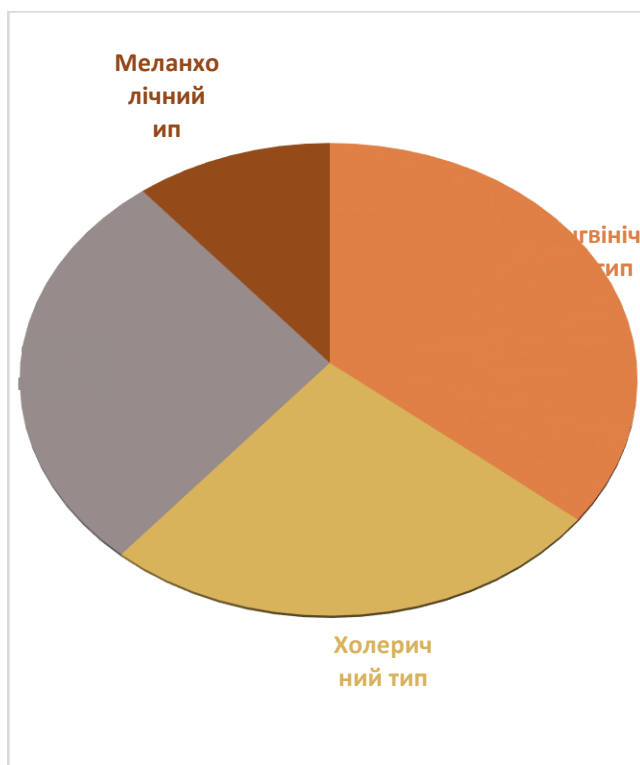
Результати дозволяють визначити, що більшість військовослужбовців демонструють низькі або середні показники ризику, що не суперечить нормальній динаміці адаптації у військовому середовищі.

Разом з тим приблизно третина респондентів має окремі емоційно нестабільні характеристики (тривожність, фрустрованість або агресивність), які можуть виступати чинниками дезадаптації та потребують адресної психологічної підтримки.

4. Результати дослідження типів темпераменту за методикою Г. Айзенка

Для визначення індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців була застосована методика EPQ Г. Айзенка, що дозволяє

оцінити співвідношення екстраверсії–інтроверсії та рівень емоційної стабільності. Аналіз відповідей 60 респондентів показав суттєву варіативність темпераментальних властивостей, що безпосередньо впливає на особливості адаптаційного процесу в умовах строкової служби (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Результати діагностики типу темпераменту за методикою ЕРІ
Г. Айзенка, %**

За результатами обробки даних встановлено такий розподіл домінуючих типів темпераменту:

36 % військовослужбовців продемонстрували риси сангвінічного типу (22 особи);

Особи цієї групи відзначаються високою адаптивністю, емоційною стабільністю та здатністю швидко включатися в нову діяльність. Сангвініки легко встановлюють контакт із товаришами по службі, швидко реагують на зміну обстановки, демонструють гнучкість поведінки та оптимістичний стиль мислення. Їхня емоційна рівновага сприяє продуктивному виконанню службових завдань навіть у ситуаціях підвищених навантажень.

- 25 % респондентів відповідають холеричному типу (15 осіб);

Для даної категорії характерні імпульсивність, схильність до швидких емоційних реакцій та висока психомоторна активність. Холерики здатні ефективно діяти в інтенсивних і динамічних умовах, однак іноді виявляють різкість у поведінці, нетерпимість до зауважень та труднощі у саморегуляції. В умовах служби вони можуть брати на себе ініціативу, але потребують чіткого контролю та своєчасного емоційного розвантаження.

- 28 % виявили характеристики флегматичного типу (17 осіб);

Флегматичний тип (28 %). Ці військовослужбовці демонструють стабільність, витривалість і стриманість. Флегматики здатні зберігати самовладання під час стресових подій, мислять послідовно й раціонально, виконують завдання планомірно і відповідально. Водночас вони можуть повільніше пристосовуватися до нових умов та відчувати труднощі у швидкій перебудові поведінки в екстрених ситуаціях.

- 11 % досліджуваних належать до меланхолічного типу (6 осіб).

Меланхолічний тип (11 %). Представники цієї групи характеризуються підвищеною чутливістю, емоційною вразливістю та схильністю до самозаглиблення. Для них типовими є переживання з приводу невдач, труднощі у витримуванні тривалих навантажень та потреба у зовнішній підтримці. Меланхоліки можуть демонструвати високу відповідальність та старанність, однак в умовах жорсткого режиму служби швидко виснажуються емоційно, що ускладнює процес адаптації.

Отже, темпераментальна структура вибірки свідчить, що більшість військовослужбовців мають адаптивні або відносно адаптивні типи темпераменту (сангвініки та флегматики разом 64 %). Це створює сприятливий прогноз щодо їх здатності до взаємодії, саморегуляції та виконання службових завдань у стандартних умовах.

Водночас наявність значної частки холериків та певної кількості меланхоліків вказує на необхідність індивідуалізованого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та підтримку емоційної стійкості.

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» була включена до діагностичного комплексу з метою визначення особливостей реагування військовослужбовців на соціальні та службові ситуації, здатності до конструктивної взаємодії, рівня толерантності та схильності до ескалації напруження. Дана методика дозволила оцінити, наскільки стиль поведінки військовослужбовців сприяє чи, навпаки, перешкоджає їхній успішній адаптації до військового середовища.

Аналіз результатів показав такий розподіл рівнів конфліктності (див. рис. 2.5).

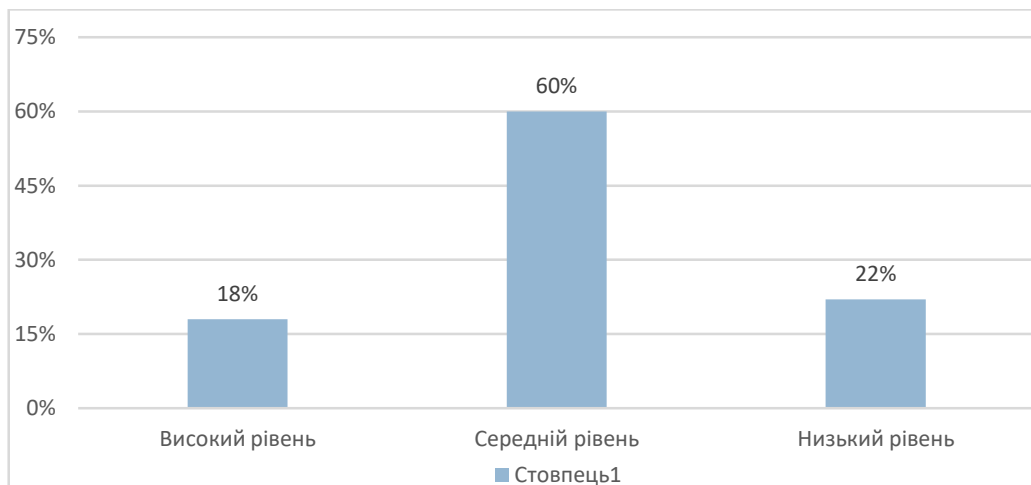


Рис. 2.5. Рівні конфліктності за тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості», %

- високий рівень конфліктності (18 %). Представники цієї групи схильні до імпульсивних реакцій, гостро сприймають зауваження, часто ініціюють суперечки або несвідомо провокують їх. Для них характерні різкість, нетактовність та труднощі у врахуванні позицій інших людей. Часто демонструють домінуючу поведінку, що ускладнює налагодження міжособистісної взаємодії в підрозділі. За таких особливостей висока ймовірність виникнення напружених ситуацій у військовому середовищі;

- середній рівень конфліктності (60 %). Ця група переважно поводить себе врівноважено, уміє уникати гострих суперечок та здатна до конструктивного обговорення проблемних питань. Такі військовослужбовці зміни настрою

переносять без значних коливань, схильні підтримувати нейтральну позицію, рідше провокують конфлікти й краще адаптуються до службової дисципліни. За своєю поведінкою це найбільш стабільна і прогностично сприятлива категорія;

- низький рівень конфліктності (22 %). Особи з низькою конфліктністю відзначаються високою тактовністю, умінням вислуховувати співрозмовника та враховувати групові інтереси. Вони уникають конфронтаційних ситуацій, схильні до компромісів і зазвичай сприяють згладжуванню напруги в колективі. Разом з тим надмірна поступливість може впливати на їхню здатність швидко відстоювати власну позицію у службових ситуаціях.

Отримані дані свідчать, що абсолютна більшість військовослужбовців (82 %) демонструють прийнятний або низький рівень конфліктності, що позитивно впливає на їх здатність до групової взаємодії та адаптації до вимог військової служби.

Водночас група з високою конфліктністю потребує підвищеної уваги психологічної служби, оскільки її поведінкові особливості можуть ускладнювати взаємодію в колективі, сприяти виникненню службових непорозумінь та підвищувати ризик дезадаптаційних проявів.

Соціально-демографічна анкета була використана для аналізу чинників, що можуть впливати на особливості адаптаційного потенціалу військовослужбовців. Анкета містила питання про вік, освіту, сімейний стан та попередній досвід роботи або навчання

Вибірка охоплює військовослужбовців віком від 18 до 22 років, що відповідає ранньому дорослому періоду, коли процеси соціалізації та особистісного становлення мають високу динаміку.

Освіта: повна загальна середня – 47 % (28 осіб); професійно-технічна – 32 % (19 осіб); незавершена вища або вища освіта – 21 % (13 осіб).

Сімейний стан: неодружені – 72 % (43 особи); одружені / у стабільних стосунках – 28 % (17 осіб).

Частина респондентів (близько 40 %) до служби навчалася або працювала, що створювало різні передумови їх соціальної зрілості.

Інші 60 % перебували у статусі студентів або не мали сталії професійної діяльності.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічні характеристики респондентів (N = 60)

Показник	Категорія	Кількість, осіб	Відсоток,
Вік	18–22 роки		
Освіта	Повна загальна середня		
	Професійно-технічна		
	Незавершена вища / вища		
Сімейний стан	Неодружені		
	Одружені / у тривалих стосунках		
Професійний / навчальний статус до служби	Працювали або навчалися		
	Не працювали / студенти без стабільної діяльності		

Отримані соціально-демографічні дані засвідчують відносно однорідний склад вибірки, характерний для строкової служби. Переважна більшість респондентів молоді чоловіки віком 18–22 років із загальною або професійно-технічною освітою, що лише частково мають досвід праці чи навчання у закладах вищої освіти.

Домінування неодружених осіб та обмежений попередній життєвий досвід формують специфічні умови входження у військове середовище: з одного боку високий потенціал розвитку й адаптивної пластичності, з іншого нестача стабільних соціальних опор і практичного досвіду соціальної взаємодії. Ці характеристики були враховані під час аналізу взаємозв'язку соціально-демографічних параметрів із рівнем адаптаційного потенціалу.

Отримані дані стали основою для подальшого аналізу зв'язку між соціально-демографічними характеристиками та рівнем адаптаційного потенціалу, виявленого у ході психодіагностики.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Здійснено комплексне емпіричне дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби, яке дозволило всебічно оцінити вплив психологічних, соціально-демографічних та індивідуально-типологічних чинників на перебіг їхнього адаптаційного процесу. Дослідження проводилося з використанням валідного психодіагностичного інструментарію, що забезпечило надійність отриманих даних і можливість подальшої кількісної та якісної інтерпретації.

Результати методики «Адаптивність-200» засвідчили нерівномірний рівень розвитку адаптаційного потенціалу серед військовослужбовців. Переважна частина респондентів продемонструвала достатній і задовільний рівні адаптивних можливостей, що свідчить про збережену здатність до включення у нове соціальне середовище. Водночас близько третини вибірки характеризуються зниженими адаптаційними ресурсами, що вказує на потребу у цілеспрямованих формах психологічної підтримки та супроводу.

Дослідження психофізіологічного стану за методикою САН показало, що більшість військовослужбовців вступали в діагностичну процедуру у відносно стабільному емоційному стані, зі збереженою активністю та працездатністю. Однак частина респондентів проявила ознаки емоційної втоми, напруження або зниженої включеності, що потенційно може ускладнювати адаптаційні процеси та підвищувати ризик дезадаптації.

Оцінка суїцидального ризику, фрустрованості, тривожності, ригідності та агресивності продемонструвала суттєву варіативність рівнів психоемоційної стабільності. Встановлено, що підвищені значення негативних психоемоційних станів прямо корелюють зі зниженим адаптаційним потенціалом, а саме: високий рівень тривожності, фрустрованості та агресивності супроводжується зниженням здатності ефективно реагувати на стресові ситуації та опановувати нові умови військової служби.

Дані за методикою Айзенка засвідчили, що провідними типами темпераменту у вибірці є сангвінічний та флегматичний, які загалом сприяють успішній адаптації

завдяки врівноваженості, комунікабельності та достатній стійкості нервової системи. Натомість респонденти з меланхолічними або вираженими холеричними рисами характеризуються більшою емоційною реактивністю та меншою психологічною гнучкістю, що може ускладнювати їх включення у військові колективи.

Результати тесту на конфліктність підтвердили, що адаптаційний процес значно полегшується у респондентів зі середнім і низьким рівнем конфліктності, натомість високий рівень конфліктогенності виступає суттєвим бар'єром для формування конструктивних міжособистісних взаємин.

Аналіз соціально-демографічних показників засвідчив, що вибірка є відносно однорідною за віком, сімейним станом і рівнем професійного досвіду, що визначає загалом схожі умови адаптації. Молодий вік респондентів поєднується з високою пластичністю та здатністю до навчання, проте одночасно з браком життєвого досвіду, що робить їх більш чутливими до стресових впливів.

Загалом результати констатувального етапу показали наявність значного спектра індивідуальних відмінностей у розвитку адаптаційного потенціалу. Визначено групу військовослужбовців із низьким рівнем адаптивності, які мають психологічні труднощі та потребують спеціально організованих корекційно-розвивальних заходів. Саме ця група стала цільовою для подальшої розробки та впровадження програми психологічного супроводу, ефективність якої розглядатиметься у наступному розділі.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило важливість поєднання психодіагностики, аналізу соціальних чинників і психологічного супроводу для глибокого розуміння адаптаційних можливостей військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх підвищення.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби

Результати констатувального етапу засвідчили, що частина військовослужбовців строкової служби демонструє знижений рівень адаптаційного потенціалу: підвищену тривожність, емоційну напруженість, ознаки ригідності, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, а також недостатню стресостійкість у типових для служби ситуаціях. Це обґрунтувало необхідність розробки та впровадження цілеспрямованої психокорекційної програми у форматі соціально-психологічного тренінгу.

На основі результатів емпіричного дослідження було виокремлено послідовність етапів психологічного супроводу процесу адаптації військовослужбовців:

1. Підготовчий етап. Спрямований на створення умов для подальшої психокорекційної роботи. До основних завдань належали:

- проведення індивідуальних бесід з військовослужбовцями з низьким та пограничним рівнем адаптаційного потенціалу;
- уточнення скарг, суб'єктивного сприйняття служби, визначення актуальних труднощів;
- збір додаткових відомостей для формування психологічного портрета (особливості взаємодії в підрозділі, типові реакції на стрес, стиль поведінки у конфлікті);
- мотивація до участі в групових заняттях, пояснення мети тренінгу, принципів добровільності та конфіденційності

2. Етап групової психокорекційної роботи (формувальний етап).

На цьому етапі реалізується тренінгова програма, спрямована на:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості;
- корекцію дезадаптивних реакцій (надмірна агресивність, конфліктність, ригідність);
- підвищення якості міжособистісної взаємодії у військовому колективі;
- зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та почуття впевненості у власних можливостях.

3. Контрольно - оцінювальний етап. Включає:

- повторну психодіагностику за тими ж методиками, що застосовувалися на констатувальному етапі (багаторівневий опитувальник «Адаптивність-200», методика «САН», опитувальник Айзенка, шкала схильності до суїцидальної ведінки, тест на конфліктність);
- порівняння «до» та «після» за основними показниками адаптаційного потенціалу;
- якісну оцінку змін у поведінці, настрої, стилі спілкування військовослужбовців за спостереженнями командирів і психолога;
- формулювання висновків щодо ефективності програми та окреслення подальших напрямів психологічного супроводу.

До корекційної програми було включено військовослужбовців строкової служби з низьким та зниженим рівнем адаптаційного потенціалу, виявленим за результатами методики «Адаптивність-200», а також осіб із вираженими психоемоційними труднощами (підвищена тривожність, фрустрованість, конфліктність). Загальна чисельність корекційної групи – 20 осіб, об'єднаних у дві підгрупи по 10 військовослужбовців.

Мета програми. Підвищення рівня адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби через розвиток емоційної стійкості, гнучкості поведінки, комунікативної компетентності та конструктивних стратегій подолання стресу і конфліктів.

Основні завдання програми:

- зменшити прояви тривожності, емоційної напруги, фрустрованості;

- скоригувати деструктивні реакції (агресивність, імпульсивність, схильність до конфліктів);
- розвинути навички саморегуляції, управління власним психоемоційним станом;
- сформувати ефективні моделі спілкування в умовах військового колективу;
- підвищити рівень самоповаги, відповідальності, впевненості у власних можливостях;
- сприяти згуртуванню групи та формуванню підтримувального соціально-психологічного клімату.

Форми роботи:

індивідуальні консультації та короткі психокорекційні бесіди (1–3 зустрічі з кожним учасником, 30–40 хвилин, за потреби);

- групові тренінгові заняття (10 сесій, періодичність – 2 рази на тиждень, тривалість кожної – 120 хвилин).

Методи і техніки:

- елементи тренінгу особистісного зростання та соціально-психологічного тренінгу;
- когнітивно-поведінкові техніки (опрацювання автоматичних думок, переоцінка ситуацій);
- релаксаційні й дихальні вправи;
- рольові ігри, моделювання типових військових ситуацій;
- групові дискусії, мозковий штурм, робота в малих підгрупах;
- вправи на розвиток емпатії, активного слухання, навичок конструктивного зворотного зв'язку.

Необхідне обладнання: аркуші паперу формату А4, ручки, маркери, стікери, ватман, скотч, м'яч, стільці, розташовані по колу; за можливості – проектор або фліпчарт для фіксації результатів групової роботи.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгової програми

№ заняття	Назва заняття	Основний зміст	Орієнтовна тривалість
	Вступне заняття. Поняття адаптації та правила групової роботи	знайомство, очікування, правила, первинна рефлексія	120 хв
	Емоційна саморегуляція та зниження тривожності	дихальні техніки, «стоп-реакція», опрацювання типових ситуацій	120 хв
	Стрес та стресостійкість у військових умовах	моделювання стресових ситуацій, пошук ресурсів	120 хв
	Комунікація у підрозділі: слухати, говорити, домовлятися	активне слухання, «Я-повідомлення», вправи в парах	120 хв
	Конфлікт і агресія: конструктивні форми поведінки	аналіз конфліктів, рольові ігри, вибір стратегій	120 хв
	Гнучкість поведінки та подолання ригідності	вправи на альтернативні рішення, зміна точок зору	120 хв
	Командна взаємодія та згуртованість	спільне вирішення завдань, розподіл ролей у команді, взаємопідтримка	120 хв
	Лідерство та прийняття рішень в екстремальних умовах	визначення лідерських якостей, швидке прийняття рішень, відповідальність, мотивація групи	120 хв
	Особисті ресурси та підтримка в колективі	виявлення сильних сторін, робота з самооцінкою	120 хв
	Підсумкова сесія. Особистий план адаптації та завершення програми	рефлексія, оцінка змін, індивідуальні плани	120 хв

Заняття 1. Вступне. «Адаптація як спільне завдання»

Мета заняття: створити безпечний простір, налагодити довірливу атмосферу, ознайомити учасників з цілями програми, актуалізувати власний досвід адаптації до служби.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Розминка та знайомство (25-30 хв)

Вправа 1.1. «Ім'я та ресурс»

Хід вправи: Кожен учасник називає своє ім'я та одну рису, яка допомагає йому пристосовуватися до нових умов. Тренер фіксує ресурси на дошці.

Вправа 1.2. «Коло довіри»

Хід вправи: Учасники стають у коло. Кожен по черзі робить крок вперед і завершує фразу: «Я тут, щоб...». Це допомагає артикулювати особисті мотиви участі у програмі.

Вправа 1.3. «Спільне та відмінне»

Хід вправи: У парах учасники протягом 3 хвилин знаходять три спільні риси (крім очевидних, пов'язаних зі службою) і одну відмінність. Потім діляться з групою. Вправа знімає напругу і показує різноманітність групи.

Вправа 1.4. «Енергетичний рівень»

Хід вправи: Кожен оцінює свій поточний енергетичний стан (від 1 до 10) і показує його жестом або рухом тіла. Тренер фіксує загальний настрій групи.

Етап 2. Обговорення очікувань (20-25 хв)

Вправа 2.1. «Мої сподівання»

Хід вправи: На стікерах військовослужбовці записують, що хотіли б змінити у своєму стані чи поведінці. Стікери прикріплюються до плаката «Наш тренінг».

Вправа 2.2. «Від-До»

Хід вправи: Учасники на аркушах створюють дві колонки: «Від чого я хочу відійти» і «До чого прагну прийти». Бажаючи діляться з групою.

Вправа 2.3. «Три бажання для програми»

Хід вправи: У трійках учасники формулюють три конкретні результати, які хотіли б отримати після завершення програми. Кожна трійка презентує один найважливіший результат.

Вправа 2.4. «Шкала готовності»

Хід вправи: На умовній лінії від 0 до 10 кожен визначає, наскільки він готовий до змін і активної роботи над собою. Обговорення факторів, які впливають на готовність.

Етап 3. Міні-лекція та дискусія (20-25 хв)

Вправа 3.1. «Що таке адаптація для мене?»

Мозковий штурм: учасники називають асоціації зі словом «адаптація». Тренер структурує відповіді за категоріями (емоції, поведінка, стосунки, фізичний стан).

Вправа 3.2. «Карта адаптації»

Хід вправи: Тренер представляє схему компонентів адаптації (емоційний, поведінковий, соціальний, когнітивний). Учасники позначають, який компонент найбільш проблемний для них особисто.

Вправа 3.3. «Історії успішної адаптації»

Хід вправи: У малих групах учасники згадують приклади з власного досвіду або досвіду колег, коли вдалося успішно адаптуватися до нових умов. Виділення факторів успіху.

Вправа 3.4. «Міфи про адаптацію»

Обговорення поширених помилкових переконань (наприклад: «справжній військовий не потребує часу на адаптацію», «звикнути можна лише самотійно»).

Розвінчання міфів через групову дискусію.

Етап 4. Формування правил групи (15-20 хв)

Вправа 4.1. «Що мені потрібно для безпеки?»

Хід вправи: Кожен записує на стікері одне правило, яке зробить його участь у групі комфортною. Стікери збираються і групуються за темами.

Вправа 4.2. «Контракт групи»

Хід вправи: Спільне обговорення і прийняття правил: конфіденційність, повага, активність, право «пасу», пунктуальність, вимкнені телефони тощо. Кожен підписує загальний «контракт» на ватмані.

Вправа 4.3. «Сигнали підтримки»

Хід вправи: Група визначає невербальні сигнали підтримки (наприклад, жест долонею на серці означає «я тебе розумію»), які можна використовувати під час занять.

Вправа 4.4. «Санкції та підтримка»

Обговорення, що робити, якщо хтось порушує правила, і як група підтримуватиме один одного у дотриманні домовленостей.

Етап 5. Підсумкова рефлексія (10-15 хв)

Вправа 5.1. «Коло завершення»

Хід вправи: Кожен завершує фразу: «Після сьогоднішнього заняття я...» (наприклад: «...краще розумію, що зі мною відбувається», «...готовий спробувати змінити свою поведінку»).

Вправа 5.2. «Одне слово»

Хід вправи: Учасники по черзі називають одне слово, яке характеризує їхній стан після заняття. Тренер фіксує «хмару слів» на дошці.

Вправа 5.3. «Термометр настрою»

Хід вправи: На шкалі від -5 до +5 кожен позначає зміну свого емоційного стану (порівняно з початком заняття). Обговорення динаміки.

«Домашнє завдання»

Хід вправи: Протягом тижня спостерігати за собою: у яких ситуаціях виникають труднощі з адаптацією, що допомагає справлятися. Записати 2-3 приклади.

Заняття 2. «Емоційна саморегуляція та подолання тривожності»

Мета: навчити військовослужбовців базовим технікам саморегуляції, які дозволяють знижувати інтенсивність тривоги, напруження, роздратування.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Оцінка актуального стану (15-20 хв)

Вправа 1.1. «Лінія стану»

Хід вправи: Кожен визначає свій рівень напруження за 10-бальною шкалою і позначає його на спільній «лінії стану». Обговорення розподілу.

Вправа 1.2. «Барометр емоцій»

Хід вправи: Учасники називають 2-3 емоції, які відчують зараз, і показують їх інтенсивність жестами (долонею біля підлоги — слабка, біля грудей — середня, над головою — сильна).

Вправа 1.3. «Карта тіла»

Хід вправи: На схематичному зображенні тіла кожен позначає зони, де відчуває напругу, дискомфорт або тривогу (різними кольорами для різних відчуттів).

Вправа 1.4. «Тривожний щоденник»

Хід вправи: Короткий перегляд ситуацій за останній тиждень: коли виникала тривога, як сильно (1-10), що робили для подолання. Виявлення патернів.

Вправа 1.5. «Тригери напруження»

Хід вправи: У парах учасники діляться типовими ситуаціями, які викликають у них напругу або тривогу на службі. Складання загального списку тригерів.

Етап 2. Дихальні та тілесні техніки (25-30 хв)

Вправа 2.1. «Діафрагмальне дихання»

Хід вправи: Практика глибокого дихання животом (4 секунди вдих, 4 — затримка, 6 — видих). Виконання 5-7 циклів з відстеженням змін у стані.

Вправа 2.2. «Квадратне дихання»

Хід вправи: Техніка «бойового» дихання: вдих на 4, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4. Практика протягом 3 хвилин з візуалізацією квадрата.

Вправа 2.3. «Хвиля розслаблення»

Хід вправи: Прогресивна м'язова релаксація: напруження і розслаблення різних груп м'язів (кисті, руки, плечі, обличчя, ноги) з відстеженням різниці відчуттів.

Вправа 2.4. «Заземлення»

Хід вправи: Техніка «5-4-3-2-1»: назвати 5 речей, які бачу, 4 — які чую, 3 — кі відчую дотиком, 2 — які відчую запахом, 1 — смак. Повернення в «тут і зараз».

Вправа 2.5. «Точки спокою»

Хід вправи: Вивчення акупресурних точок для зняття тривоги (точка між бровами, на зап'ясті, біля основи великого пальця). Практичне освоєння.

Вправа 2.6. «Енергетична розтяжка»

Хід вправи: Серія простих рухів для зняття м'язових затискань: повороти голови, обертання плечима, нахили, струшування кистями. Виконання під спокійну музику.

Вправа 2.7. «Порівняння станів»

Хід вправи: Повторна оцінка рівня напруження після виконання технік. Фіксація змін і найбільш ефективних вправ для кожного учасника.

Етап 3. Робота з імпульсивними реакціями (20-25 хв)

Вправа 3.1. «Стоп-сигнал»

Хід вправи: Відпрацювання навички зупиняти імпульсивну реакцію через внутрішню команду «стоп», коротку паузу (3 секунди) і вибір більш прийнятної поведінки.

Вправа 3.2. «Червона кнопка»

Хід вправи: Визначення особистих «червоних кнопок» — тем, слів, ситуацій, які миттєво викликають сильну емоційну реакцію. Розробка стратегій реагування.

Вправа 3.3. «Пауза вибору»

Рольова гра: провокаційна ситуація (різке зауваження, несправедливе звинувачення). Практика затримки реакції і свідомого вибору відповіді.

Вправа 3.4. «Від імпульсу до дії»

Хід вправи: Схема: Тригер → Емоція → Імпульс → ПАУЗА → Думка → Вибір → Дія. Розбір конкретних прикладів учасників за цією схемою.

Вправа 3.5. «Альтернативні сценарії»

Хід вправи: У трійках учасники програють одну ситуацію тричі: імпульсивна реакція, пасивна реакція, асертивна реакція. Обговорення наслідків кожного варіанта.

Вправа 3.6. «Внутрішній спостерігач»

Хід вправи: Медитативна практика усвідомленості: спостереження за своїми думками та емоціями без оцінювання і реагування. 5 хвилин практики.

Етап 4. Робота з тривожними думками (25-30 хв)

Вправа 4.1. «Каталог тривожних думок»

Хід вправи: Учасники записують типові думки, що виникають у складних ситуаціях («я не впораюся», «мене засудять», «це катастрофа»). Створення загального списку.

Вправа 4.2. «Реалістична альтернатива»

Хід вправи: До кожної тривожної думки учасники формулюють більш реалістичний і збалансований варіант. Робота в парах з обміном ідеями.

Вправа 4.3. «Докази за і проти»

Хід вправи: Вибір однієї тривожної думки і пошук фактів, які її підтверджують і спростовують. Заповнення таблиці з двома колонками.

Вправа 4.4. «Внутрішній критик vs внутрішній друг»

Хід вправи: Переформулювання самокритичних думок у підтримувальні висловлювання. Наприклад: «Я невдаха» → «Я вчуся, і це нормально робити помилки».

Вправа 4.5. «Картка підтримки»

Хід вправи: Створення особистої картки-шпаргалки з 3-5 підтримувальними фразами, які можна швидко прочитати у складній ситуації.

Вправа 4.6. «Кнопка запису»

Хід вправи: Техніка метафоричної зупинки негативних думок: уявити, що натискаєш кнопку «стоп» на магнітофоні і вмикаєш інший «запис» — позитивний або нейтральний.

Етап 5. Підсумок та інтеграція (10-15 хв)

Вправа 5.1. «Мій набір інструментів»

Хід вправи: Кожен учасник складає особистий список з 3-5 технік, які готовий застосовувати у повсякденних умовах служби. Конкретизація, коли і як використовувати.

Вправа 5.2. «Партнер підтримки»

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари для взаємної підтримки між заняттями. Обмін контактами і домовленість про формат підтримки.

Вправа 5.3. «Коло вдячності»

Завершальне коло: кожен висловлює подяку собі за щось, що зробив на занятті (наприклад, «дякую собі за відкритість», «за готовність спробувати нове»).

Заняття 3. «Стрес та стресостійкість у військових умовах»

Мета: підвищення усвідомленості щодо власних реакцій на стрес і формування конструктивних стратегій поведінки у напружених ситуаціях.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Актуалізація досвіду (20-25 хв)

Вправа 1.1. «Мій останній стрес»

Хід вправи: У малих групах (3-4 особи) учасники діляться прикладами ситуацій, які були найбільш напруженими під час служби. Визначення спільних елементів.

Вправа 1.2. «Шкала стресу»

Хід вправи: Кожен оцінює інтенсивність пережитого стресу (1-10) і позначає на загальній шкалі. Обговорення: чому одна ситуація для когось — 3, а для іншого — 8?

Вправа 1.3. «Симптоми стресу»

Мозковий штурм: як стрес проявляється у тілі, емоціях, думках, поведінці? Створення чотирьох списків на дошці.

Вправа 1.4. «Хронологія стресу»

Хід вправи: На лінії часу учасники позначають найбільш стресові періоди служби. Виявлення закономірностей (наприклад, перші місяці, зміна підрозділу, конфлікти).

Вправа 1.5. «Стрессова історія»

Хід вправи: Один-два бажаючі детально розповідають про стресову ситуацію, група задає уточнювальні запитання для глибшого розуміння механізмів стресу.

Етап 2. Теоретичний блок (20-25 хв)

Вправа 2.1. «Що я знаю про стрес?»

До міні-лекції: збір наявних знань учасників про стрес. виправлення помилкових уявлень.

Вправа 2.2. Міні-лекція «Природа стресу»

Пояснення фізіології стресу (реакція «бий або біжи», кортизол, адреналін), відмінностей між гострим і хронічним стресом, еустресом і дистресом.

Вправа 2.3. «Крива стресу та продуктивності»

Хід вправи: Демонстрація кривої Йеркса-Додсона. Учасники визначають, на якій ділянці кривої вони зараз перебувають у своїй службовій діяльності.

Вправа 2.4. «Стрес у військовому контексті»

Обговорення специфіки військового стресу: невизначеність, відповідальність за життя, фізичні навантаження, обмеження особистого простору. Як це впливає на адаптацію?

Вправа 2.5. «Моя стрес-реакція»

Тест-опитувальник: визначення індивідуального типу реагування на стрес (активний, пасивний, уникнення, пошук підтримки тощо). Обговорення результатів.

Вправа 2.6. «Позитивні функції стресу»

Дискусія: як стрес може бути корисним? Приклади з військової практики, коли стрес мобілізував і допоміг досягти результату.

Етап 3. Моделювання ситуацій (30-35 хв)

Вправа 3.1. «Жорстке зауваження командира»

Хід вправи: Сцена: командир публічно робить різке зауваження за незначну помилку. Програвання різних варіантів відповіді підлеглого (агресія, пасивність, асертивність).

Вправа 3.2. «Невизначеність завдання»

Сцена: отримано завдання з нечіткими інструкціями, а командир недоступний для уточнень. Як діяти? Аналіз стратегій.

Вправа 3.3. «Фізичне виснаження»

Хід вправи: Моделювання ситуації перевтоми: необхідно виконати завдання, маючи мінімум ресурсів. Як зберегти ефективність і не допустити помилок?

Вправа 3.4. «Аналіз реакцій»

Хід вправи: Після кожної сцени — детальний аналіз: які реакції були імпульсивними? Які — конструктивними? Які наслідки кожної реакції? Що можна було зробити інакше?

Етап 4. Пошук ресурсів (20-25 хв)

Вправа 4.1. «Мій ресурсний рюкзак»

Хід вправи: Кожен записує три внутрішні ресурси (навички, якості, досвід) і три зовнішні (люди, місця, діяльність), на які може спиратися у складній ситуації.

Вправа 4.2. «Карта підтримки»

Хід вправи: Створення візуальної схеми соціальної підтримки: хто може допомогти у різних типах ситуацій (емоційна підтримка, практична допомога, порада, просто присутність).

Вправа 4.3. «Енергетичні джерела»

Хід вправи: Складання списку діяльностей, які відновлюють енергію (фізичні вправи, хобі, спілкування, самотність тощо). Планування часу для відновлення.

Вправа 4.4. «Ресурсний образ»

Хід вправи: Керована візуалізація: уявити місце, де відчуваєш себе спокійно і впевнено. Детально «прожити» цей образ усіма відчуттями. Практика швидкого доступу до цього образу.

Етап 5. Рефлексія та інтеграція (15-20 хв)

Вправа 5.1. «Три відкриття»

Хід вправи: Кожен учасник ділиться трьома ідеями або усвідомленнями, які отримав на занятті. Що було найбільш цінним?

Вправа 5.2. «Ступені стресостійкості»

Хід вправи: На умовних сходах (від 1 до 10) учасники позначають свій поточний рівень стресостійкості і рівень, якого хочуть досягти. Що потрібно для переходу на наступний ступінь?

Вправа 5.3. «Коло вдячності та підтримки»

Завершальне коло: кожен висловлює подяку групі або окремим учасникам за підтримку, відкритість, ідеї. Підтвердження групової згуртованості.

Заняття 4. «Ефективна комунікація у військовому колективі»

Мета: підвищити якість міжособистісної взаємодії, навчити учасників навичкам активного слухання, формулювання «Я-повідомлень», конструктивної критики.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Аналіз комунікативних патернів (20-25 хв)

Вправа 1.1. «Комунікативні бар'єри»

Групова дискусія: що найчастіше заважає домовлятися (перебивання, оцінки, ярлики, «ти-звинувачення»)? Створення списку на дошці з конкретними прикладами.

Вправа 1.2. «Мої комунікативні звички»

Самоаналіз: кожен учасник чесно записує 2-3 свої типові помилки у пілкуванні. Бажаючи ділитися з групою без осуду.

Вправа 1.3. «Телефонний зіпсутий»

Хід вправи: Класична гра з військовим контекстом: передача команди по ланцюжку. Аналіз спотворень і причин непорозумінь. Як це відбувається у реальній службі?

Вправа 1.4. «Комунікативні стилі»

Хід вправи: Демонстрація тренером чотирьох стилів: агресивний, пасивний, маніпулятивний, асертивний. Учасники визначають, який стиль домінує у них і чому.

Вправа 1.5. «Невербальні сигнали»

Хід вправи: У парах один висловлює фразу з різними невербальними сигналами (поза, жести, вираз обличчя), інший інтерпретує. Обговорення розбіжностей між словами і «мовою тіла».

Вправа 1.6. «Комунікативна автобіографія»

Хід вправи: Короткий перегляд власного досвіду: де і від кого навчився спілкуватися? Які моделі комунікації засвоїв з дитинства/минулого досвіду? Чи працюють вони зараз?

Етап 2. Активне слухання (25-30 хв)

Вправа 2.1. «Слухати без слів»

У парах: одна особа розповідає щось важливе 2 хвилини, інша слухає без права говорити, лише підтримуючи невербально. Потім — обмін ролями і враженнями.

Вправа 2.2. «Активний слухач»

Хід вправи: У парах один розповідає про складну службову ситуацію, другий відпрацьовує навички активного слухання: не перебиває, кивком підтверджує увагу,

перифразовує («правильно я розумію, що...»), уточнює, відображає почуття («здається, ти відчував...»).

Вправа 2.3. «Техніки перефразування»

Хід вправи: Тренер демонструє різні способи перефразування. Учасники практикують: «Іншими словами...», «Тобто ти маєш на увазі...», «Якщо я правильно зрозумів...». Відпрацювання у трійках.

Вправа 2.4. «Відображення емоцій»

Хід вправи: Практика називання емоцій співрозмовника: «Здається, ти засмучений», «Чую, що ти роздратований». Як це впливає на глибину контакту? Вправа у парах.

Вправа 2.5. «Уточнювальні питання»

Хід вправи: Практика постановки відкритих питань замість закритих. Перехід від «Тобі було важко?» (так/ні) до «Що саме було найважче?». Вправа у парах.

Вправа 2.6. «Спостерігачі»

Хід вправи: У трійках: двоє розмовляють, третій спостерігає і дає фідбек про техніки слухання. Ротація ролей, щоб кожен побував спостерігачем.

Етап 3. «Я-повідомлення» (20-25 хв)

Вправа 3.1. «Від «ти» до «я»

Хід вправи: Тренування заміни звинувачень на «Я-повідомлення». Шаблон: «Коли ти... [опис поведінки], я відчуваю... [емоція], тому що... [причина], і мені хотілося б... [запит]».

Вправа 3.2. «Каталог звинувачень»

Хід вправи: Складання списку типових «ти-звинувачень» у військовому колективі («ти завжди спізнюєшся», «ти не допомагаєш», «ти порушуєш правила»). Групове переформулювання у «Я-повідомлення».

В

п Хід вправи: Практика чіткого формулювання: факт (без оцінок) + моя емоція
р моя потреба + моє прохання. Приклад: «Коли чергування розподіляється
несправедливо [факт], я відчуваю роздратування [емоція], бо мені важливо, щоб

в

а

навантаження було рівним [потреба]. Пропоную обговорити систему розподілу [прохання]».

Вправа 3.4. «Рольові сценки»

Хід вправи: Програвання типових ситуацій з використанням «Я-повідомлень»: затримка товариша, незроблена робота, гучна музика у відпочинковий час. Порівняння з варіантами звинувачень.

Вправа 3.5. «Я-повідомлення під час конфлікту»

Хід вправи: Відпрацювання техніки у напружених ситуаціях. Як зберегти структуру «Я-повідомлення», коли емоції на піку? Стратегія паузи перед формулюванням.

Етап 4. Конструктивний фідбек (25-30 хв)

Вправа 4.1. «Критика vs Фідбек»

Хід вправи: Порівняння деструктивної критики («ти невдаха», «завжди все псуєш») і конструктивного фідбеку («у цій ситуації було б ефективніше...»). Переформулювання прикладів.

Вправа 4.2. «Прийняття фідбеку»

Хід вправи: Практика реагування на критику без захисту і виправдань. Техніки: подяка за фідбек, уточнення, час на обдумування. Рольові програвання.

Етап 5. Інтеграція та підсумок (15-20 хв)

Вправа 5.1. «Коло підтримки»

Хід вправи: Кожен учасник отримує від групи коротке позитивне спостереження: «Що у твоєму стилі спілкування допомагає іншим?» Всі записують собі отриманий фідбек.

Вправа 5.2. «Мій комунікативний план»

Хід вправи: Визначення однієї конкретної навички, яку учасник розвиватиме наступного тижня (наприклад: «практикувати активне слухання з трьома різними людьми»).

Вправа 5.3. «Комунікативні досягнення»

Завершальне коло: «Сьогодні я відкрив/змінив/навчився...». Фіксація особистого прогресу.

Заняття 5. «Конфлікт і агресія: вибір стратегії»

Мета: зниження деструктивної конфліктності та агресивності, формування олерантнішого та гнучкішого стилю поведінки у суперечливих ситуаціях.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Аналіз конфліктів (20-25 хв)

Вправа 1.1. «Мапа конфліктів»

Хід вправи: Учасники перераховують типові конфлікти в підрозділі (чергування, розподіл обов'язків, дисциплінарні зауваження), які фіксуються на ватмані. Категоризація за типами.

Вправа 1.2. «Мій останній конфлікт»

Хід вправи: У парах учасники діляться свіжими прикладами конфліктних ситуацій. Аналіз: що було причиною? Як розвивалося? Який результат?

Вправа 1.3. «Анатомія конфлікту»

Хід вправи: Розбір структури конфлікту на схемі: тригер → ескалація → пік → деескалація → результат. Де можна втрутитися для зміни сценарію?

Вправа 1.4. «Конфліктні ролі»

Хід вправи: Визначення типових ролей у конфліктах: агресор, жертва, рятівник, спостерігач. Учасники розпізнають, які ролі займають вони і чому.

Вправа 1.5. «Справжні vs несправжні конфлікти»

Хід вправи: Розрізнення конфліктів інтересів (справжніх) і конфліктів через непорозуміння (несправжніх). Приклади з військової практики.

Вправа 1.6. «Шкала інтенсивності»

Хід вправи: Оцінка типових конфліктів за інтенсивністю (1-10). Усвідомлення, що не всі конфлікти однаково значущі і вимагають різних підходів.

Етап 2. Стилi поведінки у конфлікті (25-30 хв)

Вправа 2.1. «П'ять стратегій»

Міні-лекція: огляд стратегій уникнення, суперництва, компромісу, пристосування, співпраці за моделлю Томаса-Кілмена. Плюси і мінуси кожної у військових умовах.

Вправа 2.2. «Тест на стиль»

Експрес-опитувальник: визначення домінуючого стилю конфліктної поведінки кожного учасника. Обговорення результатів без осуду.

Вправа 2.3. «Коли який стиль?»

Аналіз ситуацій: коли доречне уникнення (малозначущий конфлікт), суперництво (принципові питання), компроміс (обмежений час), пристосування (збереження стосунків важливіше), співпраця (довгострокові стосунки)?

Вправа 2.4. «Стильова гнучкість»

Хід вправи: Вправа у малих групах: одна ситуація програється п'ятьма різними стилями. Порівняння результатів — який стиль був найефективнішим і чому?

Вправа 2.5. «Мій репертуар»

Самоаналіз: які стилі я використовую легко, а які мені незнайомі? Що заважає застосовувати всі п'ять стратегій залежно від ситуації?

Вправа 2.6. «Культурний контекст»

Обговорення: як військова культура впливає на вибір стилів? Чи є стилі, які заохочуються/засуджуються? Як це впливає на ефективність?

Вправа 2.7. «Стиль командира vs підлеглого»

Хід вправи: Аналіз різниці у можливостях вибору стилів залежно від позиції у ієрархії. Як підлеглий може ефективно діяти у конфлікті з командиром?

Етап 3. Рольові ігри (30-35 хв)

Вправа 3.1. «Конфлікт розподілу»

Ситуація: несправедливий (на думку одного) розподіл чергувань. Програвання у різних стилях: уникнення («ладно, не важливо»), суперництво («вимагаю справедливості»), компроміс («давай змінимо частково»), пристосування («добре, як скажеш»), співпраця («давай разом знайдемо рішення»).

Вправа 3.2. «Міжособистісний конфлікт»

Хід вправи: Ситуація: особиста неприязнь між товаришами по службі заважає виконанню завдання. Пошук виходу через різні стратегії.

Вправа 3.3. «Конфлікт цінностей»

Хід вправи: Ситуація: зіткнення різних поглядів на те, «як правильно» виконувати завдання. Практика знаходження спільної основи при розбіжності цінностей.

Вправа 3.4. «Третя сторона»

Хід вправи: Введення ролі медіатора/посередника у конфлікт. Програвання навичок нейтрального фасилітування діалогу між конфліктуючими.

Вправа 3.5. «Аналіз наслідків»

Хід вправи: Після кожної рольової гри — детальний розбір: що спрацювало? Що посилює конфлікт? Які слова/дії зняли напругу? Що відчували учасники?

Етап 4. Управління агресією (20-25 хв)

Вправа 4.1. «Мої тригери агресії»

Хід вправи: Визначення особистих ситуацій, які викликають агресивні імпульси. Що саме «заводить»? Складання індивідуального списку.

Вправа 4.2. «Шкала гніву»

Хід вправи: Навчання розпізнавати ранні сигнали гніву (фізичні, емоційні, когнітивні) до того, як він досягне піку. Створення особистої «шкали попередження».

Вправа 4.3. «Техніки деескалації»

Хід вправи: Практика знижування напруження: тайм-аут, фізична активність, дихання, зміна фокусу уваги. Що працює краще для кожного учасника?

В

п Обговорення: чи може гнів бути корисним? Як використати енергію гніву конструктивно (для захисту кордонів, мотивації до змін)? Відмінність від деструктивної агресії.

в **Вправа 4.5. «Вербалізація емоцій»**

а Хід вправи: Практика називання емоцій замість їх відреагування: «Я дуже роздратований зараз» замість удару по столу. Як це змінює динаміку?

4 **Вправа 4.6. «Перефокусування»**

. Хід вправи: Техніка переключення уваги з об'єкта роздратування на завдання або довгострокову мету. Практика у парах через рольові сценки.

. **Етап 5. Рефлексія та інтеграція (15-20 хв)**

Вправа 5.1. «Мій звичний стиль»

« Саморефлексія: кожен визначає, до якого стилю тяжіє найчастіше, і що хотів би змінити. Конкретизація, яку нову стратегію спробує.

о **Вправа 5.2. «Конфлікт як можливість»**

н

с

Обговорення тез «конфлікт як загроза» vs «конфлікт як можливість». Пошук прикладів, коли конструктивно врегульований конфлікт покращував взаємодію в підрозділі.

Вправа 5.3. «Підтримка від групи»

Хід вправи: Учасники діляться, яка підтримка від товаришів допомогла б їм краще справлятися з конфліктами. Формування взаємних домовленостей.

Вправа 5.4. «Завершальне коло»

Хід вправи: Кожен ділиться одним усвідомленням про себе у конфліктах, яке з'явилося на занятті. Визнання особистого прогресу.

Заняття 6. «Гнучкість поведінки та подолання ригідності»

Мета: розширити поведінковий репертуар військовослужбовців, зменшити схильність до стереотипних, жорстко фіксованих реакцій.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Усвідомлення ригідності (20-25 хв)

Вправа 1.1. «Що таке ригідність?»

Мозковий штурм: учасники діляться асоціаціями. Міні-лекція про когнітивну, емоційну та поведінкову ригідність. Приклади з військового досвіду.

Вправа 1.2. «Мої стереотипні реакції»

Самоаналіз: у яких ситуаціях я завжди реакую однаково? Що мені «важко» робити інакше? Чесний запис 2-3 прикладів.

Вправа 1.3. «Звичні сценарії»

Хід вправи: У малих групах учасники діляться типовими поведінковими патернами: «коли хтось критикує, я завжди...», «коли виникає проблема, я зазвичай...». Виявлення автоматизмів.

Вправа 1.4. «Ціна ригідності»

Обговорення: як жорсткість поведінки впливає на адаптацію? Приклади, коли «єдиний правильний спосіб» призводив до проблем.

Вправа 1.5. «Ригідність vs послідовність»

Хід вправи: Відмінність між корисною послідовністю (цінності, принципи) і шкідливою ригідністю (нездатність змінювати тактику). Де проходить межа?

Вправа 1.6. «Тест на гнучкість»

Простий тест: чи можете змінити звичний шлях на роботу? Іншу руку використовувати для звичної дії? Наскільки легко змінювати звички?

Етап 2. Множинність варіантів (25-30 хв)

Вправа 2.1. «Три варіанти»

Хід вправи: Для кожної складної ситуації, названої учасниками (мінімум 5-7 ситуацій), група шукає щонайменше три можливих способи дії. Наголос: «одна реакція» майже ніколи не є єдиною можливою.

Вправа 2.2. «Креативний штурм»

Хід вправи: Вибір однієї типової проблемної ситуації. За 10 хвилин група генерує максимальну кількість варіантів рішення (навіть абсурдних). Потім аналіз: які варіанти насправді можуть працювати?

Вправа 2.3. «Інструменти vs молоток»

Метафора: «Якщо єдиний інструмент — молоток, всі проблеми виглядають як цвяхи». Які ще «інструменти» є у поведінковому арсеналі кожного?

Вправа 2.4. «Картографування можливостей»

Хід вправи: Візуальна карта: у центрі — ситуація, від неї стрілками — різні варіанти дій, від них — можливі наслідки. Усвідомлення розгалуженості варіантів.

Етап 3. Зміна перспективи (25-30 хв)

Вправа 3.1. «Три точки зору»

Хід вправи: Робота в трійках: один описує конфлікт «зі своєї позиції», другий — «з позиції опонента», третій — «з боку стороннього спостерігача». Після цього аналіз: як змінюється бачення ситуації?

Вправа 3.2. «Перевзування ролей»

Хід вправи: Програвання однієї сцени з обміном ролями: спочатку А грає себе, Б — опонента, потім навпаки. Усвідомлення мотивів іншої сторони.

Вправа 3.3. «Емпатичне слухання»

Хід вправи: Практика глибокого розуміння позиції, з якою не згоден. Завдання: максимально переконливо представити аргументи опонента, наче це твої власні.

Вправа 3.4. «Рефреймінг»

Хід вправи: Техніка зміни інтерпретації: «він спеціально мене дратує» → «він, можливо, не знає, як інакше привернути увагу». Практика переформулювання негативних інтерпретацій.

Вправа 3.5. «Позитивний намір»

Хід вправи: Пошук позитивного наміру за «поганою» поведінкою іншого. Що людина намагається досягти, навіть якщо робить це неефективно?

Вправа 3.6. «Культурні окуляри»

Обговорення: як наш досвід і культура формують «окуляри», через які ми бачимо світ? Чи можна побачити ситуацію через «інші окуляри»?

Етап 4. Креативність у вирішенні проблем (20-25 хв)

Вправа 4.1. «Нестандартні рішення»

Хід вправи: Кейси з реальних військових ситуацій, де стандартний підхід не працював. Пошук креативних виходів у групах.

Вправа 4.2. «Метод шести капелюхів»

Хід вправи: Техніка Едварда де Боно: розгляд проблеми з шести різних перспектив (факти, емоції, критика, оптимізм, креативність, процес). Практична вправа.

Вправа 4.3. «Аналогії та метафори»

Хід вправи: На що схожа ця ситуація? Якби це була гра/подорож/будівництво, як би я діяв? Метафоричне мислення як шлях до нових рішень.

Етап 5. Подолання бар'єрів гнучкості (20-25 хв)

Вправа 5.1. «Що мене зупиняє?»

Хід вправи: Визначення внутрішніх бар'єрів гнучкості: страх помилки, «а що подумают інші», «так завжди робили», перфекціонізм. Чесна самодіагностика.

Вправа 5.2. «Переконання про зміни»

Хід вправи: Виявлення обмежувальних переконань: «я не можу змінитися», «це не для мене», «у моєму віці/характері...». Пошук контрприкладів з власного досвіду.

Вправа 5.3. «Експеримент без наслідків»

Уявна ситуація: якби можна було спробувати нову поведінку без будь-яких наслідків, що б ви спробували? Обговорення, чому це важко у реальності.

Вправа 5.4. «Зона комфорту»

Хід вправи: Малювання трьох кіл: зона комфорту, зона розтягування (розвитку), зона паніки. Розміщення різних типів поведінки. Як розширити зону комфорту?

Вправа 5.5. «Підтримка змін»

Хід вправи: Що допоможе бути гнучкішим? Хто може підтримати? Які умови потрібні? Створення особистого плану підтримки.

Етап 6. Інтеграція та підсумок (10-15 хв)

Вправа 6.1. «Особисті усвідомлення»

Хід вправи: Кожен завершує фразу: «Найскладніше для мене — відпустити звичний сценарій поведінки у ситуації...» Обмін без коментарів, лише підтримка.

Вправа 6.2. «Коло вдячності»

Завершення: подяка собі за відкритість до змін і групі за створення безпечного простору для експериментів.

Заняття 7. «Командна взаємодія та згуртованість»

Мета: Розвиток навичок ефективної командної роботи, взаємодопомоги та згуртованості колективу.

Етап 1: Привітання та налагодження контакту (20 хв)

Вправа 1.1: "Ранкове коло" (10 хв)

Хід вправи: Учасники стають у коло. Кожен по черзі ділиться одним словом про свій настрій/стан. Тренер вітає групу, озвучує тему та мету дня. Створення позитивної атмосфери

Вправа 1.2: "Командне ім'я" (10 хв)

Хід вправи: Група вигадує спільну назву для своєї команди

Створення девізу або жесту привітання

Перше спільне рішення дня

Формування ідентичності групи

Етап 2: Активізація залученості (15 хв)

Вправа 2.1: "Синхронізація" (15 хв)

Хід вправи: Група стає в коло і виконує синхронні рухи. Перший учасник показує рух, всі повторюють. Поступово додаються складніші комбінації. Завдання на координацію без словесного спілкування. Поступове ускладнення завдань

Етап 3: Основна робота (65 хв)

Вправа 3.1: "Мінне поле" (25 хв)

Хід вправи: Учасники діляться на пари. Один з зав'язаними очима, інший направляє голосом. На підлозі розкладені "міни" (предмети). Потрібно провести партнера через "мінне поле».

Обговорення: довіра, чіткість інструкцій, відповідальність (5 хв)

Вправа 3.2: "Будівництво мосту" (30 хв)

Хід вправи: Команда отримує обмежені ресурси (папір, скотч, мотузки, палички)

Завдання: за 20 хвилин побудувати конструкцію, яка витримає вагу

Умова: кожен має висловити мінімум одну ідею

Тестування конструкції

Аналіз: розподіл ролей, прийняття ідей, спільна робота (5 хв)

Вправа 3.3: "Ланцюг порятунку" (10 хв)

Хід вправи: Моделювання ситуації: потрібно евакуювати «пораненого». Обмежені ресурси (носилки, матеріали). Подолання перешкод (стілці, столи). Координація дій під тиском часу (5 хв на виконання)

Обговорення: Короткий аналіз (5 хв)

Етап 4: Інтеграція та рефлексія (20 хв)

Вправа 4.1: "Спільна історія команди" (10 хв)

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Створення спільної розповіді: "Наша команда - це...". Кожен додає одне речення—визначення спільних цінностей та сильних сторін

Вправа 4.2: Групова рефлексія (10 хв)

Що допомогло команді досягти результату?

Які ролі виникли природно в групі?

Як підтримувати згуртованість у складних умовах?

Що кожен виніс для себе з цього дня?

Заняття 8. Лідерство та прийняття рішень в екстремальних умовах

Мета: Розвиток лідерських компетенцій, навичок швидкого прийняття рішень та відповідальності за колектив.

Етап 1: Привітання У (15 хв)

Вправа 1.1: "Енергетичне коло" (7 хв)

Хід вправи: Учасники стають у коло, тримаються за руки. По колу передається "імпульс" (стискання руки)

Завдання: передати якомога швидше

Створення відчуття єдності та готовності

Вправа 1.2: "Лідер дня - це ти!" (8 хв)

Хід вправи: Кожен учасник називає лідерську якість у сусіда справа. Тренер підкреслює, що кожен має лідерський потенціал. Озвучення теми, мети та плану дня. Створення мотивації до активної участі

Етап 2: Розігрів та активізація

Вправа 2.1: "Лідер без слів" (15 хв)

Хід вправи: По черзі кожен учасник стає лідером групи (2-3 хв). Ведуть групу через простір без використання слів (жестами). Група має реагувати та слідувати. Спостереження за різними стилями лідерства

Експрес-обговорення: які стилі ви помітили? (3 хв)

Етап 3: Основна робота (70 хв)

Вправа 3.1: "Ситуаційний центр" (35 хв)

Хід вправи: Підготовка: роздача карток з кризовими сценаріями (2 хв)

Сценарії: обмежені ресурси, загроза, конфлікт тощо. Учасники по черзі приймають роль командира (5 хвилин кожен). На прийняття рішення - 3 хвилини, виконання - 2 хвилини. Група спостерігає та оцінює рішення.

Обговорення: ефективність рішень, стиль керування (5 хв)

Вправа 3.2: "Діаманти пріоритетів" (25 хв)

Група отримує 9 карток з різними завданнями/цінностями:

1. Порятунком поранених
2. Збереження боєприпасів
3. Комунікація з командуванням
4. Підтримка морального духу
5. Безпека позиції
6. Забезпечення їжею та водою
7. Розвідка території
8. Відпочинок особового складу
9. Ремонт обладнання

Завдання: розташувати у формі діаманту (від найважливішого до найменш)
Обговорення та аргументація вибору (15 хв)

Чи є універсальна відповідь? Як контекст впливає на пріоритети? (10 хв)

Вправа 3.3: "Командир під тиском" (10 хв)

Хід вправи: Один учасник - командир, решта - підлеглі з проблемами.

Одночасно надходять 5-6 різних запитів та ситуацій

Завдання: делегувати, встановити пріоритети, прийняти рішення

Час виконання: 5 хв

Рефлексія

Етап 4: Рефлексія (20 хв)

Вправа 4.1: "Мотиваційна промова" (12 хв)

Хід вправи: Кожен учасник готує коротку (1 хв) мотиваційну промову.

Ситуація: підняти дух групи перед складним завданням. По черзі виступають (5-6 учасників). Група дає стислий зворотний зв'язок

Вправа 4.2: Підсумкова рефлексія (8 хв)

1. Які якості лідера найважливіші у військових умовах?
2. Що було найскладнішим у прийнятті рішень?
3. Як балансувати між рішучістю та обережністю?
4. Що кожен застосує у своїй практиці?
5. Створення індивідуальних планів розвитку

Заняття 9. «Особисті ресурси та підтримка в колективі»

Мета: актуалізувати внутрішні ресурси військовослужбовців, зміцнити здорову самооцінку, сприяти формуванню підтримувальних стосунків у підрозділі.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Інвентаризація ресурсів (25-30 хв)

Вправа 1.1. «Мої сильні сторони»

Хід вправи: Кожен учасник заповнює профіль власних ресурсів за категоріями: фізичні можливості, навички, знання, риси характеру, цінності, попередній досвід подолання труднощів.

Вправа 1.2. «24 сильні якості»

Хід вправи: Робота зі списком характерологічних чеснот (за класифікацією Петерсона-Селігмана). Кожен вибирає 5-7 найбільш притаманних йому. Обговорення, як вони допомагають у службі.

Вправа 1.3. «Життєва лінія успіхів»

Хід вправи: На лінії часу учасники позначають 5-7 ключових досягнень/перемог (великих і малих). До кожної — коротка нотатка: що допомогло досягти?

Вправа 1.4. «Прихований потенціал»

Обговорення: які навички/здібності є, але не використовуються? Що заважає їх реалізувати? Як можна задіяти цей «схований» ресурс?

Вправа 1.5. «Ресурсна автобіографія»

Хід вправи: Короткий перегляд життєвого шляху: звідки прийшли мої ресурси? Які досвіди мене сформували? Що я переніс з минулого у теперішнє?

Етап 2. Обмін ресурсами (20-25 хв)

Вправа 2.1. «Історії подолання»

Хід вправи: У парах військовослужбовці розповідають один одному про ситуації, коли успішно справилися з труднощами. Партнер допомагає визначити, що саме допомогло (техніка «золотої жили»).

Вправа 2.2. «Чому я пишаюся»

Хід вправи: Кожен ділиться 2-3 досягненнями, якими пишається (можуть бути несподіваними: «я допоміг товаришу», «я не здався у важкій ситуації»). Група визнає ці досягнення.

Вправа 2.3. «Ресурсний обмін у трійках»

Хід вправи: Один розповідає про виклик, з яким стикається. Двоє інших діляться, які їхні ресурси могли б допомогти у цій ситуації. Ротація ролей.

Вправа 2.4. «Банк досвіду»

Хід вправи: Створення загального списку: хто що вміє робити добре? Хто може навчити чому? Виявлення прихованих талантів у групі.

Етап 3. Зміцнення самооцінки (25-30 хв)

Вправа 3.1. «Коло підтримки»

Хід вправи: Учасники по черзі сідають у центр кола, а інші називають якості, які цінують у цій людині (відповідальність, почуття гумору, надійність тощо). Людина у центрі лише слухає і приймає.

Вправа 3.2. «Мої унікальні якості»

Хід вправи: Визначення 3-5 якостей, які роблять кожного унікальним у групі. Не «кращим», а саме унікальним, відмінним від інших. Презентація у колі.

Вправа 3.3. «Критик і захисник»

Хід вправи: Діалог між внутрішнім критиком («ти недостатньо хороший») і внутрішнім захисником («ти робиш усе можливе»). Запис аргументів обох сторін, пошук балансу.

Вправа 3.4. «Самопідтримка»

Хід вправи: Практика говорити собі підтримувальні речі вголос (спочатку може бути незвично). Створення списку фраз самопідтримки для складних моментів.

Етап 4. Соціальна підтримка (25-30 хв)

Вправа 4.1. «Карта підтримки»

Хід вправи: Створення візуальної схеми: хто може підтримати у різних ситуаціях? Близькі кола (найближчі) і далекі (знайомі). Різні типи підтримки від різних людей.

Вправа 4.2. «Типи підтримки»

Розрізнення: емоційна підтримка (розуміння, емпатія), інформаційна (порада, інформація), інструментальна (практична допомога), оціночна (зворотний зв'язок). Хто дає який тип?

Вправа 4.3. «Просити vs. вимагати»

Хід вправи: Практика екологічного прохання про допомогу: чітко, конкретно, з повагою до можливості відмови. Рольові програвання запитів про підтримку.

Вправа 4.4. «Бути опорою»

Обговорення: для кого я можу бути опорою? Як я можу підтримувати інших, не виснажуючись? Межі допомоги.

Вправа 4.5. «Групова згуртованість»

Вправа на довіру: різні вправи на фізичну і емоційну підтримку (наприклад, «падіння довіри», спільне вирішення завдання з заплющеними очима). Обговорення відчуттів.

Етап 5. План особистісного зростання (15-20 хв)

Вправа 5.1. «Ресурси, які розвиватиму»

Хід вправи: Кожен вибирає 1-2 ресурси (внутрішні чи зовнішні), які плануватиме розвивати найближчим часом. Конкретизація «як саме?».

Вправа 5.2. «Підтримка плану»

Хід вправи: Утворення пар підтримки: партнери обмінюються планами і домовляються про регулярний взаємний фідбек щодо прогресу.

Вправа 5.3. «Завершальне коло»

Хід вправи: Кожен ділиться одним відкриттям про свої ресурси і одним зобов'язанням щодо їх розвитку. Група підтримує аплодисментами.

Заняття 10. Підсумкове. «Особистий план адаптації»

Мета: узагальнити результати участі в програмі, закріпити позитивні зміни, сформулювати усвідомлений індивідуальний план підтримки адаптації.

Тривалість: 90-120 хвилин

Етап 1. Рефлексія шляху (25-30 хв)

Вправа 1.1. «Я до і я після»

Хід вправи: Учасникам пропонується згадати свої записи й очікування з першого заняття. Порівняння: що змінилося в стані, поведінці, ставленні до служби? Запис змін.

Вправа 1.2. «Карта змін»

Хід вправи: Створення візуальної карти особистих змін за час програми: нові навички, усвідомлення, інсайти, стосунки. Презентація у малих групах.

Вправа 1.3. «Що я взяв з кожного заняття»

Хід вправи: Швидкий огляд усіх восьми занять: від кожного — одна ключова ідея чи вправа, яка запам'яталася і використовувалася. Створення особистого «путівника».

Вправа 1.4. «Виміри прогресу»

Хід вправи: Повторна оцінка показників, які вимірювали на початку: рівень тривожності, стресу, конфліктності, самооцінки (1-10). Графічна візуалізація динаміки.

Вправа 1.5. «Історії успіху»

Хід вправи: Обмін конкретними прикладами застосування навичок з програми у реальних службових ситуаціях. Що спрацювало? Що було викликом?

Вправа 1.6. «Найважчі моменти»

Хід вправи: Чесна розмова про труднощі: що було найскладніше у програмі? З чим ще важко справлятися? Що залишається незавершеним?

Вправа 1.7. «Що я відкрив у собі»

Хід вправи: Кожен ділиться несподіваним відкриттям про себе, яке зробив за час програми. Що стало сюрпризом? Що змінило погляд на себе?

Етап 2. Інтеграція навичок (25-30 хв)

Вправа 2.1. «Мій набір інструментів»

Хід вправи: Складання особистого каталогу технік і стратегій з усіх занять. Категоризація: для емоційної регуляції, для комунікації, для конфліктів, для гнучкості тощо.

Вправа 2.2. «Ситуації-тригери та відповіді»

Хід вправи: Визначення типових складних ситуацій на службі і відповідних інструментів для кожної. Створення таблиці «ситуація → стратегія».

Вправа 2.3. «Алгоритм дій»

Хід вправи: Розробка особистого алгоритму дій у стресовій ситуації: крок 1 (зупинитися), крок 2 (подихати), крок 3 (оцінити), крок 4 (вибрати стратегію), крок 5 (діяти).

Вправа 2.4. «Інтеграційні кейси»

Хід вправи: Аналіз комплексних ситуацій, що вимагають поєднання різних навичок (наприклад: конфлікт під час стресу). Практика комбінування технік.

Вправа 2.5. «Симуляція виклику»

Хід вправи: Коротка рольова гра: учасники програють складну, але реалістичну ситуацію, застосовуючи всі вивчені навички. Фідбек від групи.

Вправа 2.6. «Швидкі техніки»

Хід вправи: Повторення і практика експрес-технік, які займають менше хвилини: дихання 4-4-6, заземлення, стоп-сигнал, «Я-повідомлення», переключення уваги.

Етап 3. Особистий план адаптації (30-35 хв)

Вправа 3.1. «Мій план на службу»

Хід вправи: Кожен формулює 3-4 конкретні кроки для підтримки власного адаптаційного потенціалу. Структура: конкретна дія + частота + критерій успіху.

Вправа 3.2. «Короткострокові цілі»

Хід вправи: Визначення цілей на перший місяць після програми: які навички практикувати, які ситуації опрацьовувати, які зміни впроваджувати.

Вправа 3.3. «Довгострокова візія»

Хід вправи: Уявлення себе через 3-6 місяців: яким я хочу бути? Як адаптований військовослужбовець виглядає у моєму випадку? Запис візії.

Вправа 3.4. «Попередження про ризики»

Хід вправи: Визначення потенційних перешкод і спокус повернутися до старих патернів. Що може завадити? Як я впораюся з цим?

Вправа 3.5. «Письмове зобов'язання»

Хід вправи: Написання особистого контракту з собою: «Я зобов'язуюся...». Можливість зачитати групі (за бажанням). Збереження контракту.

Етап 4. Групове обговорення (15-20 хв)

Вправа 4.1. «Що дала програма»

Хід вправи: Обмін враженнями про тренінг загалом. Відкрите обговорення: що було найбільш корисним? Що хотілося б додати чи змінити?

Вправа 4.2. «Зворотний зв'язок тренеру»

Хід вправи: Можливість дати фідбек ведучому програми: що було корисним у його роботі? Які побажання на майбутнє?

Вправа 4.3. «Продовження зв'язку»

Хід вправи: Обговорення можливостей підтримки контакту після програми: чи зустрічатися неформально? Чи створити групу для обміну досвідом?

Етап 5. Ритуал завершення (15-20 хв)

Вправа 5.1. «Символ програми»

Хід вправи: Кожен вибирає або малює символ, який уособлює для нього програму або його особистий розвиток. Короткий обмін значеннями символів.

Вправа 5.2. «Коло побажань»

Хід вправи: Учасники по черзі висловлюють короткі побажання один одному щодо подальшої служби та адаптації. Атмосфера взаємної підтримки і визнання.

Вправа 5.3. «Слово подяки»

Вільне коло: кожен дякує групі, окремим учасникам або собі за щось конкретне, що сталося під час програми.

Вправа 5.4. «Завершальне слово»

Завершальне коло: кожен одним реченням висловлює своє відчуття прямо зараз. Без аналізу, лише присутність у моменті.

Запропонована програма є невід'ємною складовою психологічного супроводу військовослужбовців строкової служби. Вона поєднує індивідуальну та групову роботу, спрямовану на корекцію виявлених труднощів і розвиток особистісних ресурсів, що, у свою чергу, створює передумови для підвищення адаптаційного потенціалу та успішнішого проходження служби.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після проведення психокорекційної програми і індивідуальних психологічних консультацій і бесід, ми проводимо повторний зріз. Повторну діагностику ми проводимо згідно методик, що використовували на початку констатувального експерименту:

1. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»).
2. Методика визначення психологічного стану «Самопочуття, активність, настрій».
3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська .
4. Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка на визначення типу темпераменту.
5. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Було з'ясовано, що адаптаційний потенціал підвищився за рахунок того, що психоемоційні стани респондентів покращились, рівень конфліктності знизився та знизився рівень прояву психоемотивних показників (тривожності, ригідності, фрустрації, агресії).

Проведемо порівняння до та після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати групової психокорекції щодо покращення адаптаційного потенціалу в експериментальній групі після проведення формувального експерименту наведені в рис. 3.1.

Отже, якщо до початку формувального етапу переважна більшість учасників (75 %) демонструвала низький рівень адаптаційного потенціалу, то після реалізації програми цей показник знизився до 15 %. Паралельно суттєво зросла частка військовослужбовців із задовільним (з 25 % до 45 %) та достатнім рівнем адаптаційних можливостей (з 0 % до 35 %), а в одного респондента зафіксовано високий рівень адаптаційного потенціалу.

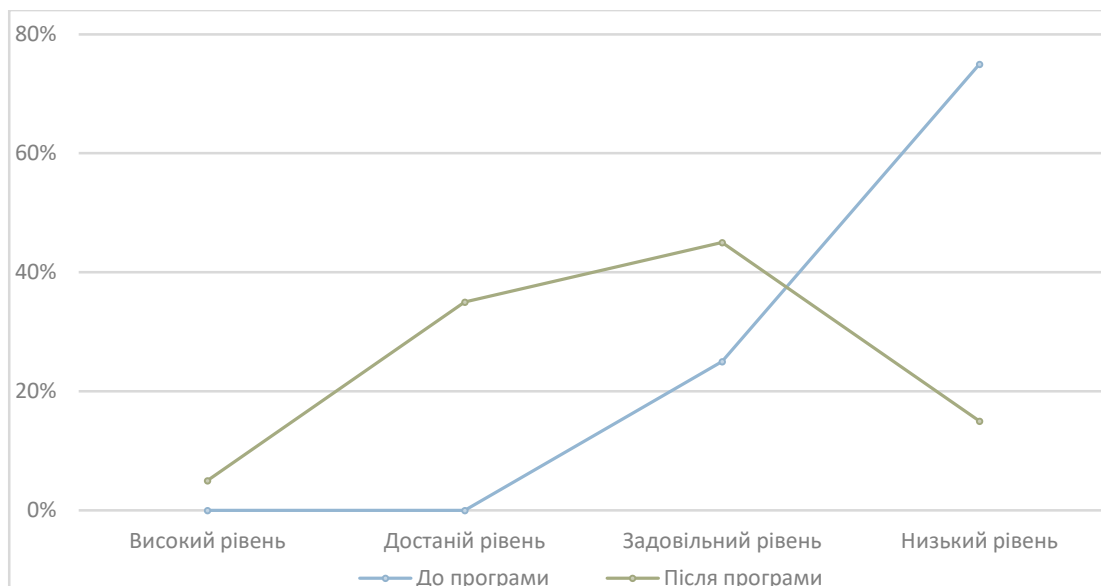


Рис. 3.1. Рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження тренінгової програми (за методикою «Адаптивність-200»)

З якісної точки зору це відображається у меншій вираженості дезадаптаційних проявів (емоційна нестабільність, труднощі у взаємодії, знижена стресостійкість) та зростанні показників відповідальності, організованості, здатності підтримувати продуктивні стосунки з товаришами по службі.

Після завершення програми соціально-психологічного тренінгу та індивідуальних консультацій був здійснений повторний замір психофізіологічного стану військовослужбовців за методикою «Самопочуття–Активність–Настрій». Повторні результати засвідчили істотне покращення загального функціонального стану: у більшості респондентів зросла активність, підвищився рівень емоційної стабільності, покращились працездатність та мотиваційна готовність до виконання службових завдань.

Порівняльні показники подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень психологічного стану військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження програми (методика САН)

Рівень психологічного стану	До програми, % (осіб)	Після програми, % (осіб)
Низький	30 % (6)	0 % (0)
Середній		
Високий	0 % (0)	
Разом		

Отримані результати свідчать про суттєве підвищення показників за всіма трьома компонентами методики САН: знизилася кількість військовослужбовців зі зниженим рівнем психофізіологічної активності, тоді як частка осіб із високим рівнем стану зросла майже до половини вибірки. Це вказує на позитивний вплив тренінгу на емоційну стійкість і загальну готовність до службової діяльності.

Для оцінки змін у психоемоційній сфері після завершення програми було повторно проведено діагностику за методикою визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська). Методика дозволяє визначити рівень вираженості таких показників, як тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність.

Повторний зріз підтвердив позитивні зміни: показники високої інтенсивності негативних психоемоційних станів значно знизилися, а частка респондентів із середнім та низьким рівнем збільшилася.

Отримані результати демонструють істотне покращення психологічного стану військовослужбовців.

Тривожність знизилася: кількість респондентів із високим рівнем тривожності скоротилася в 4 рази. Фрустрованість зменшилась, що свідчить про покращення стресостійкості та самооцінки. Агресивність стала нижчою, а середній

та низький рівні – домінуючими. Ригідність знизилася, що говорить про підвищення гнучкості поведінки та здатності до адаптації (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Рівень психоемоційних показників військовослужбовців
до та після впровадження програми (методика М. Горської)**

Показник	Рівень	До програми, % (осіб)	Після програми, % (осіб)
Тривожність	Високий		20 % (4)
	Середній	20 % (4)	
	Низький	0 % (0)	35 % (7)
Фрустрованість	Високий		25 % (5)
	Середній	25 % (5)	
	Низький	0 % (0)	35 % (7)
Агресивність	Високий		
	Середній		
	Низький	0 % (0)	35 % (7)
Ригідність	Високий		20 % (4)
	Середній	35 % (7)	
	Низький		

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що психокорекційна програма сприяла зменшенню вираженості негативних психоемоційних станів та створила основу для подальшого розвитку адаптивних можливостей військовослужбовців.

Повторне тестування за опитувальником ЕРІ було спрямоване на з'ясування того, чи відбулися зміни у співвідношенні типів темпераменту військовослужбовців після проходження тренінгової програми. Хоча темперамент є відносно стабільною властивістю нервової системи, показники екстраверсії–інтроверсії та рівня нейротизму можуть змінюватися під впливом психоемоційного розвантаження та групової роботи.

Порівняльні дані подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Типи темпераменту військовослужбовців до та після тренінгу (методика ЕРІ)

Тип темпераменту	До програми, % (осіб)	Після програми, % (осіб)
Сангвінічний	35 % (7)	
Холеричний	30 % (6)	20 % (4)
Флегматичний	25 % (5)	25 % (5)
Меланхолічний		
Разом		

Результати свідчать, що після завершення програми у групі:

Збільшилася частка сангвініків — військовослужбовців, які проявляють емоційну стабільність, активність, гнучкість та готовність до взаємодії.

Кількість холериків зменшилася, що може вказувати на ефективне зниження імпульсивності, дратівливості та надмірної реактивності, властивих цьому типу.

Флегматичний тип залишився стабільним, що цілком логічно, адже він є одним з найбільш стійких і менш схильних до коливань.

Меланхоліків стало менше, що свідчить про зниження емоційної вразливості, напруженості та схильності до переживань

Загалом результати демонструють зрушення в бік більш гармонійного та збалансованого темпераментного профілю, що сприяє підвищенню адаптивності військовослужбовців.

Після завершення корекційної програми було повторно проведено тестування за методикою визначення рівня конфліктності особистості. Метою було встановити, чи зменшився рівень схильності до суперечок, імпульсивних реакцій та конфліктної поведінки. Отримані результати подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Рівень конфліктності військовослужбовців корекційної групи до та після програми

Рівень конфліктності	До програми, % (осіб)	Після програми, % (осіб)
Високий		
Середній		
Низький		30 % (6)
Разом		

Порівняння двох зрізів засвідчує істотні позитивні зміни:

Частка військовослужбовців із високим рівнем конфліктності зменшилась у 4 рази.

Суттєво збільшилася кількість осіб із низьким рівнем конфліктності, що вказує на формування навичок саморегуляції, вміння слухати співрозмовника, знижувати напруження та уникати непотрібних суперечок.

Середній рівень став домінуючим, що свідчить про здоровий баланс між умінням відстоювати власну позицію та готовністю до компромісу.

Отримані показники підтверджують ефективність тренінгових вправ, спрямованих на розвиток навичок конструктивного спілкування, зниження агресивних реакцій і формування згуртованості у військовому колективі.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Для підвищення достовірності отриманих емпіричних даних було проведено статистичне опрацювання результатів за всіма використаними критеріями. З цією метою застосовано **ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена**, що дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язків між психологічними показниками та рівнем адаптаційного потенціалу строковиків.

Після ранжування результатів усіх методик був здійснений кореляційний аналіз, який продемонстрував низку статистично значущих взаємозалежностей між параметрами адаптації та психоемоційними і особистісними характеристиками військовослужбовців (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Кореляції між критеріями психодіагностики та рівнем адаптаційного потенціалу (N = 60)

Показники	ρ (Спірмена)	Критичний інтервал для N=60
Тривожність ↔ адаптаційний потенціал	–0,462	0,250–0,273
Ригідність ↔ адаптаційний потенціал	0,512	0,250–0,273
Фрустрація ↔ адаптаційний потенціал	–0,604	0,250–0,273
Агресивність ↔ адаптаційний потенціал	–0,587	0,250–0,273
Конфліктність ↔ адаптаційний потенціал	–0,141	0,250–0,273
Психофізіологічний стан (САН) ↔ адаптаційний потенціал	–0,118	0,250–0,273

Продовж. табл. 3.6

Вік ↔ адаптаційний потенціал	–0,019	0,250–0,273
Екстраверсія–інтроверсія адаптаційний потенціал ↔	–0,244	0,250–0,273
Нейротизм ↔ адаптаційний потенціал	0,094	0,250–0,273

Отримані коефіцієнти свідчать, що низка психоемоційних показників є значущими предикторами успішності адаптації строковиків, тоді як інші мають слабкий або відсутній зв'язок.

Показники зі статистично значущим зв'язком:

1. Фрустрація ($\rho = -0,604$)

- чим сильніше виражена фрустрованість, тим нижчим є рівень адаптаційного потенціалу;
- військовослужбовці з високими показниками фрустрації важче включаються в дисципліну частини, демонструють нестійкість до перешкод та знижену психологічну витривалість.

2. Агресивність ($\rho = -0,587$)

- високі показники агресивності пов'язані зі зниженням адаптивності;
- агресивна реактивність ускладнює взаємодію у підрозділі, погіршує комунікативні процеси та підвищує ризик конфліктів.

3. Тривожність ($\rho = -0,462$)

- підвищена тривожність призводить до емоційної нестабільності, невпевненості, уникання відповідальності;
- тривожні військовослужбовці демонструють нижчу стресостійкість і повільнішу адаптацію.

4. Ригідність ($\rho = 0,512$)

- помірна ригідність прямо корелює з адаптаційним потенціалом;
- структурованість та прихильність до правил іноді сприяють військовій дисципліні, що і відображено у позитивному зв'язку.

Показники зі слабким або відсутнім зв'язком:

Конфліктність, емоційний стан (САН), вік, нейротизм продемонстрували коефіцієнти нижчі за критичні значення, що засвідчує відсутність статистично підтверджених кореляцій із рівнем адаптивності.

Зв'язок із інтроверсією—екстраверсією наблизився до нижньої межі значущості, але достовірним не є, хоча тенденція до гіршої адаптації в інтровертів зберігається.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати:

Психоемоційні характеристики, які мають негативне забарвлення (тривожність, агресивність, фрустрованість) суттєво послаблюють здатність військовослужбовців ефективно включатися у нове середовище та засвоювати вимоги військової служби.

Особливості темпераменту також впливають на адаптаційний потенціал: екстраверсія і низький рівень нейротизму сприяють більш продуктивній адаптації, тоді як інтровертованість і емоційна нестабільність – уповільнюють

Військовослужбовці з високим адаптаційним потенціалом зазвичай демонструють:

- помірний рівень ригідності,
- низькі показники тривожності,
- низьку агресивність,
- невисоку фрустрованість,
- стабільний психофізіологічний стан.

Натомість низький адаптаційний потенціал найчастіше поєднується з:

- підвищеною емоційною збудливістю,
- схильністю до фрустрації,
- високими показниками тривожності,
- вираженою агресивністю або конфліктністю,
- інтровертованим типом реагування.

Аналіз отриманих результатів показав, що: 21 % (13 військовослужбовців) мають знижений рівень адаптаційного потенціалу;

- ці військовослужбовці характеризуються емоційною нестабільністю, вираженими реагуваннями фрустрації та підвищеною тривожністю;

- зазначені респонденти потребують цілеспрямованого психологічного супроводу та психокорекції, спрямованої на розвиток стресостійкості, комунікативних навичок і саморегуляції.

Сформована корекційна група включає військовослужбовців, для яких встановлено найнижчі показники адаптивності та найвищу емоційну напруженість.

Для статистичного підтвердження результативності психокорекційної програми було здійснено порівняння показників адаптаційного потенціалу військовослужбовців до та після формувального експерименту. Як статистичний інструмент використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє виявити наявність значущих відмінностей між двома станами однієї і тієї ж групи.

У дослідженні порівнювалися середні значення таких показників:

- рівень адаптаційного потенціалу (методика «Адаптивність-200»),
- психофізіологічний стан («САН»),
- рівень психоемоційної напруги (за методикою М. Горської),
- індекс конфліктності,
- показники нейротизму та екстраверсії-інтроверсії (ЕРІ Айзенка).

Розрахункові значення t-критерію подано у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Розрахункові значення t-критерію Стьюдента для показників експериментальної групи (n = 20)

Показник	t_емпіричне	t_критичне (p ≤ 0.05)	Статистичний висновок
Адаптаційний потенціал	4.72	2.09	Значущі зміни
Психофізіологічний стан (САН)	3.58	2.09	Значущі зміни

Продовж. табл. 3.7

Тривожність	5.14	2.09	Значущі зміни
Фрустрованість	4.96	2.09	Значущі зміни
Агресивність	3.41	2.09	Значущі зміни
Ригідність	2.87	2.09	Значущі зміни
Рівень конфліктності	3.92	2.09	Значущі зміни
Нейротизм	2.55	2.09	Значущі зміни
Екстраверсія– інтроверсія	2.21	2.09	Значущі зміни

Аналіз t-критерію показав, що:

- усі отримані t-емпіричні значення перевищують критичне, що свідчить про статистично значущу різницю між результатами *до* та *після* проведення психокорекційної програми;

- найбільш істотні зміни зафіксовано за показниками тривожності, фрустрації та адаптаційного потенціалу, що підтверджує ефективність тренінгу у сфері емоційної регуляції та стресостійкості;

- помітні зрушення також виявлено у зниженні конфліктності та агресивності, що безпосередньо впливає на якість міжособистісної взаємодії в колективі;

- позитивна динаміка за шкалами САН (підвищення самопочуття, активності, настрою) підтверджує покращення загального функціонального стану військовослужбовців;

- навіть темпераментальні показники (екстраверсія–інтроверсія, нейротизм), які зазвичай є більш стабільними, продемонстрували статистично значущі зміни, що пояснюється зниженням емоційної напруги та підвищенням внутрішньої стабільності.

Таким чином, результати t-критерію Стюдента переконливо доводять, що психокорекційна програма сприяла суттєвому підвищенню адаптаційного потенціалу військовослужбовців, а виявлені зміни не є випадковими.

Практичні рекомендації щодо підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби передбачають комплексний підхід, який поєднує психодіагностичну, психопрофілактичну, тренінгову та організаційно-управлінську роботу. Першорядним завданням є здійснення регулярної оцінки психологічного стану військовослужбовців у перші місяці проходження служби. Саме на цьому етапі виявляються особи з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, агресивністю чи труднощами у спілкуванні. Використання валідних і коротких інструментів скринінгу дозволяє швидко відстежувати динаміку адаптації та формувати індивідуальні психологічні карти, що значно підвищує ефективність подальшого супроводу.

Важливою складовою є психоедукація, яка забезпечує розуміння військовослужбовцями нормального перебігу адаптації та факторів, що можуть її ускладнювати. Бесіди, тренінги, міні-лекції та вправи з емоційної саморегуляції сприяють підвищенню стійкості до стресу. Доцільно навчати строковиків базовим технікам релаксації, керування диханням, зниження напруги та підвищення концентрації. Усвідомлення ролі здорового способу життя, режиму сну та фізичної активності також допомагає зменшити ризик дезадаптації.

Ефективним засобом розвитку адаптаційних ресурсів є проведення соціально-психологічних тренінгів, які формують навички конструктивної взаємодії, покращують комунікацію та знижують конфліктність у військовому колективі. Тренінгові вправи мають моделювати реальні ситуації, з якими стикаються військовослужбовці, реагування на накази, спільне виконання завдань, вирішення конфліктів, роботу в умовах стресу та невизначеності. Такі заняття сприяють згуртуванню підрозділу й створюють атмосферу підтримки, що є одним із ключових чинників успішної адаптації.

Індивідуальні консультації мають стати обов'язковою складовою супроводу тих військовослужбовців, які демонструють ознаки емоційного перенапруження або труднощі у встановленні соціальних контактів. Робота психолога може

включати когнітивно-поведінкові техніки, бесіди, вправи на підвищення самоконтролю та розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів. Саме систематичність індивідуальної роботи забезпечує зменшення тривожності, фрустрації та агресивності, які найчастіше ускладнюють адаптацію молодих військовослужбовців.

Особлива роль належить командуванню, адже стиль взаємодії між керівниками та особовим складом суттєво впливає на психологічний клімат і емоційний стан військових. Доцільним є поєднання чітких вимог із доступністю, підтримкою та відкритим зворотним зв'язком. Командири мають уважно реагувати на ознаки психологічних труднощів, заохочувати згуртованість і взаємопідтримку в колективі, а також створювати умови для ефективного відпочинку та відновлення.

Важливими є й організаційні заходи: оптимізація режиму служби, ротація видів діяльності, забезпечення прогнозованості службового навантаження, запровадження системи наставництва з боку більш досвідчених військовослужбовців. Це сприяє зниженню рівня стресу, формує відчуття безпеки та структурованості умов служби. Військовослужбовцям доцільно рекомендувати самостійну роботу над емоційною стабільністю, виконання вправ з регуляції дихання, ведення коротких щоденників самопочуття, аналіз власних реакцій і поведінкових стратегій. Такі прості дії формують навички самопідтримки та допомагають поступово розвивати здатність до саморегуляції.

Запровадження системної психопрофілактики ризикових станів є ще одним важливим напрямом. Рання діагностика ознак емоційного виснаження, суїцидальних тенденцій або різкого погіршення настрою дозволяє вчасно вжити відповідних заходів і запобігти розвитку кризових ситуацій. Формування мережі взаємопідтримки у підрозділі також відіграє ключову роль у підвищенні адаптаційного потенціалу.

Отже, підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби можливе за умови поєднання психодіагностики, психоедукації, тренінгових занять, індивідуальних консультацій та сприятливих управлінсько-організаційних умов. Комплексність цих заходів забезпечує зменшення

психоемоційної напруги, стабілізацію емоційних реакцій, покращення міжособистісної взаємодії та формування психологічної стійкості, необхідної для успішного виконання військового обов'язку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було представлено та апробовано програму формувального експерименту, спрямовану на розвиток адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби. Запропонований комплекс соціально-психологічних заходів охоплював індивідуальні консультації, групову тренінгову роботу, психоедукаційні та корекційні вправи, орієнтовані на зниження психоемоційної напруги, покращення навичок міжособистісної взаємодії, розвиток саморегуляції та підвищення соціальної компетентності. Реалізація програми дала змогу створити оптимальні умови для позитивних змін у психологічному стані мобілізованих військовослужбовців.

Результати повторної діагностики засвідчили суттєву позитивну динаміку за більшістю досліджуваних параметрів. Спостерігалось виразне зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності, що свідчить про покращення емоційної стійкості та зменшення внутрішньої напруженості. Одночасно зросли показники самопочуття, активності й настрою, що демонструє підвищення загального психофізіологічного тону. Важливим результатом стало формування більш конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях та підвищення самоусвідомленості учасників щодо власних емоційних реакцій.

Особливо значущим є те, що частка військовослужбовців із достатнім та підвищеним рівнем адаптаційного потенціалу зросла, тоді як кількість учасників із низькими адаптивними ресурсами зменшилася з 100 % до приблизно чверті вибірки. Така динаміка свідчить про істотне підвищення готовності військовослужбовців до ефективного функціонування в умовах службової діяльності.

Статистична перевірка результатів за t-критерієм Ст'юдента підтвердила значущість виявлених змін, що дозволяє розглядати їх як наслідок цілеспрямованого психокорекційного впливу, а не випадкові коливання показників. Отже, доведено ефективність запропонованої соціально-психологічної програми як засобу розвитку адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що проведений формувальний експеримент значно підвищив рівень психологічної стійкості, покращив адаптивні можливості та оптимізував емоційний стан учасників, що є критично важливим чинником успішного проходження строкової служби та виконання службово-бойових завдань.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості формування та розвитку адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби, з'ясувати чинники, що визначають успішність їх включення у військове середовище, та розробити ефективні практичні заходи з його підвищення. У процесі роботи були повністю реалізовані всі поставлені завдання, що забезпечило цілісність та наукову доказовість отриманих результатів.

2. На основі вивчення праць сучасних українських і зарубіжних дослідників було визначено, що адаптаційний потенціал є інтегральною, багатокomпонентною характеристикою особистості, яка охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові ресурси, необхідні для ефективного функціонування в умовах змін. Особливої значущості це поняття набуває у військовому середовищі, де особистість постійно взаємодіє з підвищеними вимогами, стресовими факторами, дисциплінарними обмеженнями та необхідністю швидкої інтеграції у колектив. Окреслено, що адаптація військовослужбовців характеризується фазовістю, емоційною напругою, високою залежністю від індивідуальних якостей та рівня соціальної підтримки.

3. Встановлено, що найбільш критичними для цього періоду є: підвищення тривожності, нестача досвіду саморегуляції, емоційна нестабільність, недостатня сформованість навичок міжособистісної взаємодії, страх перед невідомістю та можливими помилками, а також зіткнення з новою системою норм і вимог. Разом із тим, молодий вік учасників надає їм високий потенціал пластичності, здатність до швидкого навчання та формування нових моделей поведінки. Психологічні труднощі цього етапу пов'язані не лише з індивідуальними рисами, але й з об'єктивними умовами служби: фізичними навантаженнями, зміною середовища, регламентацією часу, необхідністю підкорятися наказам, відсутністю звичних соціальних ролей.

4. Результати первинного зрізу засвідчили значну варіативність адаптивних можливостей у вибірці: від високого рівня психологічної стійкості до критично низького рівня адаптаційних ресурсів. Частина військовослужбовців

демонструвала знижену здатність до регуляції емоцій, підвищену тривожність, схильність до фрустрації, агресивність або ригідність. Водночас інша частина респондентів характеризувалася достатньо високими резервами самоконтролю, вмінням швидко встановлювати контакт з оточенням, позитивним ставленням до вимог служби та здатністю до стресостійкої поведінки. Таким чином, адаптаційний потенціал строковиків є неоднорідним і значною мірою залежить від особистісних та соціальних характеристик.

5. Встановлено, що найбільш значущими предикторами низької адаптації є: високий рівень тривожності, недостатня емоційна стабільність, агресивні тенденції, конфліктність, ригідність, низькі показники міжособистісної компетентності, відсутність досвіду професійної діяльності, а також слабкі навички саморегуляції. До сприятливих чинників віднесено: екстравертованість, гнучкість мислення, позитивне ставлення до колективної діяльності, оптимізм, впевненість у власних силах, сформоване почуття обов'язку, стабільні соціальні зв'язки та готовність приймати нові умови. Категорії соціального досвіду (попередня робота, навчання), сімейний статус та вік також відіграють значну роль, формуючи відповідні ресурси або, навпаки, психологічні бар'єри.

6. Запропонована соціально-психологічна програма включала індивідуальні консультації, тренінги, психокорекційні вправи, роботу з емоційними станами, розвиток комунікативних навичок та формування конструктивних стратегій поведінки. Результати контрольного зрізу показали статистично значущі позитивні зміни: зниження тривожності, агресивності, фрустрації, зменшення конфліктності, підвищення самоконтролю та покращення загального психофізіологічного стану. Найсуттєвішою динаміка була у респондентів із початково низьким адаптаційним потенціалом, саме вони найбільше виграли від цілеспрямованої психологічної підтримки.

Повторне тестування засвідчило, що частка військовослужбовців із низьким рівнем адаптаційних ресурсів значно скоротилася, натомість збільшилася кількість респондентів з достатнім та середнім рівнем адаптивності. Це доводить ефективність розробленої програми та підтверджує значущість систематичної психологічної роботи у військовому середовищі. Отримані результати дозволили

сформувати рекомендації для офіцерського складу щодо організації підтримувального клімату в підрозділі, профілактики дезадаптації, раннього виявлення ризикових станів та впровадження тренінгових заходів у навчально-виховний процес.

7. Узагальнюючи всі результати, можна дійти висновку, що адаптаційний потенціал військовослужбовців строкової служби є пластичним психологічним утворенням, яке піддається цілеспрямованому розвитку за допомогою спеціально організованих психокорекційних заходів. Підвищення адаптаційних ресурсів сприяє не лише покращенню емоційної стабільності та стійкості до стресу, але й формує більш конструктивні моделі взаємодії в підрозділі, підвищує відповідальність, дисциплінованість та загальну ефективність виконання службових завдань. Результати дослідження підтверджують необхідність інтеграції психологічної підтримки у систему підготовки строковиків та можуть бути використані для удосконалення заходів морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М. В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: методичні рекомендації / За ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ: «Центр учбової літератури», 2025. 146 с.
3. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Видавництво Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія», 2022. 192 с.
4. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали V міжнар. наук.-практ. конференції, м. Київ, -04 квітня 2020 р. КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 20–24.
5. Берлінець І. А. Зарубіжний досвід у сфері медичної реабілітації: перспективи використання в Україні. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. № 4. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1416> (дата звернення:
6. Бєлай С. В., Васищев В. С., Ліпатов І. І. Особливості організації соціального захисту сімей військовослужбовців в умовах виникнення надзвичайних ситуацій. *Військові науки*. 2021. № 4(86). С. 22–35.
7. Бойко-Бузиль Ю. Ю., Пампура І. І. Психологічні аспекти реінтеграції учасників бойових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід,

п

8. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 28–34. URL:

п

9. Вплив війни на психічне здоров'я - колосальний, В. Ляшко. *Урядовий портал*.
к

т

10. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби... Постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 р. № 1338. URL: [звернення: 22.09.2023](#))

.

11. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Н12 зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; ред. рада: М. М. Слюсаревський (голова) та ін. Київ : Талком, 2018. Вип. 41 (44). С. 68–80. URL: <https://ispp.org.ua/wp->

:

12. Грень Т. Я. Особливості реалізації політики соціального захисту територій в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Публічне управління та адміністрування. 2022. № 6. С. 80–84.

13. Боровська Л. Автентичність антропологічної моделі Сартра. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2019. № 1. С. 5–13.

14. Брич В. В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд всесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та її охорони здоров'я України*. 2022. № 4. С. 31–37.

15. Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 2017. 162 с.

а

р

16. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.
17. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міноборони України, НДЦ ГП ЗС України: О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, О. В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.
18. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2(52). С. 49–55.
19. Дуля А. В. Підготовка майбутніх працівників до здійснення соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 193–198.
20. Жигайл Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 64–70.
21. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*, Vol. 10, № 3, 2023. С. 263–
22. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в Збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310–319. URL:
23. Капська А. Й., Олексюк Н. С. Організаційно-педагогічне забезпечення позитивної життєдіяльності сім'ї військовослужбовця. URL:
24. Карамушка Л. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: аспекти та проблеми. Харків : Фоліо, 2020. С. 318–320.
25. Квітко Н. М. Соціальна робота з вимушено переміщеними особами як наукова проблема. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах:*

матеріали наук. практ. інтернет-конф., Дніпро, 3–4 червня 2021 р. Дніпро, 2021. 513 с.

26. Кіщук Л. А. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. С. 51–55.
27. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах: посібник для місцевих координаційних органів. URL: <https://cutt.ly/ILy8VEJ> (дата звернення: 12.11.2025).
28. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
29. Кокур О. М. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
30. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с. URL:
31. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL:
32. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Н12 зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; ред. рада: М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2018. Вип. 41 (44). С. 46–56. URL: звернення: 12.11.2025).
33. Коробка Л. М. Громадське здоров'я та його підтримання як умова адаптації спільноти до наслідків воєнного конфлікту. *Військова психологія у вимірах війни і миру*: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної

науково-практичної конференції. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. С. 70–72.

34. Коструліна Ю. С. Від «воєнного неврозу» до ПТСР. *Особистість в екстремальних умовах*: матеріали ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конференції, 17 травня 2019 р., м. Львів. Львів, 2019. С. 20–24. URL:
35. Кучманич І. М., Лисогор А. В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. ні науки. 2017. № 1. С. 96–100.
36. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
37. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.32> (дата звернення:
38. Львовчкіна А. М. Психологічні проблеми ресоціалізації воїнів АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 72–76. URL: tps://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/%8F_2016.pdf (дата звернення:
39. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Юридичні науки. 2017. № 884. С. 52–58.
40. Мазовецький Р. І. Основні напрямки вдосконалення системи соціального захисту військовослужбовців. URL: (дата звернення: 12.11.2025).

41. Марко І. Ю., Марко Є. І., Чернишова І. М. Зарубіжний досвід забезпечення соціальних гарантій військовослужбовців: збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. 2019. № 2. С. 135–142. URL: (дата звернення: 12.11.2025).
42. Марущак М. Психологічні основи адаптації військовослужбовців Збройних сил України до бойових умов. *Збірник наукових праць. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Вип. 2(10), 2023. С. 35–44.
43. Михайлишин Г. Й., Довга М. М. Категорія соціально-правового захисту у соціальному забезпеченні сім'ї. URL: звернення: 12.11.2025).
44. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
45. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
46. Мушкевич М. І. Моделі організації психологічного супроводу сімей, які мають проблемних дітей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. № 8. С. 188–192.
47. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
48. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд тератури). *Організація медичної допомоги*. 2019. Т. 1. № 54. С. 48–58.
49. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.
50. Петрик О. Л. Соціальне підприємництво як інструмент державної підтримки реінтеграції військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС: нормативно-

правовий аспект. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: право, публічне управління та адміністрування, 2022 (6). URL: <https://doi.org/10.54929/2786-> (дата звернення: 12.11.2025).

51. Норчук Ю., Доронін О. Актуальні питання розвитку соціального захисту військовослужбовців: з досвіду країн НАТО. Розвиток законодавства України у сфері оборони: проблеми адаптації до стандартів НАТО та шляхи їх вирішення: матеріали наук.-практ. конф. Київ, 2021. С. 225–229.
52. Павленко В. С. Захист прав військовослужбовців та їх сімей: міжнародно-правовий аспект. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 7, 2020. С
53. Павлюк М. М., Овідій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6 (70), 2022. С. 134–141.
54. Витання деяких виплат військовослужбовцям, особам рядового і начальницького складу, поліцейським та їх сім'ям під час дії воєнного стану: Постанова Кабінету Міністрів України від 28.02.2022 № 168. URL: (дата звернення: 12.11.2025).
55. Пінчук Р. С., Письменна О. П. Покращення соціального і правового захисту військовослужбовців Збройних Сил України як запорука формування професійного війська. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2020. Серія «Право». Вип. 60. С. 83–89.
56. Про деякі питання організації психологічного забезпечення у Національній гвардії України: Наказ командувача Нац. гвардії України від 31.03.2017 №
57. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України: Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 № 25.
58. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної

гвардії України: Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 № 555.

59. Про Стратегію воєнної безпеки України. Рішення РНБО України від 25.03.2021 (введено в дію Указом Президента України від 25.03.2021. №
60. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.
61. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.
62. Реінтеграція ветеранів з інвалідністю : методичний посібник. Київ, 2022. 79 с.
63. Романишин А. М., Мацевко Т. М., Капінус О. С., Гузенко І. М., Неурова А. Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.
64. Савицький В. І. До питання про предмет військової соціальної роботи. URL:
65. Сахній А. В. Правовий аналіз еволюції поняття та змісту військової служби. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 2. С. 374–378. URL:
66. Сидоренко А. О. Щодо сутності соціального захисту членів сімей військовослужбовців. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття*: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19 трав. 2023 р.) за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Вид-во «Юридика», 2023. Т. 1. С. 525–527.
67. Сидоренко А. О. Соціальний захист членів сімей військовослужбовців в Україні: проблеми та шлях їх вирішення. *Аналітично порівняльне правознавство*. 2022. № 6. С. 151–155. URL: (дата звернення: 12.11.2025).

68. Сидоренко А. О. Соціальний захист членів сімей військовослужбовців: нормативно-правове забезпечення. *Правове забезпечення соціальної сфери: матеріали XIII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 28 квіт. 2023 р.) за заг. ред. Г. І. Чанишевої; Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : Фенікс, 2023. С. 280–283.*
69. Смирнова І. І., Лихошва О. Ю., Рак Н. В., Горієва Л. А. Соціальний захист населення на сучасному етапі: стан і проблеми в Україні. *Економічний вісник Донбасу*. 2020. № 3(61). С. 205–212. URL:
70. Соціально-демографічна ситуація в Україні: шляхи подолання наслідків війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari->
71. Туленков М. В., Яковенко Ю. І. Анкетування. Велика українська енциклопедія. 2020. URL: <https://vue.gov.ua/>(дата звернення: 12.11.2025).
72. Шамрай Б. М. Правові аспекти обмеження конституційних прав та свобод військовослужбовців під час дії правового режиму воєнного стану. *карпатський юридичний вісник*. 2019. № 28. С. 70–73, 87.
73. Шишлюк М. О. Матеріальне забезпечення у зв'язку з необхідністю компенсації окремих видатків як додатковий вид соціального захисту військовослужбовців. *Наукові записки*. Серія: Право. 2020. URL:
74. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 224 с. URL: (дата звернення: 10.11.2025).
75. Яковлєв О. А. Значення принципів соціального забезпечення у сфері соціального захисту населення. *Право і суспільство*. 2020. № 6. С. 101–106.
76. А
м
е

77. Baker M., Ahrens M. Social Services for Veterans: U.S. Government and Non-P

78. Burgess L. What to know about general adaptation syndrome. *Medical News* 7

79. K

d

n

d

€

ø

2

0

h

6

p

r

N

b

v

A

m

b

p

t 94(3), 2020. P. 444–459 (дата звернення: 12.11.2025).

a

2

8

o

n

D

Ö

h

:

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»)

Дослідження спрямоване на виявлення ваших індивідуально-психологічних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень про життя, роботу, сімейні стосунки, інтереси та звички.

До кожного твердження потрібно визначити своє ставлення:

- якщо ви згодні з твердженням – у клітинці з номером питання ставите «+»;
- якщо не згодні – ставите «-».

Текст опитувальника БОО «АДАПТИВНІСТЬ-200»

№ / Питання

1. Буває, що я серджуся
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4. Доля безумовно несправедлива до мене
5. Запори у мене бувають дуже рідко
6. Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
11. Мені важко зосередитися на якомусь завданні або роботі
12. У мене бувають дуже дивні й незвичайні переживання
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку
14. У дитинстві я іноді скоював дрібні крадіжки
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо

Продовження Додатку А

- 16.Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
- 17.Сон у мене переривчастий і неспокійний
- 18.Моя сім'я не схвалює ту роботу, яку я обрав
- 19.Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
- 20.Голова у мене болить часто
- 21.Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
- 22.Було б добре, якби майже всі закони відмінили
- 23.Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший)
- 24.Зустрічаючи на вулиці знайомих або шкільних друзів, з якими давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони не заговорюють першими
- 25.Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
- 26.Я людина товариська
- 27.Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
- 28.Значну частину часу настрій у мене пригнічений
- 29.Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті
- 30.У мене мало впевненості в собі
- 31.Іноді я кажу неправду
- 32.Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
- 33.Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі
- 34.Я охоче беру участь у зібраннях, зборах та інших суспільних заходах
- 35.Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
- 36.Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
- 37.Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою
- 38.М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)

Продовження Додатку А

- 39.Я досить байдужий до того, що зі мною буде
- 40.Іноді, коли я недобре почуваюся, буваю дратівливим
- 41.Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
- 42.Деякі люди до того люблять командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
- 43.Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
- 44.Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає хрипоті й невиразності)
- 45.Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
- 46.Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
- 47.Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен завдати шкоди собі або комусь іншому
- 48.Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
- 49.У дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
- 50.Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
- 51.Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюся
- 52.Зазвичай я засинаю спокійно, і мене не турбують ніякі думки
- 53.Останні декілька років я почуваюся добре
- 54.У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
- 55.Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
- 56.Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
- 57.Я легко плачу
- 58.Я мало втомлююся
- 59.Я був би досить спокійний, якби у когось з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
- 60.З моїм розумом коїться щось недобре
- 61.Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль

Продовження Додатку А

62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки-но познайомився
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66. Руки у мене такі ж спритні й моторні, як і раніше
67. Значну частину часу я відчуваю загальну слабкість
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дратує
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70. Думаю, що я людина приречена
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб щось не поцупити в когось або де-небудь, наприклад у магазині
72. Я зловживав спиртними напоями
73. Я часто про щось турбуюся
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи об'єднань
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку
77. Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочу, а не там, де потрібно
79. Я завжди був незалежним і відносно вільним від контролю з боку сім'ї
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81. Часто мої вчинки тлумачилися невірно
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83. Хтось керує моїми думками

Продовження Додатку А

- 84.Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
- 85.Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один з одного
- 86.У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші
- 87.Я цілком упевнений у собі
- 88.Нікому не довіряти – найбезпечніше
- 89.Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
- 90.Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
- 91.Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи я роблю це задля забави
- 92.У грі я вважаю за краще вигравати
- 93.Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
- 94.Хтось намагається впливати на мої думки
- 95.Я щодня випиваю багато води
- 96.Щасливішим за все я буваю наодинці
- 97.Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним
- 98.У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті чи інші вчинки
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми перши
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей – це ніби додає мені ваги у власних очах
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105. Люди проявляють щодо мене стільки співчуття й симпатії, скільки я заслуговую

Продовження Додатку А

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це в мене погано виходить
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108. Мені неприємно, коли навколо мене багато людей
109. Як правило, мені не щастить
110. Мене легко збити з пантелику
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117. Я легко втрачаю терпіння щодо людей
118. Часто в новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119. Часто мені хочеться померти
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що не впораюся з нею
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126. У гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127. Мені часто кажуть, що я запальний

Продовження Додатку А

128. Буває, що я з ким-небудь пліткую
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130. Я часто звертаюся до людей за порадою
131. Часто, навіть тоді, коли все для мене складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже
132. Мене досить важко вивести з себе
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139. Мене дуже турбують різного роду нещастя
140. Мої переконання й погляди непохитні
141. Я вважаю, що можна, не порушуючи закон, спробувати знайти в ньому лазівку
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують прочухан за щось
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими

Продовження Додатку А

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149. Якщо справа йде в мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї
153. Я людина нервова й легко збудлива
154. Все у мене виходить погано, не так, як треба
155. Майбутнє здається мені безнадійним
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має трапитися щось жахливе
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і складних ситуацій
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання
163. Якщо я хочу щось зробити, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165. Мені байдуже, що про мене думають інші

Продовження Додатку А

166. Я абсолютно не пристосований до військової служби, і це мене дуже лякає
167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних силах тільки за власним бажанням
168. Останнім часом у мене все частіше трапляються «промахи» та невдачі по службі
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172. Мене довго не залишає відчуття образи, завданої товаришами
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно
174. Я сумніваюся, чи зможу зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176. Я відчуваю все більше розчарування щодо моєї військової спеціальності
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178. Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179. Із службою в мене ніщо не «клеїться». Часто думаю: «не моя це справа»
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182. Під час подальшої служби я не проти був би служити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183. Присяга на вірність Вітчизні в сучасних умовах втратила свою актуальність
184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя

Продовження Додатку А

185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186. Я упевнений, що в майбутньому не стану укласти або продовжувати контракт для подальшої військової служби
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188. Я на силу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189. Я досить спокійно ставлюся до необхідності брати участь у тривалих і небезпечних відрядженнях
190. Навряд чи в майбутньому я матиму бажання присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службі за контрактом, вступити до військового училища)
191. «За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
193. Останнім часом, щоб не «зірватися», я був змушений приймати заспокійливі ліки
194. Мої батьки (родичі) часто висловлювали побоювання у зв'язку з моїми випивками
195. Немає нічого поганого в тому, що люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196. У стані агресії я здатний на багато що
197. Я крутий і жорстокий з оточуючими
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю себе зобов'язаним відплатити йому тим самим («око за око, зуб за зуб»)
199. Можна погодитися, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка та інтерпретація результатів

Інтегральний показник особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) обчислюється як сума «сирих» балів за трьома шкалами:

$$\text{ОАП} = \text{ПР (сирі бали)} + \text{КП (сирі бали)} + \text{МН (сирі бали)}$$

Далі ОАП переводиться у шкалу стенів (1–10) і інтерпретується як рівень стійкості до бойового стресу.

Переведення ОАП у стени (узагальнено): ≥ 87 сирих балів – 1 стень; 75–86 – 2 стени; 63–74 – 3 стени; 51–62 – 4 стени; 40–50 – 5 стенів; 31–39 – 6 стенів; 25–30 – 7 стенів; 21–24 – 8 стенів; 18–20 – 9 стенів; ≤ 17 – 10 стенів

Інтерпретація рівнів стійкості до бойового стресу:

- 1-й рівень – високий розвиток адаптаційних можливостей; повна відповідність вимогам бойової діяльності.
- 2-й рівень – достатній рівень адаптаційних можливостей; в основному відповідає вимогам бойової діяльності.
- 3-й рівень – задовільний рівень; мінімальна відповідність вимогам.
- 4-й рівень – недостатній рівень; не відповідає вимогам бойової діяльності.

Ключ для шкал ПР, КП, МН – як у вашому зразку, його можна вставити без змін у додаток.)

Методика «Самопочуття, активність, настрій» (САН)

Методика САН використовується для експрес-оцінки поточного функціонального стану
військовослужбовця.

Оцініть свій стан на даний момент за кожним із показників, використовуючи 5-бальну шкалу (1 – мінімум, 5 – максимум прояву ознаки).

Оцінюються:

- самопочуття;
- активність;
- настрій;
- працездатність;
- готовність до дії;
- впевненість у собі.

Бланк:

О

- ц • Самопочуття – ____
- і • Активність – ____
- н • Настрій – ____
- і • Працездатність – ____
- т • Готовність до дії – ____
- ь • Впевненість – ____

Обробка.

Віраховується сумарний бал (мінімум 6, максимум 30).

- в • < 15 балів – низький функціональний стан;
- і • 15–20 балів – середній стан;
- й • 20 балів – високий стан.

с

т

а

н

Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)

Інструкція

Вам будуть зачитані твердження. Навпроти кожного в бланку поставте оцінку:

- 2 – твердження вам підходить;
- 1 – частково підходить;
- 0 – зовсім не підходить.

Твердження:

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.

Продовження Додатку В

- 22.Нерідко почуваюся беззахисним.
- 23.У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
- 24.Я легко зближуюся з людьми.
- 25.Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
- 26.Інколи у мене буває пригнічений настрій.
- 27.Мені важко стримувати себе, коли я гніваюся.
- 28.Я дуже хвилююся, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
- 29.Мене легко переконати.
- 30.Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
- 31.Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
- 32.Нерідко я виявляю впертість.
- 33.Мене хвилює стан мого здоров'я.
- 34.У скрутні хвилини я іноді поведжуся, як дитина.
- 35.У мене різка жестикуляція.
- 36.Я неохоче йду на ризик.
- 37.Я важко витримую очікування чогось.
- 38.Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
- 39.Я – мстивий.
- 40.Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Ключ:

- Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

По кожній шкалі можливий діапазон 0–20 балів.

Інтерпретація окремих шкал:

- Тривожність:
 - 0–7 – низький рівень;
 - 8–11 – середній;
 - ≥ 12 – високий.
- Фрустрація:
 - 0–7 – низький рівень;
 - 8–9 – середній;
 - ≥ 10 – високий.
- Агресивність:
 - 0–10 – низький рівень;
 - 11–12 – середній;
 - ≥ 13 – високий.
- Ригідність:
 - 0–10 – низький рівень;
 - 11–12 – середній;
 - ≥ 13 – високий.

Загальний показник схильності до суїцидальної поведінки:

Складаються всі бали за 4 шкалами (0–80 балів).

- 0–38 балів – низька схильність до суїцидальної поведінки;
- 39–45 балів – показник, що потребує уваги;
- ≥ 46 балів – високий рівень схильності, необхідна корекційна робота психолога.

Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»

Приготуйте бланк відповідей (номери 1–14). Для кожного запитання оберіть один із трьох варіантів: **А**, **Б** або **В** і запишіть букву у бланку. Обирайте той варіант, який найкраще відповідає вашій звичайній поведінці.

Опитувальник:

1. Чи притаманне вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?
А – Ні.
Б – Іноді.
В – Так.
2. Чи є у вашому колективі люди, які вас побоюються, а можливо, ненавидять?
А – Так.
Б – Важко відповісти.
В – Ні.
3. Хто ви в більшій мірі?
А – Миротворець.
Б – Принциповий.
В – Енергійний, діловий.
4. Як часто вам доводиться виступати з критичними судженнями?
А – Часто.
Б – Періодично.
В – Рідко.
5. Якби вам випала нагода очолити колектив, що для вас стало б пріоритетом?
А – Розробити програму розвитку колективу на рік і переконати колектив у доцільності її впровадження.
Б – Вивчити, хто є хто, і встановити контакт з лідерами.
В – Частіше радитися з колективом.
6. У випадку невдач який стан для вас найбільш характерний?

Продовження Додатку Г

- А – Песимізм.
Б – Поганий настрій.
В – Образа на самого себе.
7. Чи притаманне вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій вашого колективу?
- А – Так.
Б – Швидше так.
В – Ні.
8. Чи належите ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану у вічі?
- А – Так.
Б – Швидше так.
В – Ні.
9. Які якості ви намагаєтеся викорінити в собі?
- А – Дратівливість.
Б – Образливість.
В – Нетерпимість до критики на свою адресу.
10. Хто ви з професійної точки зору?
- А – Незалежний.
Б – Лідер.
В – Генератор ідей.
11. На думку ваших друзів ви – людина...
- А – Екстравагантна.
Б – Оптиміст.
В – Наполеглива.
12. З ким вам найчастіше доводиться боротися?
- А – З несправедливістю.
Б – З бюрократизмом.
В – З егоїзмом.

13.Що для вас найбільше притаманне?

- А – Недооцінка власних здібностей.
- Б – Об’єктивна оцінка власних здібностей.
- В – Переоцінка власних здібностей.

14.Що найчастіше стає причиною конфліктів з людьми?

- А – Надмірна ініціативність.
- Б – Надмірна критичність.
- В – Надмірна прямолінійність.

Ключ (кількість балів за варіанти):

1:	А	–	1;	Б	–	2;	В	–	3
2:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
3:	А	–	1;	Б	–	3;	В	–	2
4:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
5:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
6:	А	–	2;	Б	–	3;	В	–	1
7:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
8:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
9:	А	–	2;	Б	–	1;	В	–	3
10:	А	–	3;	Б	–	1;	В	–	2
	А	–	2;	Б	–	1;	В	–	3
12:	А	–	3;	Б	–	2;	В	–	1
13:	А	–	2;	Б	–	1;	В	–	3

14: А – 1; Б – 2; В – 3

Обробка та інтерпретація.

Підраховується сумарний бал (мінімум 14, максимум 42).

- 14–20 балів – низький рівень конфліктності;
- 21–24 бали – рівень нижчий за середній;
- 25–29 балів – середній рівень;
- 30–34 бали – рівень вищий за середній;
- 35–42 бали – високий рівень конфліктності.

Опитувальник типу темпераменту Г. Айзенка (ЕРІ)

Вам пропонується 57 запитань.

На кожне дайте відповідь «Так» (позначити «+») або «Ні» (позначити «-»).
Намагайтеся відповідати швидко, не обдумуючи надто довго. Важливо бути відвертим – «правильних» чи «неправильних» відповідей тут немає.

Далі подається повний перелік із 57 запитань, як у зразку, – його ви можете вставити в роботу без змін, разом із ключем до шкал «Індекс відвертості», «Екстраверсія – інтроверсія», «Невротизм» та таблицями інтерпретації.)