

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

ТЕХНОЛОГІЇ КОМПЛЕКСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ (ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ) ДО
МИРНОГО ЖИТТЯ

Кваліфікаційна робота

231 Соціальна робота

Освітньо-наукова програма «Соціальна робота»

здобувача освіти 2 курсу,

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Максим Процько

Науковий керівник:

доктор психологічних наук

Швалб Юрій Михайлович

Допущено до захисту на ЕК №6

Протокол засідання кафедри № _____

від _____ травня 2024 року

завідувачка кафедри соціальної роботи

_____ Леся Люта

Київ – 2024

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ.....	8
1.1. Аналіз законодавчої бази щодо реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб.....	8
1.2. Літературний огляд проблем адаптації демобілізованих осіб.	18
1.3. Концепція комплексності в адаптації демобілізованих.....	26
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ	34
2.1. Методологія дослідження.	34
2.2. Аналіз емпіричних даних і інтерпретація.	41
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ.....	58
3.1. Розробка програми комплексної адаптації демобілізованих осіб.	58
3.2 Експертна оцінка ефективності програми.	69
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Проблема адаптації демобілізованих осіб до мирного життя є складним та багатогранним процесом, який включає в себе реінтеграцію цих осіб в соціальне, професійне та культурне життя. Перехід з військової служби до цивільного життя вимагає комплексного підходу, що охоплює психологічну підтримку, професійну перекваліфікацію, соціальну адаптацію та інші форми допомоги. Законодавча база та існуючі програми адаптації часто потребують детального аналізу та оцінки їх ефективності для вдосконалення механізмів підтримки. Також важливим є дослідження персональних і соціальних чинників, що впливають на процес адаптації, для розробки цілеспрямованих програм, які б враховували індивідуальні потреби демобілізованих.

Актуальність теми дослідження полягає в необхідності комплексного підходу до процесу адаптації демобілізованих осіб до мирного життя. Завершення військової служби і повернення до цивільного життя є складним періодом для багатьох ветеранів, оскільки цей процес включає не лише фізичне повернення, а й психологічну, соціальну та професійну реінтеграцію. Зіткнення з обмеженнями чинного законодавства та неефективністю існуючих програм вимагає глибокого аналізу та розробки нових методик, здатних задовольнити комплексні потреби демобілізованих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою вивчення комплексної адаптації демобілізованих осіб займалися такі вітчизняні науковці як Артеменко А., Батаєва К. [1], Балаж М. С. [3], Гаймур К. С., Масленников Д. В., Полько О. О. [6], Захаріна Т. І. [10], Кіреєва О., Махлай О. [15], Колодяжна А., Власенко Ю., Дичко О. [18], Левчук Н. О., Ядловська О. С. [25], Мельник О. В., Лукомська С. О. [28], Олексієнко Б. [32], Погосян Р. Е. [35], Полінкевич О. [37], П'янківська Л. [49], Степаненко Ю., Чайкіна Н. [52], Шевченко Р. П. [58], Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О. [24] а іноземні науковці як Donahue M. L. [63], Alpert E., Baier A. L., Galovski T. E. [64], Vogt D. [65], Weston K. L. [66], Dexter J. C. [67], Nahm B. [68], Senecal G. [69],

Glorieux V., Lo Bue S., Euwema M. [70], Gonzalez J. A., Simpson J. [71], Hawkins B. L., Crowe B. M [72].

Вітчизняні науковці робили акцент на необхідності розробки та впровадження комплексних програм реабілітації та соціальної адаптації ветеранів, визначаючи специфічні вимоги до медичної, психологічної та соціально-економічної підтримки. Значну увагу приділяють психологічним аспектам адаптації, включаючи проблеми посттравматичного стресового розладу та вікові особливості ветеранів.

Іноземні науковці робили акцент на аналізі ефективності різноманітних терапевтичних підходів, в тому числі прийняття та зобов'язання терапії, а також на дослідженні соціальних і професійних аспектів інтеграції ветеранів у громадське життя. Особлива увага приділяється гендерним аспектам та дослідженню взаємодії колишніх військовослужбовців з цивільними організаціями та роботодавцями.

Серед не вирішених проблем залишається недостатнє вивчення міждисциплінарних підходів до комплексної адаптації, зокрема взаємодії медичних, психологічних та соціальних служб. Також необхідно більше досліджень з визначення дієвості програм адаптації на довгострокову перспективу, зокрема в аспектах забезпечення сталості соціальної ідентичності ветеранів та їх інтеграції у громадське та професійне життя.

Мета дослідження полягає в розробці та аналізі ефективності комплексних програм адаптації для демобілізованих осіб, спрямованих на їх успішну реінтеграцію в мирне суспільство. Дослідження сприяє глибокому аналізу існуючої законодавчої бази та літературних ресурсів, що охоплюють питання реабілітації та ресоціалізації демобілізованих. Важливою частиною є вивчення концепції комплексності в адаптації та її практичне застосування у створенні програм адаптації. Це дослідження також передбачає збір та аналіз емпіричних даних для оцінки поточних адаптаційних процесів. Останнім кроком є розробка власної програми адаптації та оцінка її ефективності на основі зібраних даних і дослідження.

Для досягнення поставленої мети були поставлені такі завдання:

1. Провести аналіз законодавчої бази, що стосується реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб.
2. Зробити літературний огляд, який охоплює проблеми адаптації демобілізованих осіб.
3. Вивчити концепцію комплексності в адаптації та її застосування у створенні адаптаційних програм.
4. Здійснити емпіричне дослідження, включаючи розробку методології, збір та аналіз емпіричних даних.
5. Розробити програму комплексної адаптації демобілізованих осіб.
6. Проаналізувати ефективність розробленої програми адаптації на основі зібраних даних і проведеного дослідження.

Об'єктом дослідження є процес ресоціалізації демобілізованих осіб після їх повернення до мирного життя.

Предметом дослідження є методи та технології комплексної адаптації демобілізованих осіб.

Згідно з дослідженням були висунуті такі гіпотези:

– Гіпотеза 1: Рівень задоволення власним психічним станом, особистісними стосунками та загальною життєдіяльністю має позитивний зв'язок із успішністю адаптації демобілізованих осіб до мирного життя.

– Гіпотеза 2: Високий рівень ситуативної тривожності вказує на потенційні труднощі в процесі реадaptaції демобілізованих осіб, особливо у ситуаціях соціальної взаємодії.

– Гіпотеза 3: Середні та високі рівні депресії є індикаторами можливих ускладнень у процесі соціальної та психологічної адаптації демобілізованих до мирного життя.

– Гіпотеза 4: Рівень агресивності та ворожості може бути пов'язаний із труднощами у взаємодії з оточенням та потребою у психологічній підтримці для ефективної адаптації демобілізованих осіб.

Методи дослідження. Теоретичні методи охоплюють синтез та узагальнення існуючих досліджень та літературних джерел, а також аналіз законодавчої бази. Ці методи дозволяють структурувати та систематизувати теоретичну інформацію щодо питань адаптації демобілізованих осіб, визначаючи основні напрями та механізми їх реінтеграції у суспільство.

Практичні методи включають застосування психологічних методик для оцінки стану адаптації демобілізованих осіб. Використовуються такі інструменти як опитувальник оцінки стану адаптації «ОСАДА» в авторській адаптації С.І. Яковенка, тест Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня ситуативної тривожності, шкала депресії А.Т. Бека, а також опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Даркі. Ці методики допомагають виміряти психологічний стан осіб та виявити ключові аспекти їхньої емоційної та психологічної адаптації.

Для аналізу зібраних даних використовується статистичне програмне забезпечення SPSS, що дозволяє провести кореляційний аналіз між результатами різних методик. Розмір вибірки становить 60 демобілізованих військовослужбовців, що надає змогу отримати обґрунтовані та репрезентативні результати дослідження.

Структура роботи. Диплома робота складається зі вступу, 3 основних розділів, 7 підрозділів, висновками до розділів, загальними висновками, список використаних джерел містить 77 найменувань, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ

1.1. Аналіз законодавчої бази щодо реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб.

Законодавча система України є складною та багаторівневою, а аспекти, що стосуються ветеранів війни, не є винятком. Згідно зі статтею 17 Конституції України, держава гарантує соціальний захист громадянам, які знаходяться на військовій службі у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, а також їхнім родинам. Конституція України має верховенство у правовій системі країни, і її норми мають пряму дію, тобто застосовуються безпосередньо [19].

Закони України та інші нормативно-правові акти, що приймаються на основі Конституції, повинні відповідати їй та лише розширювати конституційні положення, не змінюючи їх суті. На вершині ієрархії нормативно-правових актів стоять закони, які слідує за Конституцією у своїй юридичній силі.

Основний документ, що регулює питання статусу ветеранів війни та їх соціального захисту, це Закон України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту", прийнятий 22 жовтня 1993 року під номером 3551-ХІІ [46]. Цей Закон пройшов через кілька змін, що були зумовлені необхідністю адаптації до сучасних умов та введенням нових статусів в контексті тривалого захисту суверенітету та незалежності України від агресії Російської Федерації.

Цей закон встановлює правовий статус ветеранів війни та створює умови для їхнього належного життєзабезпечення, а також сприяє формуванню у суспільстві шанобливого ставлення до ветеранів. Для реалізації положень цього закону діє значна кількість підзаконних актів.

Законодавство про статус ветеранів війни та їх соціальні гарантії включає як зазначений закон, так і інші акти законодавства України. Встановлені раніше

права та пільги для ветеранів війни й їхніх сімей згідно з законодавством не можуть бути скасовані без забезпечення рівноцінної альтернативи.

Згідно Шевченко Р. П. законодавство України чітко визначає, що нормативні акти органів державної влади та місцевого самоврядування, які обмежують права і пільги, передбачені для ветеранів війни, вважаються недійсними. Важливо зазначити, що термін "ветеран" походить від латинського слова *veteranus*, що означає "досвідчений". В українському контексті це поняття застосовується до осіб, які мають бойовий досвід з 2014 року. Статус ветерана в Україні визначається не лише через особистий досвід або потреби, але й як політична категорія, що охоплює різні групи осіб з відмінним досвідом. В законодавстві використовуються різні уточнення терміну "ветеран", враховуючи і тих, хто не мав безпосереднього бойового досвіду [60].

Закон "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" стаття 4, визначає ветеранів війни як осіб, що брали участь у захисті Батьківщини або у бойових діях на території інших держав. Ветеранами війни є: учасники бойових дій; особи з інвалідністю внаслідок війни; учасники війни. Стаття 5 цього ж Закону уточнює, що до учасників бойових дій відносяться особи, які виконували бойові завдання з захисту Батьківщини у складі військових підрозділів, партизанських загонів, підпілля та інших формувань, як у воєнний, так і в мирний час. Віднесені до цієї категорії також учасники бойових дій на території інших країн — військовослужбовці колишнього Союзу РСР, які проходили службу або працювали у державах, де велися бойові дії [46].

Категорія осіб з інвалідністю внаслідок війни включає тих, чия інвалідність настала внаслідок поранення, контузії, каліцтва чи захворювання, які виникли під час захисту Батьківщини, виконання обов'язків військової служби або під час волонтерської діяльності.

У контексті аналізу законодавчої бази, що регулює питання реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб, варто звернути увагу на категорії осіб, що віднесені до учасників війни. Згідно із статтею 8 Закону України "Про статус

ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”, до учасників війни належать військовослужбовці, які служили у Збройних Силах колишнього Союзу Радянських Соціалістичних Республік у період війни, трудівники тилу та інші особи, визначені цим законом [46].

Закон також зазначає, що серед ветеранів війни є особи з особливими заслугами, які потребують особливого визнання та шанобливого ставлення з боку суспільства. До цієї категорії належать особи, нагороджені орденом Героїв Небесної Сотні, Герої Радянського Союзу, повні кавалери ордена Слави, особи, нагороджені чотирма і більше медалями “За відвагу”, а також Герої Соціалістичної Праці, удостоєні цього звання за період Другої світової війни.

Особи з особливими заслугами перед Батьківщиною також включають тих, хто брав участь у захисті суверенітету та територіальної цілісності України, і з 2014 року ним присвоєно звання Герой України з врученням ордена “Золота Зірка” або нагороджено орденом Богдана Хмельницького трьох ступенів, орденом “За мужність” трьох ступенів, княгині Ольги трьох ступенів.

Стосовно державних нагород, встановлених для відзначення громадян за особисті заслуги перед Україною, це регулюється Законом України “Про державні нагороди України” [43]. Вищим ступенем відзнаки в Україні є звання Герой України, яке присвоюється громадянам за визначний геройський вчинок або визначне трудове досягнення.

Згідно із законодавством України, індивідуальні досягнення особи можуть бути відзначені на державному рівні. Зокрема, орден “Золота Зірка” присуджується за значний геройський вчинок, тоді як орден Держави нагороджує за видатні трудові досягнення. Присвоєння звання Герой України здійснюється відповідно до указу Президента України, хоча не всі такі укази є публічно доступними, що ускладнює точне визначення кількості осіб, які отримали це звання. Наразі, за різними даними, ця кількість складає приблизно 450 осіб.

Орден Богдана Хмельницького I, II, III ступенів присуджується за особливі заслуги у сфері захисту державного суверенітету, територіальної

цілісності, а також у зміцненні обороноздатності та безпеки України. Орден "За мужність" I, II, III ступеня відзначає мужність і героїзм, проявлені в умовах, що передбачають ризик для життя. Орден княгині Ольги I, II, III ступеня нагороджує жінок за їхній внесок у найрізноманітніші сфери суспільного життя.

Законодавство не робить розрізнення між правами чоловіків і жінок на отримання державних нагород. Зазначене рівноправ'я сприяє знеособленому оцінюванню дій та внеску осіб, незалежно від їхньої статі. На сьогоднішній день українське законодавство забезпечує умови для активної участі жінок у військовій сфері, відкидаючи стереотипи про недоречність їхньої служби в армії, та сприяє формуванню гендерного балансу в різних галузях, включно з військовою.

Істотні аспекти цих процесів відображені в Законі "Про державні нагороди України" та інших нормативних актах, наприклад, в Указі Президента України від 30 січня 2004 року № 112/2004 "Про орден Богдана Хмельницького", що затверджує статут та опис цієї нагороди [55]. У контексті реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб, така підтримка на рівні держави є важливою для визнання їхніх заслуг та сприяння їхньому успішному відновленню у цивільному житті.

Особи, що мають право на надання статусу ветерана, визначені Законом України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту". Отримання цього статусу вимагає дотримання певних процедур, які регулюються не лише законом, а й допоміжними нормативно-правовими актами.

Згідно зі статтею 5 Закону України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту", встановлено категорії осіб, що мають право на статус учасника бойових дій [46]. Процедура надання та ануляції статусу учасника бойових дій детально урегульована Постановою Кабінету Міністрів України № 413 від 20 серпня 2014 року, яка затверджує Порядок надання та позбавлення статусу учасника бойових дій [45]. Цей Порядок охоплює

індивідів, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України, брали участь у антитерористичних операціях, а також інших заходах, пов'язаних із національною безпекою та обороною. Такий порядок включає процедуру видачі посвідчень учасника бойових дій та нагрудних знаків, а також регламентує видачу листів-талонів на знижені проїзні квитки, як передбачено Наказом Міністерства юстиції України №691/5 від 21 лютого 2023 року [44].

Крім визначення статусу, Закон України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту” також встановлює певні пільги для ветеранів війни, реалізація яких покладена на органи виконавчої влади та місцевого самоврядування. Закон зазначає загальний перелік пільг і гарантій, які мають бути забезпечені ветеранам, а їх конкретна реалізація здійснюється за допомогою спеціалізованих законів та підзаконних актів.

Особливою пільгою для учасників бойових дій є звільнення від сплати податків, мит, зборів та інших обов'язкових платежів до державного бюджету, що регулюється відповідними положеннями податкового [36] та митного законодавства України [30].

Цей регулятивний акт не має конкретизації щодо того, які податки або збори охоплює ця пільга, а також яким чином та в якому обсязі можна скористатися зазначеною пільгою. Конкретизація цих аспектів відображена у Законі України "Про судовий збір", згідно з статтею 5 якого особи, що брали участь у бойових діях, постраждали учасники Революції Гідності, а також Герої України, звільняються від сплати судового збору під час розгляду справ у всіх судових інстанціях у справах, пов'язаних із порушенням їхніх прав [47]. Додатково, Податковим кодексом України визначено, що сума щорічної разової грошової допомоги, надана відповідно до Закону "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" із нагоди Дня Незалежності, звільняється від оподаткування. Згідно з Податковим кодексом, ветерани війни та особи, на яких поширюється дія цього закону, також звільняються від сплати земельного податку з обмеженнями на кількість земельних ділянок для кожного виду

використання в межах граничних норм. Місцеві ради мають право на встановлення пільг щодо сплати місцевих податків згідно з Податковим кодексом.

Згідно Жиленко Р. В. щорічно до Дня Незалежності України учасникам бойових дій, особам з інвалідністю внаслідок війни та учасникам війни, а також особам із особливими заслугами перед державою виплачується разова грошова допомога. Розміри цієї допомоги встановлюються Кабінетом Міністрів України відповідно до бюджетних призначень, установлених законом про державний бюджет. Верховна Рада України закладає певну суму коштів на такі видатки у законі про державний бюджет на кожен відповідний рік. Система пенсійного забезпечення регулюється багатьма чинниками, зокрема типом пенсії, на яку претендує особа, та відповідністю критеріям, встановленим законодавством. Вид пенсії визначається на підставі закону, а порядок призначення пенсій, подання документів та розрахунок розміру пенсії визначаються постановами Кабінету Міністрів України та правлінням Пенсійного фонду України. Подібний аналіз можна застосувати до кожної пільги, гарантованої Законом України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" [9].

Закон України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" визначає основні параметри взаємодії держави з ветеранами, але існує велика кількість інших законодавчих актів, які регулюють цю сферу. Важливо зазначити, що статус ветерана суттєво впливає на різні аспекти життя особи.

Так, Закон України "Про вищу освіту" забезпечує особам, визнаним постраждалими учасниками Революції Гідності, учасниками бойових дій, особами з інвалідністю внаслідок війни, державну цільову підтримку для здобуття вищої освіти у порядку, установленому Кабінетом Міністрів України [40].

В Україні органи місцевого самоврядування також мають повноваження самостійно встановлювати пільги для ветеранів війни. Відповідно до статті 2

Закону України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту", місцеві ради, підприємства, установи та організації можуть на власний розсуд та за рахунок власних коштів та благодійних надходжень встановлювати додаткові гарантії соціального захисту ветеранів війни. Наприклад, Львівська міська рада прийняла комплексну програму підтримки ветеранів війни та членів сімей загиблих захисників України, яка включає ряд заходів, спрямованих на покращення їхнього соціального захисту, здоров'я, психологічного стану, зайнятості, житлових умов, дозвілля, освіти та інших аспектів життя, а також збереження пам'яті про загиблих захисників [46].

Українське законодавство не робить відмінностей між ветеранами на основі статі, однак реалії вказують на потребу в індивідуалізованих підходах до кожної групи ветеранів, з урахуванням їхніх особливих потреб, що обумовлені гендерною ідентичністю та фізіологічними особливостями. Це вимагає особливої уваги при розробці і реалізації програм соціального захисту.

Особа, що набуває певний статус, наділена правами та обов'язками, чітко визначеними законодавством. Закон встановлює систему соціально значимих норм, обов'язкових для дотримання, виконання яких гарантується державою. У правових відносинах з участю держави кожному праву відповідає конкретний обсяг обов'язків, визначених законодавчо, від дотримання яких залежить реалізація вказаного права.

Юридичний обов'язок визначається як форма та міра належної поведінки сторони, яка зобов'язана в рамках правовідносин. У контексті надання ветеранського статусу, особи, що претендують на такий статус або вже є ветеранами, розглядаються як зобов'язані сторони, чиї дії перед державою регулюються законодавчими нормами.

Згідно Кобеля-Звір М.Я. існування прав та обов'язків є взаємним для всіх сторін у відносинах між суспільством, державою та ветеранами. Здобуття права на певний ветеранський статус зумовлює обов'язок подання необхідних документів до відповідної комісії. Після присвоєння статусу, ветерани зобов'язані відповідально користуватися передбаченими державою пільгами та

інформувати владні органи про будь-які зміни, що можуть вплинути на їхнє право користування пільгами. Набуття ветераном права на пільги вимагає від нього виконання певних дій для їхнього реалізування. Наприклад, забезпечення доступу до земельної ділянки передбачає проходження бюрократичних процедур, що включають клопотання про надання дозволу на розроблення землевпорядної документації та реєстрацію ділянки в державних реєстраційних органах. Держава, в свою чергу, зобов'язана забезпечити можливість реалізації гарантованих пільг, але самі ветерани можуть вибирати, чи скористатися цими пільгами, залежно від особистих потреб і бажань. Цивільне суспільство потребує рівноваги між правами та обов'язками учасників правовідносин, а недотримання обов'язків може призвести до порушення прав інших осіб. Держава повинна контролювати добросовісне використання прав і дотримання обов'язків, з метою не лише покарання за порушення, але й відновлення порушених прав і компенсації за невиконання обов'язків [17].

Аналіз численних законодавчих та нормативно-правових актів, що стосуються захисту прав ветеранок і ветеранів в Україні, може вказувати на адекватне регулювання даної сфери, що, на перший погляд, не потребує додаткового вдосконалення. Проте, комплексність національного законодавства та різнорідність державних органів, задіяних у наданні пільг, вимагають їхнього оновлення і реформування. Серед інституцій, що надають соціальні пільги, можна відзначити Пенсійний фонд України, медичні заклади, освітні установи та органи Держгеокадастру, які підпорядковані відповідним міністерствам. Це свідчить про потребу в підзаконному регулюванні та систематизації.

Проблема полягає у відсутності єдиної системи у сфері соціального захисту ветеранів, що викликана, зокрема, розподілом бюджетних коштів. Наприклад, Законом “Про Державний бюджет України на 2024 рік” передбачено кошти у розмірі 749367,2 тис. грн. на зубопротезування для

окремих категорій осіб, що захищали державні інтереси України [42]. У попередньому році на подібні цілі фінансування не виділялося.

Водночас, певні пільги, які передбачені законодавством, залишаються невикористаними через відсутність актуальності або недостатнє фінансування. Зокрема, зниження попиту на стаціонарні телефони у зв'язку з розвитком цифрових технологій викликає необхідність введення сучасніших пільг, таких як доступ до мобільного зв'язку та Інтернету, що наразі не регулюється діючими нормами.

Отже, розглянемо табл. 1.1 яка відображає законодавчу базу України стосовно соціального захисту ветеранів, їхніх основних пільг, викликів у реалізації та статусу фінансування на 2024 рік.

Таблиця 1.1

Законодавчу базу України стосовно соціального захисту ветеранів

№	Пільга	Правова база	Проблеми у реалізації	Фінансування 2024 року
1	Безкоштовне одержання ліків	Постанова КМУ №1303 від 17.08.1998 [41]	Бюрократія, неповне охоплення потрібних ліків	159 млрд грн на програму медичного обслуговування
2	Першочергове безплатне зубопротезування	Закон "Про Державний бюджет на 2024 рік"	Обмежене фінансування до 2024 року, різні норми місцевого рівня	749 367 тис. грн на пілотний проєкт
3	Безоплатне санаторно-курортне лікування	Закон "Про Державний бюджет на 2024 рік"	Пільга призупинена під час воєнного стану	Пільга призупинена на 2023-2024 роки
4	Знижка на оплату комунальних послуг	Закон України "Про статус ветеранів війни"	Необхідність подвійного звернення до Пенсійного фонду	Фінансується через місцеві бюджети
5	Безплатний проїзд у громадському транспорті	Закон України "Про статус ветеранів війни"	Недостатнє фінансування та бюрократичні складнощі	Фінансування з місцевих бюджетів, нестабільне
6	Призначення та отримання допомоги по тимчасовій непрацездатності	Закон України "Про статус ветеранів війни"	-	Гарантоване незалежно від стажу

Продовження табл. 1.1

7	Першочергове право на житло і земельні ділянки	Закон України "Про статус ветеранів війни"	Недостатнє фінансування та судові відмови	Відсутність спеціального фінансування
8	Звільнення від податків та мит	Закон України "Про статус ветеранів війни"	Не всі податки звільнені, можливі ухилення	Звільнення від деяких місцевих податків

Таким чином, аналіз законодавчої бази України щодо реабілітації та ресоціалізації демобілізованих осіб відображає комплексний підхід держави до забезпечення прав і гарантій для ветеранів. Закон України "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" від 22 жовтня 1993 року № 3551-ХІІ став основоположним у формуванні правових основ захисту цих осіб. Важливість цього документа полягає в його фундаментальному характері для визначення статусу ветеранів, надання їм певних соціальних гарантій та пільг.

Зазначений закон зазнав ряд змін і доповнень, які відбувалися з метою адаптації до змінних соціально-економічних умов та вдосконалення механізмів реалізації прав ветеранів. Водночас Постанова КМУ №1303 від 17.08.1998 регулює питання безоплатного відпуску лікарських засобів ветеранам, допомагаючи зняти частину фінансового навантаження з ветеранів.

Закон "Про Державний бюджет України на 2024 рік" включає спеціальні бюджетні призначення, які забезпечують фінансування конкретних програм, що націлені на підтримку ветеранів, включаючи зубопротезування. Це свідчить про намагання держави відповідати актуальним потребам ветеранів у медичному обслуговуванні.

Нормативні акти, такі як КМУ та інші відповідні закони, підтримують важливість інтеграції ветеранів у суспільство, але також вказують на складнощі у реалізації державних гарантій, зокрема через недостатнє фінансування або бюрократичні перешкоди. Це вимагає подальшого вдосконалення механізмів контролю і підтримки ветеранів, щоб забезпечити їх повноцінну соціалізацію та реабілітацію.

Крім того, державні нагороди і визнання згідно із законодавством, таким як Закон України "Про державні нагороди України", відіграють важливу роль у визнанні внеску ветеранів у захист країни та стимулюють їхнє включення у громадянське життя після демобілізації. Відзначення заслуг ветеранів через державні нагороди є не тільки формою вдячності, але й способом підтримки їхнього соціального статусу.

1.2. Літературний огляд проблем адаптації демобілізованих осіб.

Проблема адаптації демобілізованих осіб після військових конфліктів є актуальною в усьому світі. В Україні, де триває збройний конфлікт, це питання набуває особливої гостроти. Адаптація ветеранів та ветеранок до мирного життя включає ряд викликів, які потребують уваги з боку держави, громадських організацій та наукової спільноти. Літературний огляд дозволить систематизувати існуючі дані про проблеми, з якими стикаються демобілізовані особи у трьох ключових напрямках: медичне обслуговування, використання пільг та працевлаштування див. табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Проблеми адаптації демобілізованих осіб на основі аналізу літератури

Напрямок	Проблема	Автор дослідження	Опис проблеми
Медичне обслуговування	Низька якість та брак послуг санаторно-курортного лікування	Ассонов Д. [2]	Ветерани висловлюють незадоволення якістю і доступністю санаторно-курортних послуг, що сприяє уповільненню реабілітації.
	Нестача можливостей для протезування	Блінов О. [4]	В Україні існує обмежений доступ до сучасних технологій протезування, що затруднює повноцінну адаптацію ветеранів після ампутацій.
	Відсутність спеціалістів для лікування ПТСР	Стеблюк В. В. [51]	Спеціалізовані фахівці з лікування посттравматичного стресового розладу є вкрай обмеженими, що залишає багатьох без необхідної допомоги.

Продовження табл. 1.2

Пільги	Бюрократична процедура оформлення пільг	Цимбалюк М., Жигайло Н. [57]	Ветерани стикаються з складними та тривалими процедурами оформлення пільг, що знижує ефективність цих заходів.
	Недотримання пільгового законодавства	Яцишина А. М. [62]	Місцеві органи часто ігнорують законодавчі норми, що призводить до відмови у наданні заслужених пільг.
Працевлаштування	Небажання роботодавців працевлаштувати ветеранів	Захаріна Т. [10]	Ветерани часто зустрічаються з неготовністю роботодавців враховувати їх особливий досвід та потреби.
	Особистісні зміни учасників бойових дій	Мельничук М., Рева М. [29]	Психологічні зміни, що відбуваються у ветеранів внаслідок бойових дій, впливають на їхню спроможність адаптуватися до цивільного життя.

Аналізуючи таблицю 1.2, можна побачити, що серед основних медичних проблем, з якими стикаються демобілізовані особи, визначаються значні недоліки у сфері санаторно-курортного лікування. Ветерани відзначають, що якість та доступність таких послуг часто залишає бажати кращого, що ускладнює процес їхнього фізичного відновлення. Окрім того на думку Краус Є. О., відсутня прозора та ефективна система пільг на протезування, яка б дозволяла ветеранам отримувати необхідні протези без надмірного бюрократичного навантаження. Ця проблема особливо гостро стоїть в контексті забезпечення ветеранів, які потребують спеціалізованого медичного обладнання для повернення до повноцінного життя [23].

Крім того на думку Мусіна Х., існує значна нестача кваліфікованих фахівців для лікування складних травм і хвороб, які часто трапляються під час військових конфліктів. Це особливо стосується лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та акубаротравми, що вимагають наявності вузькоспеціалізованих знань та досвіду. Проблема посилюється відсутністю чіткої та прозорої системи можливостей для лікування за кордоном, де іноді доступніші новітні методики та обладнання [31].

На додаток Кіщук Л. вважає, що існує гостра необхідність створення інклюзивних, безбар'єрних просторів у міських та сільських зонах, що дозволили б ветеранам вільно користуватися медичними та соціальними послугами. Наразі багато ветеранів відзначають, що попри вищу якість послуг у військових медичних закладах, генеральна неспроможність цивільних установ задовольнити їхні потреби становить величезну проблему, яка може погіршитись після завершення військових дій [16].

Аналізуючи пільги, які надаються демобілізованим ветеранам, стає зрозуміло, що існуючі механізми часто характеризуються недостатньою уніфікацією та бюрократизацією, особливо на регіональному рівні. Це ускладнює процес отримання пільг, адже ветерани змушені проходити через тривалі та складні адміністративні процедури. Згідно Жигайло Н., Цимбалюк М. людський фактор відіграє значну роль у взаємодії ветеранів із соціальними службами, де відсутність розуміння специфіки їхніх потреб може призводити до подальших затримок та непорозумінь. Крім того, недотримання законодавства щодо пільг ветеранів місцевими органами виконавчої влади також є значною проблемою, яка підриває довіру до інституцій та знижує ефективність державної підтримки. Інформування про пільгові можливості часто виявляється недостатнім, що призводить до невикористання ветеранами доступних ресурсів [57].

За Красота О. В. в такій ситуації, ветерани відчують неповагу з боку держави, яка проявляється у численних адміністративних перешкодах і браку підтримки. Все це ускладнює процес соціальної адаптації ветеранів, змушуючи їх знову воювати, цього разу за свої законні права і пільги в мирному житті. Така ситуація вимагає вдосконалення системи надання пільг, роблячи її більш прозорою, ефективною та чуйною до потреб тих, хто служив своїй країні [22].

Аналізуючи працевлаштування демобілізованих осіб, важливо врахувати, що однією з основних перешкод для ветеранів є небажання роботодавців залучати до роботи колишніх військовослужбовців. На думку Павлова О. це

пов'язано зі стереотипами та побоюваннями щодо можливих психологічних труднощів або нестабільності, що може вплинути на робочий процес. Окрім того, значна частина ветеранів виявляє потребу в перекваліфікації, оскільки військові навички не завжди можуть бути адаптовані до цивільного ринку праці [33].

Відсутність програм згідно Пундєв В. В. для ефективної перекваліфікації та професійного навчання лише поглиблює цю проблему. Водночас, особистісні зміни, з якими стикаються учасники бойових дій, часто вимагають особливого підходу в адаптації до нових робочих умов, що не завжди можливо у звичайному офісному середовищі. Проте на думку Матвієнко О., розуміння і підтримка з боку суспільства і держави можуть значно сприяти поліпшенню умов працевлаштування ветеранів. Забезпечення спеціально адаптованих робочих місць та розробка спеціалізованих програм адаптації можуть стати ключем до вирішення цих проблем [48].

Наразі, відсутність вимог та стандартів для адаптації робочих місць створює додаткові бар'єри для повноцінного входження ветеранів у цивільне життя. Тому, інтеграція цього досвіду та зміни у законодавстві, що регулюють зайнятість ветеранів, є необхідними для створення більш включеного та підтримуючого робочого середовища.

Згідно Бочаріної Н. О. та Серги А. В., стресостійкість військовослужбовців є ключовою для їхньої успішної адаптації після служби. Вони вважають, що здатність до саморегуляції в стресових умовах та висока самооцінка є важливими факторами, які допомагають ветеранам ефективно подолати перешкоди після повернення до цивільного життя. За Бочаріною Н. О. та Сергою А. В., у військовослужбовців, які мають розвинені навички стресостійкості, спостерігається краща адаптація та менші психологічні порушення. Бочаріна Н. О. та Серга А. В. визначають стресостійкість як здатність активно змінювати стресогенні ситуації та пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я. Вони також наголошують на необхідності розвитку когнітивних аспектів стресостійкості, що включає усвідомлення

важливості своїх рішень та дій у вирішенні проблемних ситуацій. На думку Бочаріної Н. О. та Серги А. В., самооцінка відіграє значну роль у когнітивній структурі стресостійкості, оскільки вищий рівень самооцінки може сприяти високій стресостійкості. Вони вважають, що підтримка цих аспектів може значно покращити адаптаційні процеси ветеранів після демобілізації [5].

За Карачинським О. А., психологічна реабілітація ветеранів є критично важливою для їхньої успішної інтеграції в суспільство. Карачинський О. А. вважає, що використання інноваційних методів, таких як арт-терапія та групові заняття, може значно підвищити ефективність реабілітаційних програм. Згідно Карачинський О. А., психологічна підтримка має бути універсальною та доступною, включаючи індивідуальні консультації та сприяння в подоланні кризових ситуацій. Він також зазначає, що активне залучення родин ветеранів до процесу реабілітації може посилити позитивний вплив терапевтичних заходів. На думку Карачинський О. А., розуміння викликів, з якими стикаються ветерани, є ключем до розробки ефективних копінг-стратегій. Карачинський О. А. підкреслює важливість впровадження цих методів у практику роботи з ветеранами для досягнення максимально позитивних результатів у сферах психічного та соціального благополуччя [14].

Павлюк М. та Овдій І. вважають, що психологічна адаптація військовослужбовців є складним багаторівневим процесом. Згідно Павлюк М. та Овдій І., швидкість та ефективність цього процесу впливають на загальну успішність виконання бойових завдань. На думку Павлюк М. та Овдій І., розвиток психологічної стійкості є критичним для витримки в умовах бойових дій. За Павлюк М. та Овдій І., психологічний супровід повинен включати емпіричне дослідження адаптаційних можливостей та розробку науково обґрунтованих рекомендацій. Павлюк М. та Овдій І. вважають, що рефлексія та емоційна компетентність є основними критеріями розвитку стресостійкості військовослужбовців. Вони також наголошують на важливості навчання військовослужбовців проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям для підвищення їх адаптаційного потенціалу [34].

На думку Іоніної А.А., важливість цінностей безпеки, комфорту та влади значно переважає серед військовослужбовців, як на рівні індивідуальних пріоритетів, так і на рівні нормативних ідеалів. Згідно з Іоніною А.А., цінності універсалізму та досягнень мають високу значущість на рівні нормативних ідеалів, але не реалізуються у поведінці осіб, що може створювати проблеми у адаптації після демобілізації. Дослідниця вважає, що недостатня реалізація цінностей на індивідуальному рівні може вказувати на проблеми з внутрішньою консистенцією особистості ветеранів. Значення гедонізму та стимуляції на рівні нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів свідчить про пошук особистісного задоволення та нових вражень як механізму адаптації. Автор вважає, що груповий тиск і традиції можуть обмежувати повну реалізацію особистісних цінностей. Іоніна А.А. наголошує, що цінності влади, конформності та традицій є значимими для військових, що може ускладнювати їхню інтеграцію в цивільне життя. За Іоніною А.А., відмінності в цінностях між військовими, студентами та приватними підприємцями потребують уваги при плануванні програм адаптації [13].

Захаріна Т. В. зазначає, що важливість реінтеграційного середовища в університетах не може бути переоцінена, оскільки це сприяє ефективній адаптації ветеранів до цивільного життя. Згідно з дослідженням Захаріної Т.В., ветерани потребують підтримки на різних рівнях: індивідуальному, груповому та масовому. Вона вважає, що вищі навчальні заклади можуть стати ключовими платформами для реалізації комплексних програм реінтеграції. За Захаріною Т. В., системний підхід дозволяє інтегрувати зусилля різних суб'єктів, створюючи умови для взаємодії та підтримки ветеранів. Захаріна Т. В. акцентує увагу на особливостях університетського середовища, яке має бути не лише освітнім, але й соціально-інформаційним, комунікативним, організаційним середовищем. Вона також вказує на необхідність врахування регіональних та середовищних особливостей при створенні реінтеграційних програм. Захаріна Т. В. підкреслює, що такі програми мають враховувати

динамічний розвиток умов сучасного суспільства для ефективної адаптації ветеранів [11].

За Горенко М. Г., психологічне благополуччя ветеранів є критичною проблемою, оскільки воно тісно пов'язане з такими станами, як ПТСР, депресія, та інші розлади. Автор відзначає, що психологічні проблеми ветеранів можуть значно ускладнювати їх соціальну інтеграцію та сімейне життя. Вона вважає, що ізоляція та відчуття відчуженості від суспільства часто є результатом непорозуміння досвіду ветеранів іншими членами спільноти. Згідно Горенко М. Г., ефективне відновлення психологічного стану ветеранів вимагає комплексного підходу, включно з професійною психотерапією та соціальною підтримкою. Дослідниця підкреслює значення освітніх та кар'єрних програм, які можуть допомогти ветеранам відновити відчуття контролю над власним життям. За словами Горенко М. Г., інтеграція ветеранів у громадське життя є ключовою для їх психологічного відновлення. На думку автора, постійна підтримка та моніторинг є необхідними для забезпечення довгострокового благополуччя ветеранів [7].

Дослідження Vogt D. S. фокусується на стані здоров'я та добробуту ветеранів США протягом першого року після закінчення військової служби. За результатами аналізу виявлено, що найбільш значущими були проблеми здоров'я, з якими стикалися ветерани. Багато ветеранів повідомляли про хронічні фізичні (53%) або психічні (33%) стану здоров'я. Vogt відзначає, що необхідно звернути більше уваги на здоров'я відокремлюючих службовців та зміцнити підтримку для військовослужбовців нижчих звань для запобігання розвитку хронічних адаптаційних викликів. Водночас, більшість ветеранів відчувають високий рівень професійного та соціального благополуччя. Водночас, робоча функція продемонструвала значне зниження впродовж першого року після завершення служби [65].

Verkamp K. M. акцентує увагу на переживаннях ветеранів під час реінтеграції в цивільне життя. Автор виділяє, що хоча багато хто адаптується без проблем, деякі ветерани стикаються з викликами, які можуть вплинути на

їхнє здоров'я та добробут. Verkamp виявила концепції, які представляють захисні фактори та конструкції зв'язку, втрати (культури, спільноти, ідентичності та мети), психічного здоров'я та травми. Згідно з дослідженням, є потреба в подальших дослідженнях, які інформуватимуть процес надання медичної допомоги. Зазначається, що стигма і "менталітет продовжувати жити" ускладнюють реінтеграцію, стримуючи ветеранів від звернення за допомогою [82].

Spencer S. D. вивчає вплив стилів ведення життя, заснованих на цінностях, на спільнотну реінтеграцію після повернення ветеранів. Численні ветерани, які були задіяні у військових діях в Іраку та Афганістані, зіткнулися з численними викликами в процесі реінтеграції. Spencer підкреслює, що вищий рівень психологічного стресу, симптоми ПТСР та уникнення, а також низький рівень ведення життя заснованого на цінностях (VBL) значно асоціюються з труднощами у реінтеграції. На високих рівнях стресу різниці в труднощах реінтеграції не спостерігалися незалежно від рівня VBL. Проте, при низьких до помірних рівнях стресу, різниці в труднощах реінтеграції були помітні: труднощі були нижчими для ветеранів з високим рівнем VBL [80].

Таким чином, літературний огляд виявляє значний спектр проблем, з якими стикаються демобілізовані особи у період адаптації до мирного життя. Значна частина ветеранів повідомляє про хронічні фізичні та психічні проблеми здоров'я, що підкреслює необхідність зміцнення системи охорони здоров'я і підтримки для осіб із низьким військовим званням. Часто ветерани відчують високий рівень соціального та професійного добробуту, але робоча функція у перший рік після служби демонструє зниження, що вказує на потребу в підтримці у цій сфері.

Дослідження також виявляє критичну потребу у вдосконаленні процесу реінтеграції, особливо у контексті психологічних аспектів адаптації. Багато ветеранів відчують проблеми із втратою ідентичності та культурного зв'язку, що суттєво ускладнює їхню адаптацію. Посттравматичний стресовий розлад

та інші психологічні травми залишаються значними бар'єрами, що негативно впливають на процес відновлення ветеранів.

Соціальні проблеми, такі як доступ до житла, зайнятість та використання пільг, також є значними викликами. Ветерани часто стикаються з бюрократичними перешкодами при спробах використати свої законні пільги, що веде до затяжного процесу і зменшує ефективність державної підтримки. Недотримання законодавства місцевими органами влади та недостатня інформованість ветеранів про наявні ресурси додатково ускладнюють ситуацію.

На додаток, значні труднощі виникають в сфері працевлаштування. Стереотипи та негативні уявлення роботодавців щодо ветеранів ускладнюють їхні спроби знайти роботу, особливо у випадках, коли військові навички не є адаптованими до цивільних вакансій. Проблеми із перекваліфікацією та навчанням додатково підсилюють ці виклики.

Культурні зміни та особистісні трансформації, що ветерани переживають під час та після служби, потребують особливої уваги в процесі адаптації. Реінтеграція ветеранів вимагає не тільки фізичного відновлення, а й психологічної підтримки, забезпечення доступу до соціальних і медичних послуг, та врахування їхніх змінених потреб і очікувань.

1.3. Концепція комплексності в адаптації демобілізованих

Згідно Котвіцька А. А. комплексні програми адаптації для демобілізованих осіб створюють умови для їхнього всебічного відновлення та інтеграції в мирне життя. Ці програми враховують взаємопов'язаність різних аспектів життя особи, від психологічного до професійного, і надають індивідуалізовану підтримку згідно з їхніми конкретними потребами. Синергія між різними компонентами програми сприяє створенню стабільного середовища для ветеранів, що зменшує ризик соціальної ізоляції. Важливість цих програм полягає в тому, що вони адаптуються до змінних обставин життя

кожного учасника, забезпечуючи тривалу підтримку. Інтеграція різноманітних сервісів в рамках однієї програми дозволяє досягнути комплексного підходу, який є ключовим для повноцінної адаптації [21].

Реалізація комплексної адаптації на думку Лівандовська І. вимагає високого рівня координації між різними установами та службами, що займаються ветеранськими справами. Через це важливим аспектом є наявність чіткої структури управління, яка може ефективно інтегрувати різні компоненти програми в єдиний процес адаптації. Це забезпечує не тільки логістику та доступність необхідних ресурсів, але й можливість моніторингу прогресу та адаптації програми відповідно до поточних потреб учасників. Здатність програм адаптуватися та еволюціонувати є критично важливою, оскільки це дозволяє забезпечити довготривалу підтримку та успішну реінтеграцію ветеранів [26].

Розглянемо детальніше основні види комплексної адаптації див. рис. 1.1:

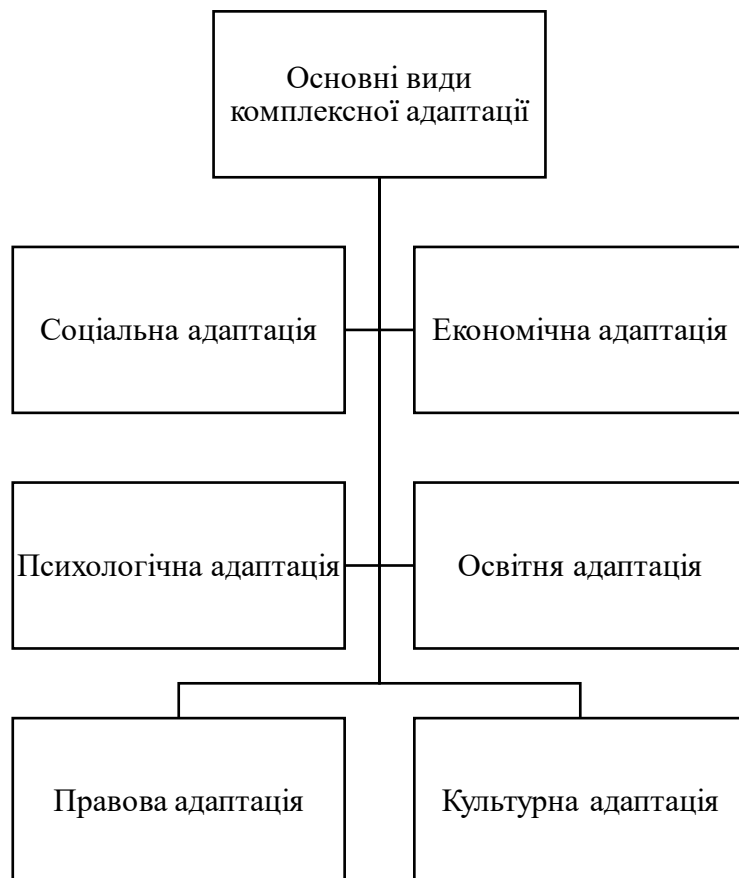


Рис. 1.1 - Основні види комплексної адаптації демобілізованих

Соціальна адаптація демобілізованих осіб згідно Пономаренко Т. В., Денисенко М. В. є ключовим елементом їх повернення до мирного життя після служби. Цей процес включає відновлення старих та формування нових соціальних зв'язків, що допомагає інтегрувати ветеранів у громадське життя та зменшує ризик їхньої ізоляції [39].

Важливою частиною соціальної адаптації є участь у соціальних заходах, спілкування з однодумцями, а також допомога у відновленні сімейних зв'язків, які могли постраждати під час відсутності військовослужбовця. Організації, які працюють із ветеранами, часто пропонують спеціалізовані програми для полегшення цього переходу, включаючи семінари з побудови комунікаційних навичок та заняття з соціальної інтеракції [75].

Крім того, ефективна соціальна адаптація на думку Харитонova Н. також може включати психологічну підтримку, спрямовану на переборення бар'єрів, що заважають соціальній інтеграції. Програми можуть охоплювати групові та індивідуальні зустрічі, де ветерани мають можливість поділитися своїми досвідами та проблемами, які виникають під час переходу до мирного життя. Такі зустрічі сприяють взаєморозумінню та підтримці серед ветеранів, формуючи міцні спільноти, що можуть слугувати мережею підтримки [56].

Важливим аспектом соціальної адаптації є також співпраця з місцевими установами та організаціями, що займаються соціальними питаннями, для створення більш широких можливостей для ветеранів. Така інтегрована підтримка допомагає забезпечити більш успішний перехід військовослужбовців до мирного життя, зміцнюючи їхнє соціальне та емоційне благополуччя [76].

Економічна адаптація демобілізованих осіб є ключовим аспектом їхньої успішної реінтеграції в цивільне суспільство. Цей процес включає забезпечення доступу до роботи та підтримку у кар'єрному зростанні, що сприяє фінансовій стабільності та соціальному благополуччю. Важливим компонентом є професійне перенавчання, яке допомагає демобілізованим знайти нову сферу зайнятості, адаптовану до їхніх навичок та інтересів. Також

програми економічної адаптації часто включають консультації з підприємництва, що дозволяє ветеранам розпочати власну справу, забезпечуючи їм більшу незалежність. Ці заходи сприяють не лише особистій самореалізації демобілізованих, але й позитивно впливають на економіку країни.

На практиці згідно Baird S. O., ефективність економічної адаптації в значній мірі залежить від інтеграції з місцевими підприємствами та громадськими організаціями, які можуть надавати ветеранам вакансії або підтримку у старті нового бізнесу. Співпраця з трудовими бюро та професійними школами може забезпечити потрібні ресурси та навчання для перекваліфікації. Особлива увага приділяється розвитку м'яких навичок, таких як комунікаційні навички та управління часом, що є важливими для успішного входження у нове робоче середовище [77]. Підтримка у вигляді менторства від досвідчених колег або через професійні мережі на думку Miles S. R. може заспокоїти перехід і забезпечити необхідну соціальну підтримку. Загалом, економічна адаптація спрямована на створення умов, за яких демобілізовані можуть не тільки заробляти на життя, але й відчувати себе цінними членами суспільства [78].

Психологічна адаптація згідно Салайда І. М., Попович Д. В. демобілізованих осіб є критичним аспектом їх повернення до мирного життя, оскільки військова служба часто залишає глибокі сліди на психічному здоров'ї. Вона включає професійну підтримку від кваліфікованих психотерапевтів, які спеціалізуються на лікуванні посттравматичного стресового розладу, депресії, та інших психічних станів, які можуть виникнути після демобілізації [50].

Ефективні програми психологічної адаптації часто використовують комбінацію індивідуальних консультацій та групових терапевтичних сесій, що допомагають учасникам виразити свої почуття та ділитися досвідом з іншими, хто пережив схожі випробування [53, с. 73].

Ключовим елементом психологічної адаптації на думку Твердохліб Н. Г. є створення безпечного середовища, де ветерани можуть відчувати себе

зрозумілими та підтриманими. Важливість цього процесу полягає в тому, що він допомагає зменшити соціальну ізоляцію та сприяє психологічному відновленню, важливого для інтеграції ветеранів у суспільство. Програми можуть включати також методики розслаблення, управління стресом та розвитку особистісної резиліентності, що є незамінними для подолання військових травм. Заохочення ветеранів до участі у таких програмах та їх адаптація до потреб конкретної особи можуть значно підвищити їх ефективність і прискорити процес адаптації [54].

Освітня адаптація на думку Полінкевич О. є ключовим компонентом комплексної адаптації демобілізованих осіб, яка спрямована на полегшення їх переходу від військової служби до цивільного життя через освіту та навчання. Вона включає заходи, спрямовані на підвищення кваліфікації, отримання нових професійних навичок та адаптацію до змінюваного ринку праці. Це не тільки сприяє професійній інтеграції, але й підвищує самооцінку та соціальний статус демобілізованих, допомагаючи їм відчувати себе корисними членами суспільства [37].

Навчальні програми часто включають курси з підприємництва, управління, інформаційних технологій, що відповідають сучасним тенденціям ринку. Такий підхід не тільки допомагає ветеранам адаптуватися до нових професійних ролей, але й сприяє їхньому психологічному відновленню, оскільки навчання і освіта можуть слугувати потужним засобом для подолання військових травм [79].

Програми освітньої адаптації часто розробляються з урахуванням індивідуальних потреб та переваг демобілізованих, включаючи гнучкий графік навчання, що дозволяє поєднувати освіту з роботою або сімейним життям. Це також може включати дистанційні освітні програми та онлайн-курси, які забезпечують доступ до якісної освіти незалежно від географічного розташування. Важливою є підтримка наставників та кураторів, які можуть допомогти ветеранам визначити найбільш підходящі освітні траєкторії та надати мотивацію для навчання [74].

Окрім того, співпраця з університетами та технічними коледжами може забезпечити демобілізованим доступ до спеціалізованих програм, які сприяють швидкому здобуттю нових кваліфікацій. Завдяки цим програмам, ветерани можуть не тільки повернутися до продуктивного життя, але й зайняти відповідне місце в цивільному суспільстві [73].

Правова адаптація демобілізованих осіб відіграє важливу роль у забезпеченні їхнього успішного переходу від військової служби до цивільного життя. Цей вид адаптації включає надання консультативних послуг з питань, що стосуються працевлаштування, соціального забезпечення, громадянських прав та обов'язків. Наприклад, юристи та правові радники допомагають ветеранам розібратися у своїх правах на отримання пенсій, соціальних виплат та інших вигод, які гарантуються державою. Вони також можуть сприяти ветеранам у вирішенні юридичних питань, пов'язаних з реінтеграцією в мирне суспільство, таких як реєстрація земельних ділянок або відновлення цивільних документів. Такий підхід сприяє зміцненню довіри до системи правосуддя та державних інститутів, що є критично важливим для успішної адаптації [59, с. 186].

Згідно Шинкарьова Л. В. культурна адаптація демобілізованих осіб також є значущою частиною їхньої комплексної адаптації, оскільки вона сприяє відновленню зв'язків із спільнотою та культурними традиціями. Цей процес включає заходи, які допомагають ветеранам відновити свою культурну ідентичність і знайти сенс спільноти через участь у культурних заходах, таких як фестивалі, виставки та театральні постановки [61].

Важливим аспектом на думку Коструба Н. є також залучення до культурних і освітніх програм, що спрямовані на вивчення історії, мистецтва та інших важливих для культури аспектів. Це допомагає демобілізованим особам відчутти себе частиною ширшої громади, що може істотно полегшити їх соціальну адаптацію та психологічне відновлення. Такий комплексний підхід сприяє не тільки інтеграції, але й збагаченню культурного життя спільноти [20].

Таким чином, у контексті концепції комплексності в адаптації демобілізованих, розробка адаптаційних програм вимагає інтеграції різних сервісів та втручань, що охоплюють усі аспекти життя особи. Реінтеграційна програма забезпечує широкий спектр послуг - від психологічної підтримки до правової допомоги - з метою забезпечення гладкого переходу до цивільного життя. Програма соціальної підтримки та наставництва створює систему, де досвідчені цивільні особи або колишні військові допомагають новоприбулим адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

Комплексна програма зайнятості пропонує індивідуальний підхід до професійного розміщення, що включає перенавчання та допомогу у складанні резюме та проведенні співбесід, з метою залучення демобілізованих до роботи. Психологічна реабілітаційна програма надає комплексний підхід до психічного здоров'я, включаючи індивідуальну та групову терапію, а також стратегії впорядкування стресу та травми.

Освітній комплекс допомагає демобілізованим отримати нові або вдосконалити існуючі навички, що необхідні для успіху на цивільному ринку праці, тоді як програма соціальної адаптації включає заходи, які допомагають ветеранам відновити свої соціальні зв'язки та інтегруватися у громадське життя. Це формує основу для багатогранної підтримки, забезпечуючи не тільки засоби до існування, а й емоційну та психологічну підтримку.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу законодавчої бази, літературного огляду проблем адаптації та концепції комплексності адаптації, можна сформулювати теоретичну модель комплексу заходів сприяння адаптації демобілізованих осіб:

1. Юридична підтримка та захист прав. Забезпечення належної правової підтримки ветеранів через консультування та допомогу у вирішенні юридичних питань, пов'язаних із використанням законних пільг і соціальних

гарантій. Це передбачає створення мобільних юридичних груп та правових клінік, що спеціалізуються на ветеранських питаннях.

2. Соціально-психологічна адаптація. Впровадження програм психологічної реабілітації та підтримки, зокрема індивідуальні та групові консультації, терапії для подолання посттравматичних стресових розладів, та програми соціальної адаптації, що допомагають ветеранам відновити соціальні зв'язки та інтегруватися у громадське життя.

3. Забезпечення медичними послугами. Гарантування доступу до якісної медичної допомоги, включаючи спеціалізовані медичні послуги для ветеранів, як-от зубопротезування, а також впровадження програм психічного здоров'я, що враховують специфічні потреби демобілізованих осіб.

4. Професійна орієнтація та зайнятість. Розробка та впровадження програм зайнятості, які включають професійну перенавчання, допомогу в складанні резюме та підготовку до співбесід. Ці заходи спрямовані на інтеграцію ветеранів у ринок праці та забезпечення можливостей для їх професійного росту.

5. Освітні програми. Створення спеціалізованих освітніх курсів для демобілізованих, які бажають отримати нові знання чи удосконалити існуючі навички. Такі програми мають бути спрямовані на підвищення їхніх шансів на успіх у цивільному житті.

6. Забезпечення житлом. Реалізація програм, які допомагають ветеранам забезпечити стабільне житло, особливо для тих, хто має труднощі з інтеграцією у мирне життя через фінансові та соціальні проблеми.

Ця теоретична модель передбачає комплексний підхід, що інтегрує різні сервіси та втручання, враховуючи фізичні, психологічні, соціальні та професійні аспекти життя демобілізованих осіб. Такий підхід має на меті не тільки забезпечити базові потреби, але й стимулювати їхнє активне включення у громадське життя та покращення якості життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ

2.1. Методологія дослідження.

В рамках даного емпіричного дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб була обрана вибірка, що складається з 60 учасників. Демобілізовані особи були залучені до дослідження через соціальні мережі Facebook та месенджер Telegram, що дозволило оперативно і цілеспрямовано набрати потрібну кількість респондентів. Основний інструмент збору даних – Google Forms – був обраний через його зручність і доступність для великої кількості учасників, а також забезпечення анонімності відповідей. Додатково, цей інструмент дозволяє ефективно обробляти великі обсяги даних, що є надзвичайно важливим для подальшої кількісної та якісної аналізу.

Емпіричне дослідження включало застосування ряду психологічних методик для оцінки стану адаптації учасників. Використання опитувальника оцінки стану адаптації "ОСАДА" в авторській адаптації С.І. Яковенка дозволяло зібрати дані про рівень психологічної адаптації респондентів. Для оцінки рівня ситуативної тривожності застосовувався тест Спілбергера-Ханіна. Шкала депресії А.Т. Бека використовувалась для діагностики депресивних станів серед учасників, а опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі застосовувався для аналізу агресивних проявів. Ці інструменти допомагали не тільки виміряти психологічний стан осіб, але й виявити ключові аспекти їхньої емоційної та психологічної адаптації, що є критично важливим для розробки ефективних програм адаптації.

Розглянемо детальніше кожен методик:

1. Опитувальник оцінки стану адаптації "ОСАДА" в адаптації С.І. Яковенка – ДОДАТОК А.

Опитувальник "Осада" в адаптації С.І. Яковенка є психологічним інструментом, призначеним для використання на початковій стадії

діагностичної або консультативної взаємодії з особою. Його застосування дозволяє виявити актуальні проблеми, з якими звернулася людина, і відповідно скерувати подальшу терапевтичну чи консультаційну роботу. Опитувальник складається з ряду тверджень, які учасник оцінює, вибираючи варіант відповіді, який на даний момент є найбільш прийнятним для нього. Це допомагає виявити рівень задоволення особи в різних аспектах її життя і психічного стану. Інструкція до опитувальника вимагає уважного прочитання всіх тверджень, що входять до складу кожного з 30 питань, та вибору на бланку для відповідей букви (а, б, в або г), що найбільше відповідає нинішньому стану учасника.

Опитувальник містить п'ять основних шкал задоволення, кожна з яких оцінює окремий аспект життєдіяльності та психічного стану:

- Задоволення власним психічним станом;
- Задоволення поточною ситуацією і її динамікою;
- Задоволення станом міжособистісних взаємин;
- Задоволення функціональним станом;
- Задоволення загальною життєдіяльністю.

Кожна шкала включає в себе шість пунктів, які розподілені згідно з їх номерами в опитувальнику:

- Пункти № 1, 6, 11, 16, 21, 26;
- Пункти № 2, 7, 12, 17, 22, 27;
- Пункти № 3, 8, 13, 18, 23, 28;
- Пункти № 4, 9, 14, 19, 24, 29;
- Пункти № 5, 10, 15, 20, 25, 30.

Кожен пункт анкети містить чотири можливі варіанти відповідей для вибору: а, б, в, г, які призначають наступні бали: 0, 1, 2, 3 відповідно. Відповідно, сукупний бал за кожну шкалу може коливатися від мінімального (0 балів, якщо всі відповіді належать до категорії “а”) до максимального (18 балів, якщо всі відповіді входять у категорію “г”).

При аналізі результатів слід враховувати наступні рівні оцінок:

- 0-3 бали характеризують ненадійність результату, який може свідчити про ігнорування реальних проблем або наявність інфантильної поведінки;
- 4-6 балів вказують на успішну адаптацію, відсутність значних проблем або їх ефективне розв'язання;
- 7-9 балів означають наявність звичайного рівня напруження, яке не несе загрози здоров'ю чи добробуту особи, за умови, що таке напруження не є хронічним;
- 10-12 балів свідчать про наявність ситуації підвищеної напруженості, що може спричинити виснаження або незадоволеність життям, що вимагає психологічної консультації;
- 13-15 балів вказують на складну життєву ситуацію, що вимагає психологічної підтримки або психотерапії;
- 16-18 балів вказують на критичну життєву ситуацію з ризиком для самогубства, необхідною невідкладною психологічною або психіатричною допомогою.

Значна увага повинна приділятися особам, чий психологічний профіль містить піки понад 13 балів, сукупність балів за всіма шкалами перевищує 45, а також містить відповіді, що марковані як "Г".

2. Методика "Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна" – ДОДАТОК Б, призначена для самооцінки актуального стану тривожності (реактивна тривожність) та оцінки тривожності як постійної характеристики особистості. Цей інструмент був розроблений Ч.Д. Спілбергером і адаптований Ю.Л. Ханіним. В інструкції вказано: "Уважно прочитайте кожне твердження та позначте відповідну цифру поруч із ним, відповідно до вашого поточного самопочуття. Не замислюйтесь над відповідями надто довго, адже не існує правильних чи неправильних варіантів відповідей".

Обчислення показників реактивної та особистісної тривожності відбувається окремо за наступними формулами:

– Показник реактивної тривожності (РТ) обчислюється як $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ означає суму цифр, вибраних за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ включає суму цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

– Показник особистісної тривожності (ОТ) визначається як $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ представляє суму вибраних цифр за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ обраховується як сума цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для аналізу даних застосовуються наступні критерії оцінювання:

- 0-30 балів – індикатор низької тривожності;
- 31-45 балів – свідчення помірної тривожності;
- понад 45 балів – ознака високої тривожності.

3. Шкала депресії А.Т. Бека – ДОДАТОК В. Шкала депресії А.Т. Бека має на меті ідентифікацію присутності депресивних станів та їхньої інтенсивності. Учасникам пропонується ознайомитися з рядом тверджень, пронумерованих для зручності. Необхідно вибрати ті висловлювання, які найточніше відображають їхній поточний психологічний стан. Важливо ретельно прочитати усі варіанти відповідей перед тим, як зробити свій вибір, оскільки можливий вибір кількох пунктів.

Для обчислення результатів застосовується така система нарахування балів: за варіант "а" нараховується 0 балів, за варіант "б" – 1 бал, за варіант "в" – 3 бали, а за варіант "г" – 4 бали. Сумується загальна кількість балів, навіть якщо учасник вибирає декілька тверджень у одній позиції.

Тлумачення результатів проводиться за наступною шкалою: від 0 до 4 балів свідчить про відсутність депресії, від 5 до 7 балів вказує на легкий ступінь депресії, від 8 до 15 балів визначає середній ступінь депресії, а 16 і більше балів характеризує високий рівень депресії.

4. Опитувальник Басса-Даркі – ДОДАТОК Г, є засобом діагностики рівнів та видів агресивної поведінки. У процесі діагностики існує ризик отримання

соціально бажаних відповідей від респондентів, що зумовлює необхідність здійснення подальшої перевірки достовірності даних через повторне тестування або використання альтернативних методів. В рамках цього інструменту можна виділити шкали, такі як негативізм, образа, почуття вини та дратівливість, які об'єднуються у шкалу аутоагресії. Інструмент містить 75 питань, які оцінюють поведінку респондента у різноманітних ситуаціях, дозволяючи аналізувати прояви та напрямки агресії особистості.

А. Басс та А. Даркі концептуалізують агресію як багатогранний феномен, котрий включає вісім основних показників:

Фізична агресія (напад) – застосування фізичної сили стосовно іншої особи;

Непряма агресія – прояви агресії, спрямовані не безпосередньо на особу (обмовляння, жартування тощо) або не спрямовані на когось конкретного (вибухи гніву, що проявляються криком, тупотінням ніг, удари кулаком по столу тощо);

Дратівливість – схильність до проявів агресії при мінімальних подразниках;

Негативізм – опозиційна поведінка, спрямована проти авторитетів або керівництва, може еволюціонувати від пасивного спротиву до активної боротьби проти звичаїв та законів;

Образа – почуття заздрості або ненависті до інших через реальні чи уявні образи;

Підозрілість – від недовіри і обережності щодо інших до переконання в їхній шкідливості;

Вербальна агресія – вираження негативних емоцій через форму словесних реакцій (сварка, крик, виск) або зміст (погрози, прокльони, лайка);

Почуття вини – шкала, що виявляє переконання респондента в його негативній самооцінці та вчиненні зла, свідчить про наявність моральних терзань.

Інструкція: Для аналізу особистісних характеристик, вам запропоновано низку висловлювань, що відображають ваші звичні реакції та поведінку. Зверніть увагу на кожен вислів і оцініть його адекватність у контексті вашої особистості. Вибірка підтвердження (символ “+”) або заперечення (символ “–”) кожного твердження повинна бути інтуїтивною та швидкою, базуючись на вашій першій реакції.

Ключ оцінювання:

1. Фізична агресія:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номерів: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 2, 18, 34, 42, 56, 63.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номерів: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номерів: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 4, 12, 20, 28.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номера: 36.

5. Образа:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номера: 44.

6. Підозрілість:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номерів: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73.

Негативна відповідь (“ні” = 1, “так” = 0) для номерів: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

Позитивна відповідь (“так” = 1, “ні” = 0) для номерів: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Композиція індексів:

- Індекс ворожості об'єднує шкали Образи та Підозрілості.
- Індекс агресивності включає шкали Фізичної агресії, Непрямої агресії та Вербальної агресії.
- Особливі реакції включають Роздратування, Негативізм та Почуття провини для всебічного аналізу ворожих і агресивних виявів.

Обробка та інтерпретація результатів:

Результати квантифікуються через підсумовування відповідностей до наведеного ключа. Нормативні показники для агресивності становлять 21 ± 4 , тоді як для ворожості — $6-7 \pm 3$.

У рамках емпіричного дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб додатковою методологією аналізу даних було обрано використання програмного забезпечення SPSS. Цей вибір зумовлений високою функціональністю даної системи у проведенні статистичного аналізу, зокрема, у виявленні кореляційних зв'язків між різними методиками, які застосовувались для оцінювання ефективності заходів адаптації.

Таким чином, у ході емпіричного дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб було використано методологію, яка включала залучення учасників через соціальні мережі Facebook та месенджер Telegram, що дозволило оперативно сформувати вибірку з 60 осіб. Використання Google Forms як основного засобу для збору даних виявилось ефективним завдяки його доступності та можливості анонімізації відповідей учасників. Протягом дослідження було застосовано кілька психологічних методик, включаючи опитувальник оцінки стану адаптації "ОСАДА" в адаптації С.І. Яковенка, тест

Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня ситуативної тривожності, шкалу депресії А.Т. Бека для діагностики депресивних станів, а також опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі для аналізу агресивних проявів. Всі ці інструменти допомогли зібрати повний спектр даних про психологічний стан учасників, що стало ключовим для подальшої обробки і аналізу за допомогою програмного забезпечення SPSS. Завдяки SPSS було можливо виявити кореляційні зв'язки між різними методиками, що підвищило об'єктивність та наукову обґрунтованість результатів.

2.2. Аналіз емпіричних даних і інтерпретація.

На першому етапі дослідження застосовано методику опитувальника "ОСАДА" для оцінки стану адаптації, розроблену С.І. Яковенком. Цей інструмент дозволяє аналізувати різні аспекти адаптації демобілізованих осіб до мирного життя. Використання даної методики сприяло збору кількісних даних про процеси адаптації. Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді таблиці 2.1. Ця таблиця включає в себе відповіді респондентів, які подальше аналізувалися для виявлення основних тенденцій адаптації.

Таблиця 2.1

Результати респондентів за методикою опитувальник "ОСАДА" для оцінки стану в адаптації С.І. Яковенком

Рівні оцінок	Задоволенн я власним психічним станом	Задоволення поточною ситуацією і її динамікою	Задоволення станом міжособистісн их взаємин	Задоволення функціональн им станом	Задоволення загальною життєдіяльністю
Ненадійніст ь результату	1	1	2	0	1
Успішна адаптація	11	2	3	9	10
Наявність звичайного рівня напруження	25	31	25	31	24

Продовження табл. 2.1

Наявність ситуації підвищеної напруженості	19	14	19	16	25
Складна життєва ситуація	3	10	10	4	0
Критична життєва ситуація	1	2	1	0	0

Аналізуючи результати опитувальника "ОСАДА" табл. 2.1 за шкалою задоволення власним психічним станом, можна виявити наступні дані: 1 особа виявилася з ненадійними результатами, що може вказувати на ігнорування проблем. 11 осіб зазначили успішну адаптацію, що свідчить про позитивне сприйняття власного психічного стану див. рис. 2.1.

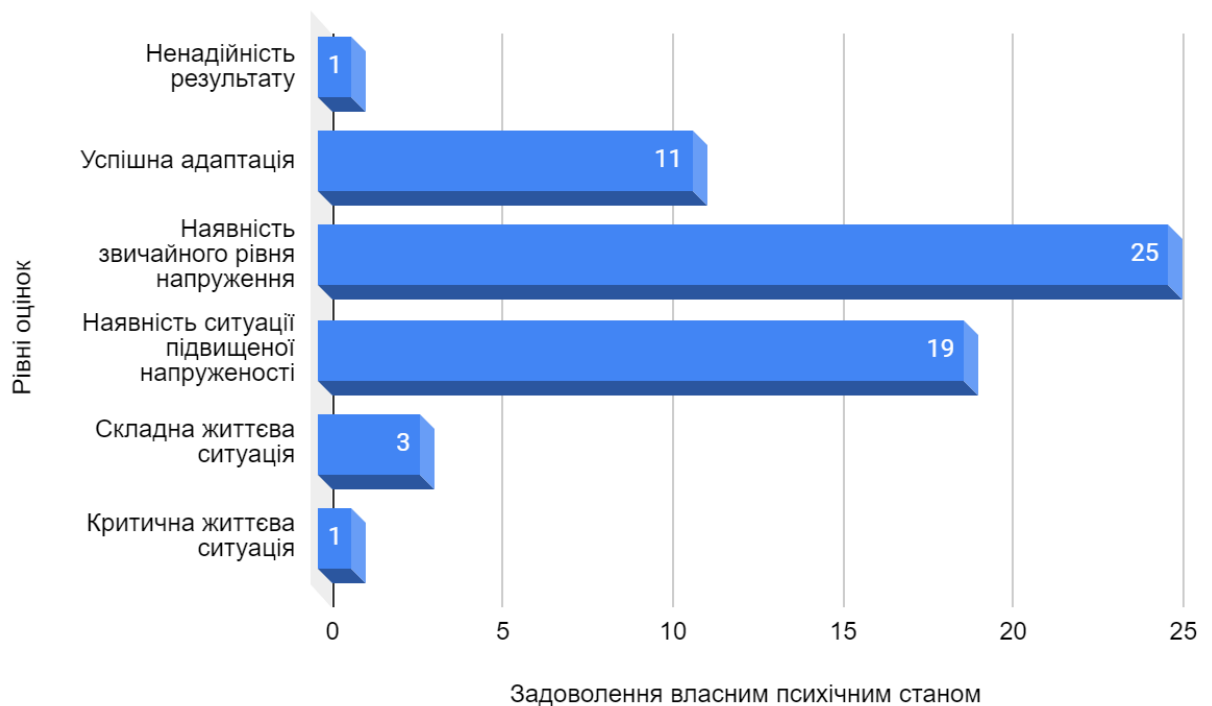


Рис. 2.1 – Результати респондентів за шкалою задоволення власним психічним станом за методикою опитувальника "ОСАДА"

Звичайний рівень напруження виявлено у 25 осіб, що не несе загрози їхньому здоров'ю, але потребує уваги. 19 осіб зіткнулися з підвищеною напруженістю, що вимагає психологічної підтримки. Складну життєву ситуацію повідомили 3 особи, які потребують активного втручання. 1 особа перебуває в критичному стані, що вимагає невідкладної допомоги.

У шкалі задоволення поточною ситуацією і її динамікою, 1 особа відзначена з ненадійними результатами, що може вказувати на нереалістичне сприйняття своєї ситуації. 2 особи показали успішну адаптацію, зазначаючи задоволення своєю поточною ситуацією. Найчастіше респонденти, а саме 31 особа, вказали на звичайний рівень напруження, що може свідчити про стабілізацію їх стану. 14 осіб перебувають в стані підвищеної напруженості, що може вказувати на потребу у підтримці. 10 осіб визнали наявність складної життєвої ситуації, яка потребує активного психотерапевтичного втручання. 2 особи знаходяться в критичній життєвій ситуації див. рис. 2.2.

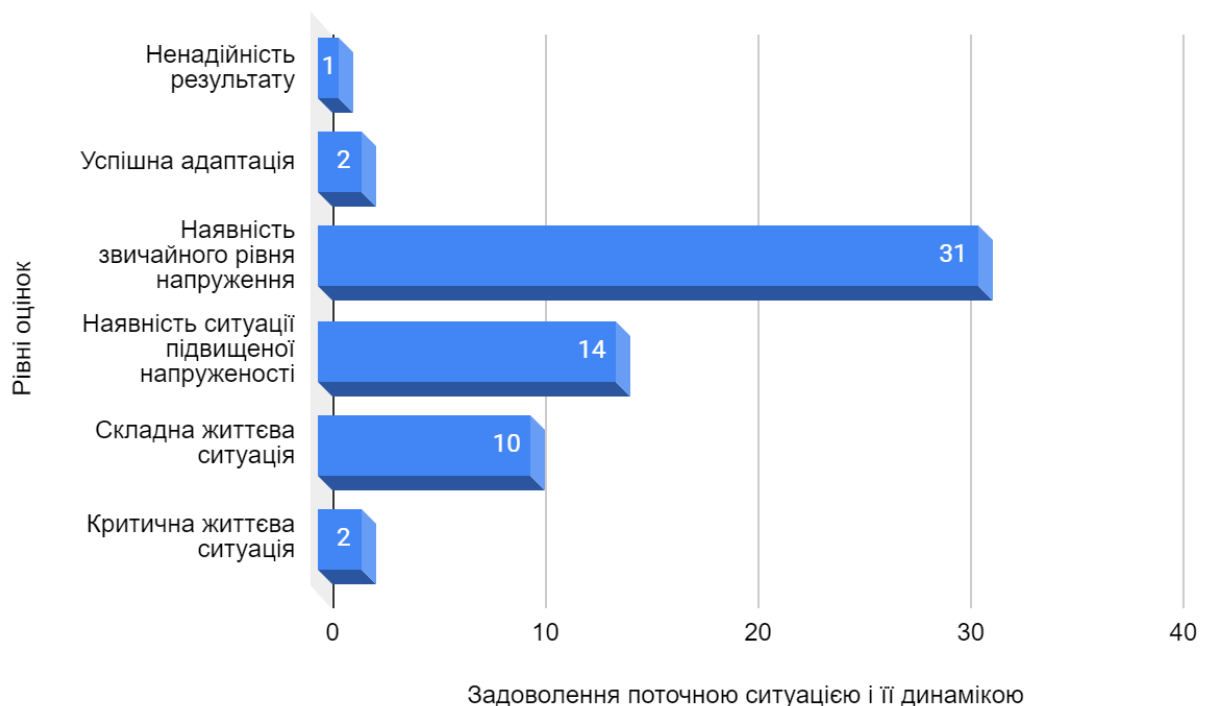


Рис. 2.2 – Результати респондентів за шкалою задоволення поточною ситуацією і її динамікою за методикою опитувальника "ОСАДА"

По шкалі задоволення станом міжособистісних взаємин, 2 особи мають ненадійні результати, що може бути свідченням відсутності реалізації важливості соціальних контактів. 3 особи задоволені своїми міжособистісними взаєминами, вказуючи на успішну адаптацію. 25 осіб відчувають звичайний рівень напруження в цій сфері. 19 осіб виявили підвищену напруженість у взаємодії з іншими, що може вимагати додаткової підтримки. 10 осіб зазначили складність у міжособистісних відносинах, що вимагає цілеспрямованих зусиль для покращення. На цій шкалі немає осіб з критичним станом див. рис. 2.3.

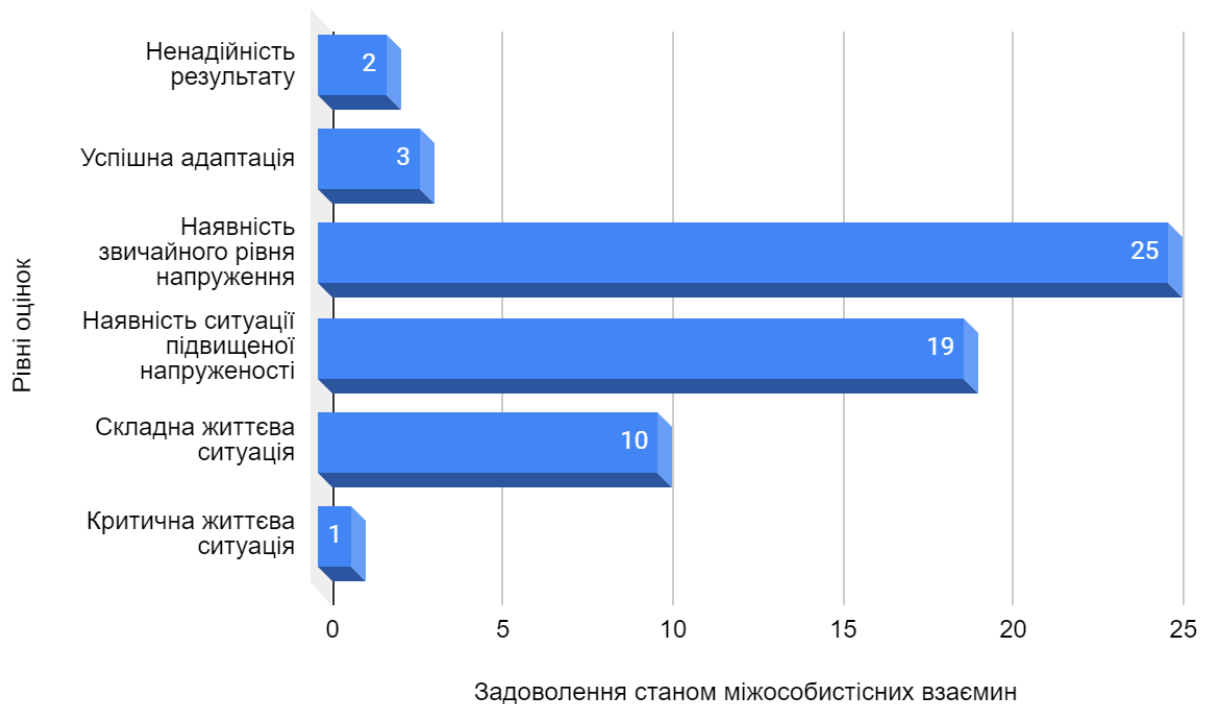


Рис. 2.3 – Результати респондентів за шкалою задоволення станом міжособистісних взаємин за методикою опитувальника "ОСАДА"

За шкалою задоволення функціональним станом, результати показують, що ніхто з респондентів не перебуває у критичному стані, а 0 осіб вказали на ненадійність результату, що може свідчити про здатність учасників адекватно оцінювати свій фізичний стан. Успішну адаптацію відчувають 9 осіб, що є

відносно високим показником і може вказувати на добре фізичне відновлення після демобілізації. Звичайний рівень напруження відчувають 31 особа, що може свідчити про певні труднощі, але загалом збереження контролю над ситуацією. 16 осіб відчувають підвищену напруженість у фізичному аспекті, що може вказувати на потребу в більш активних втручаннях або реабілітації. 4 особи зіткнулися зі складною життєвою ситуацією, що може вимагати комплексного підходу до лікування та підтримки див. рис. 2.4.

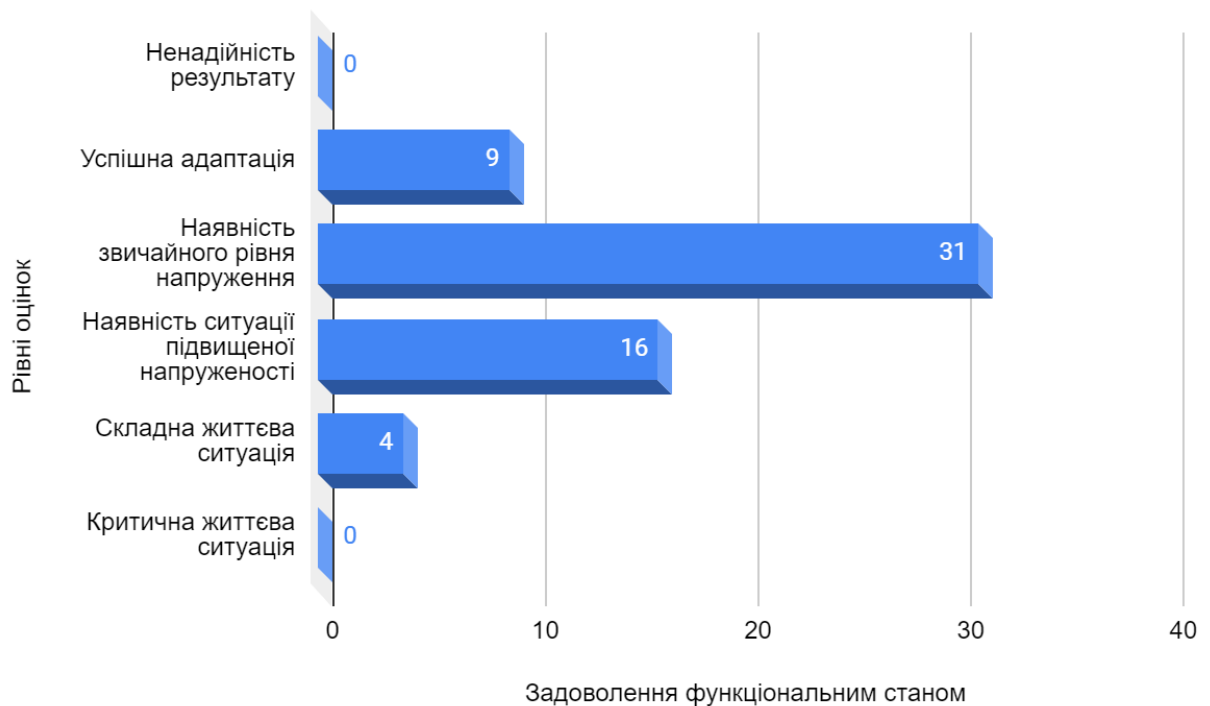


Рис. 2.4 – Результати респондентів за шкалою задоволення функціональним станом за методикою опитувальника "ОСАДА"

Щодо шкали задоволення загальною життєдіяльністю, 1 особа показала ненадійні результати, що може вказувати на неготовність чи неспроможність реалізувати власні потенціали у повсякденному житті. 10 осіб вказали на успішну адаптацію, що свідчить про задоволення своїм загальним життєвим устроєм. Наявність звичайного рівня напруження зафіксовано у 24 осіб, що вказує на збереження стабільності в їх життєдіяльності. 25 осіб відчувають підвищену напруженість у цій галузі, що може свідчити про конфлікти або

невдоволення певними аспектами життя, що вимагає уваги та можливої корекції. В цій шкалі 0 осіб зазначили наявність критичної життєвої ситуації, а також складних умов, що може вказувати на загалом стабільний життєвий контекст серед респондентів див. рис. 2.5.

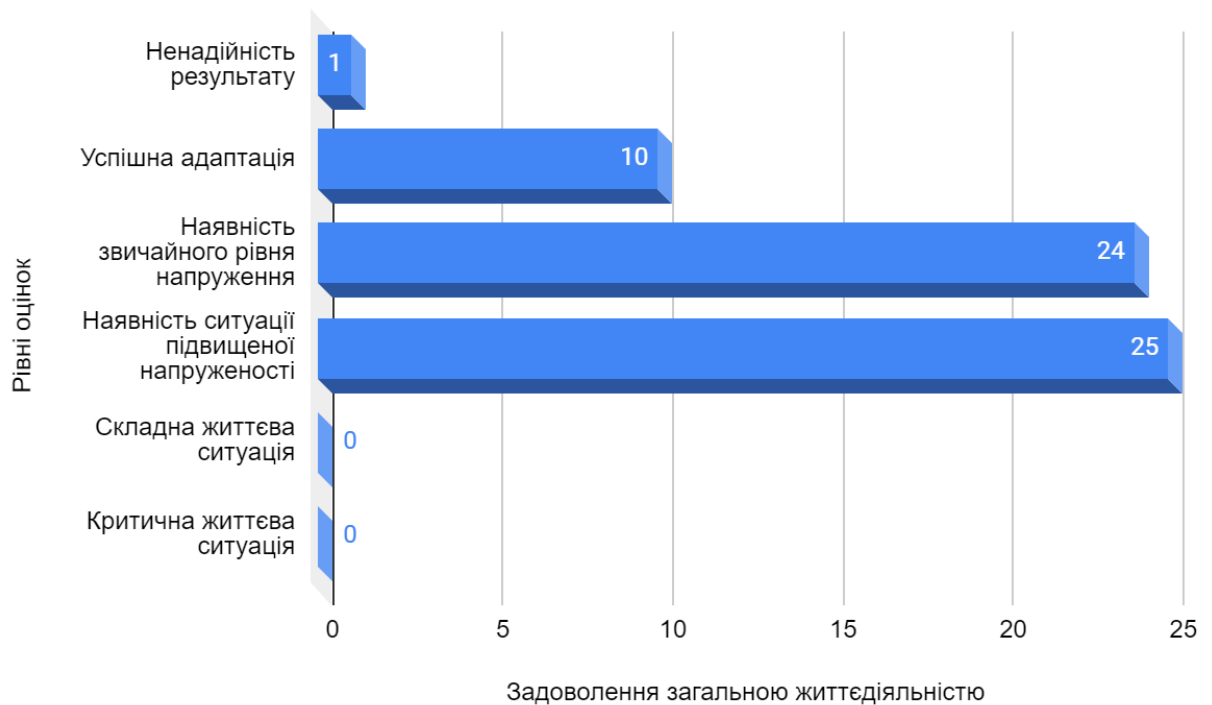


Рис. 2.5 – Результати респондентів за шкалою задоволення загальною життєдіяльністю за методикою опитувальника "ОСАДА"

Отже, загальний аналіз вказує на різні рівні адаптації демобілізованих осіб у різних аспектах їхнього життя. Різноманітність результатів підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу в оцінці та підтримці цієї категорії осіб.

У рамках наступного етапу дослідження було застосовано методику Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Цей інструмент дозволив оцінити рівні тривожності серед демобілізованих осіб у контексті їхньої адаптації до мирного життя. Результати аналізу відображені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Результати респондентів за методикою шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (РТ), к-ть осіб	Особистісна тривожність (ОТ), к-ть осіб
Низький рівень тривожності (0-30 балів)	3	0
Помірний рівень тривожності (31-45 балів)	13	47
Високий рівень тривожності (вище 45 балів).	44	13

Аналіз даних таблиці 2.2 виявляє значущі відмінності в розподілі реактивної та особистісної тривожності серед демобілізованих осіб. Реактивна тривожність, яка є відповіддю на конкретні ситуації, показує високий рівень у 44 осіб, що може свідчити про значні труднощі в адаптації до змінених життєвих обставин після військової служби див. рис. 2.6.

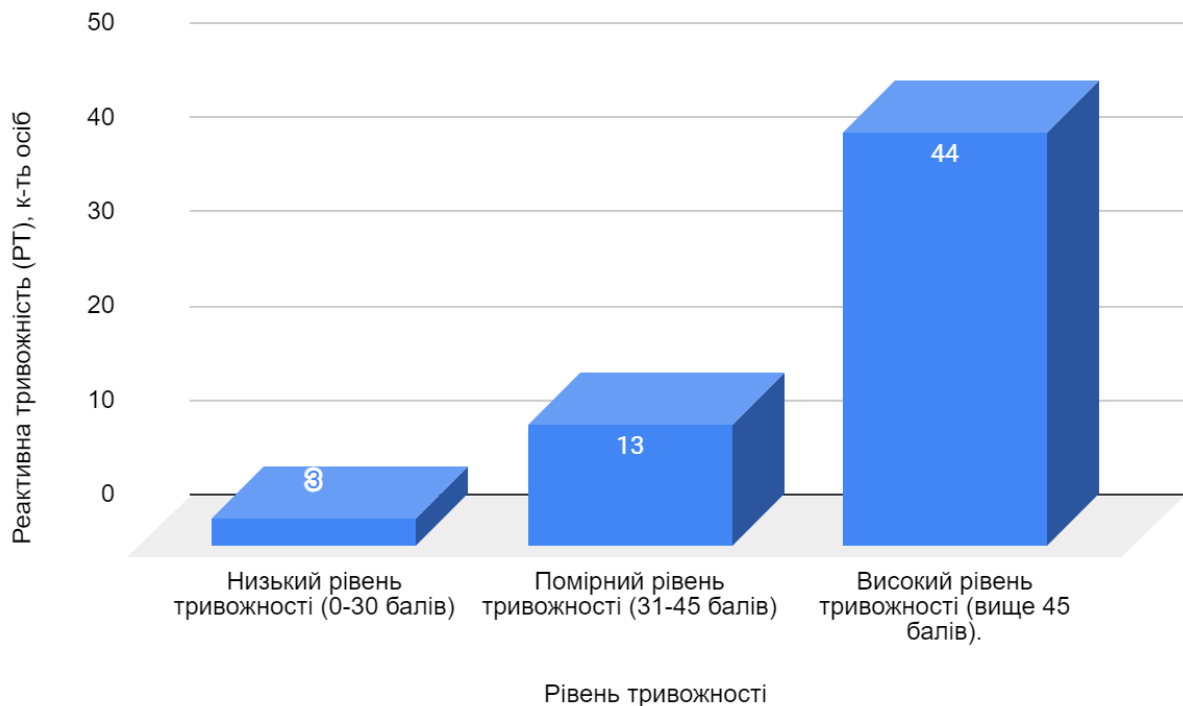


Рис. 2.6 – Реактивна тривожність респондентів за методикою Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Така висока реактивність може вказувати на нестабільність емоційного стану учасників, що потребує звернення уваги при розробці програм адаптації. Водночас, помірний рівень реактивної тривожності спостерігається у 13 осіб, що може означати кращу пристосованість до повсякденних стресів, але все ж таки з певними викликами. Низький рівень реактивної тривожності лише у 3 осіб підкреслює малу кількість демобілізованих, котрі можуть ефективно керувати стресом у звичайних умовах. Це вказує на потенційну потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок стресостійкості серед більшості учасників.

Особистісна тривожність, яка відображає глибше і стабільніше переживання стресу, має інший розподіл: помірний рівень виявлено у 47 осіб див. рис. 2.7. Це може свідчити про наявність внутрішніх конфліктів та тривожних настроїв, які залишаються стабільними незалежно від зовнішніх обставин.

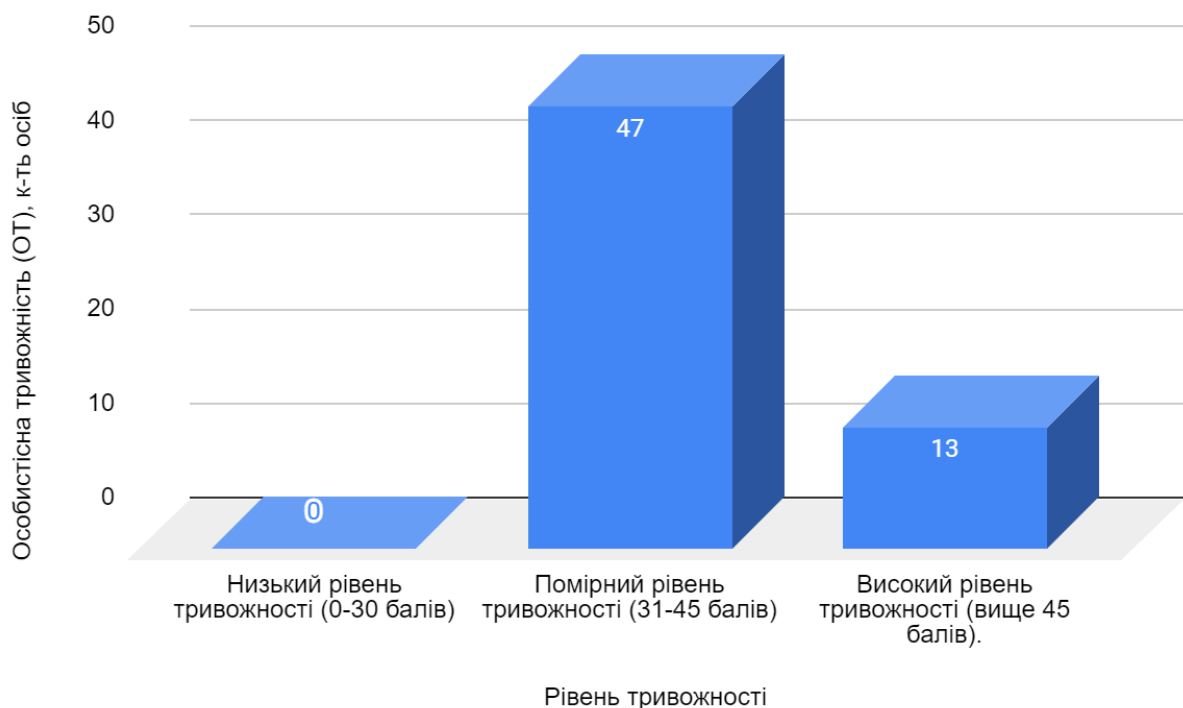


Рис. 2.7 – Особистісна тривожність респондентів за методикою Ч.Д.

Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Високий рівень особистісної тривожності у 13 осіб вказує на глибокі особистісні виклики, які можуть включати тривалі психологічні проблеми. Враховуючи високий рівень особистісної тривожності у значно меншій кількості осіб порівняно з реактивною, можна припустити, що більшість демобілізованих здатні адаптуватися на особистісному рівні до післявоєнних реалій. Втім, низький рівень особистісної тривожності не був зафіксований в жодного респондента, що підкреслює загальну вразливість даної групи до тривожних розладів.

Ці дані мають значне вплив на розробку ефективних програм адаптації, які мають бути спрямовані на зниження рівнів тривожності та підвищення стресостійкості демобілізованих осіб.

На наступному етапі емпіричного дослідження було застосовано Шкалу депресії А.Т. Бека для оцінки рівня депресії серед демобілізованих осіб. Дана методика дозволяє визначити ступінь вираженості депресивних симптомів, що є критичним аспектом психологічної адаптації до мирного життя. Результати, отримані за допомогою цієї методики, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою Шкала депресії А.Т. Бека

Шкала	К-ть людей
депресія відсутня	0
легкий ступінь депресії	0
середній ступінь депресії	36
високий рівень депресії.	24

Аналізуючи таблицю 2.3, можна зазначити, що серед опитаних респондентів жоден не зазначив відсутність депресії або легкий ступінь депресії, що свідчить про високий рівень психологічних проблем серед демобілізованих осіб див. рис. 2.8. Особливу увагу привертає той факт, що 36 респондентів вказали на середній ступінь депресії, що може вказувати на значні труднощі в процесі адаптації до мирного життя. Водночас, 24 особи відзначили високий рівень депресії, що є індикатором потенційної гострої

потреби в психологічній підтримці. Загальний аналіз таблиці підкреслює серйозність викликів, з якими стикаються демобілізовані в процесі повернення до мирного життя. Відсутність респондентів без депресії може свідчити про загальну тенденцію в групі, що проходить дослідження.

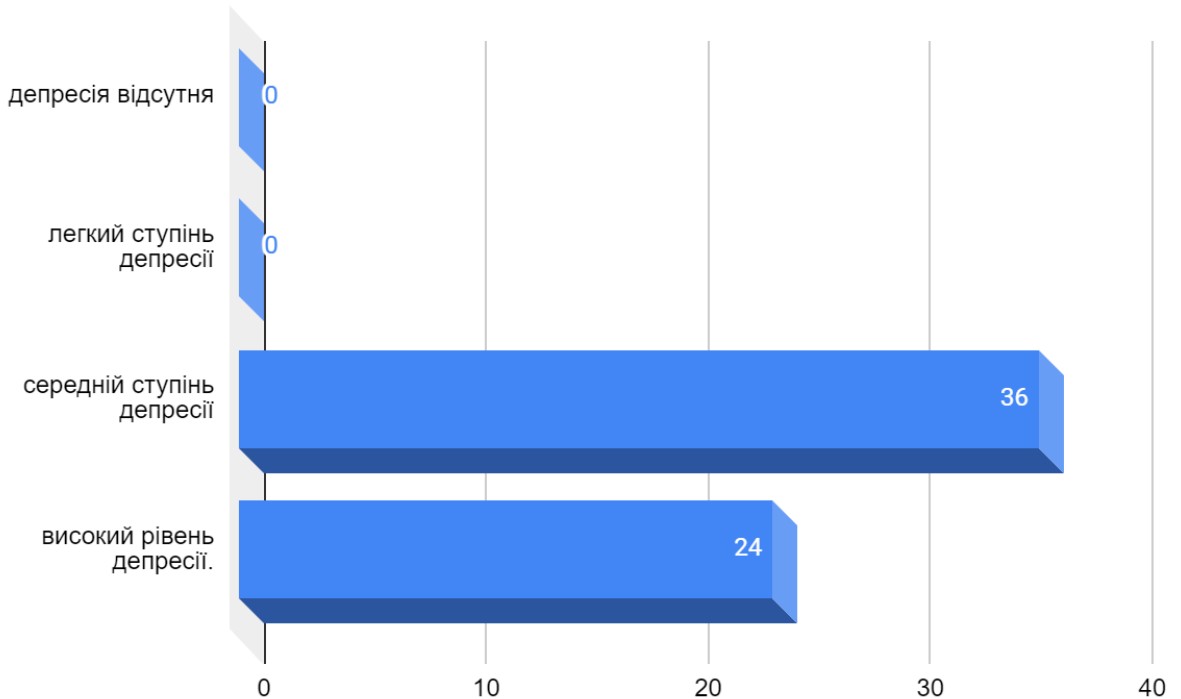


Рис. 2.8 - Результати респондентів за методикою Шкала депресії А.Т. Бека

Ці дані можуть слугувати підставою для втручань з боку державних і недержавних організацій, спрямованих на поліпшення психологічного стану демобілізованих. Результати також підтверджують необхідність індивідуалізованого підходу у визначенні рівня психологічної підтримки, оскільки виявлені рівні депресії вимагають різних методів втручання.

На наступному етапі дослідження була застосована методика Опитувальник Басса-Даркі. Цей інструмент використовується для діагностики різних показників та форм агресії серед осіб. Його застосування дозволило отримати важливі дані для аналізу процесу адаптації демобілізованих до мирного життя. Результати, отримані за допомогою даного опитувальника, представлені в таблиці 2.4.

У контексті проведеного емпіричного дослідження визначення рівнів агресивності та ворожості було здійснено за допомогою трьох категорій: низький, середній та високий. Для індексу агресивності, норма якого визначається як 21 ± 4 , категорії були розподілені наступним чином: низький рівень агресивності визначено як значення індексу менше 17, середній рівень відповідає діапазону від 17 до 25, а високий рівень - значення індексу вище 25.

Для індексу ворожості, з нормою $6-7 \pm 3$, відповідні категорії розташовані таким чином: низький рівень ворожості охоплює значення індексу менше 3, середній рівень розміщується в межах від 3 до 10, і високий рівень - значення індексу вище 10.

Таке розмежування дозволяє чітко класифікувати реакції осіб за ступенем вираженості агресивних та ворожих настроїв, що значно спрощує подальший аналіз даних та їх інтерпретацію у контексті дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб.

Таблиця 2.4

Результати респондентів за методикою опитувальника Басса-Даркі

Рівень	Ворожість	Агресивність
Низький рівень	0	40
Середній рівень	45	20
Високий рівень	15	0

Аналізуючи результати опитувальника Басса-Даркі згідно з таблицею 2.4, можна зазначити, що 45 осіб були класифіковані як належні до середнього рівня ворожості. Це може свідчити про значний рівень напруги та підозрливості серед цих респондентів, що може бути пов'язано з їх досвідом у конфліктних ситуаціях під час служби. Такий рівень ворожості вимагає особливої уваги з боку програм адаптації, адже він може перешкоджати соціальній адаптації. З іншого боку, 15 осіб виявили високий рівень ворожості, що вказує на сильніші реакції образи та високий ступінь підозрливості. Такі індикатори можуть вимагати більш інтенсивних форм психологічної підтримки та інтервенцій див. рис. 2.9.

За даними таблиці, найменша кількість респондентів, а саме 0 осіб, показали низький рівень ворожості. Це може свідчити про те, що більшість учасників дослідження переживають певні труднощі у взаємодії з соціальним середовищем після демобілізації. Відсутність даних про низький рівень ворожості також може вказувати на потенційну проблематику в процесах соціалізації та необхідність розробки цілеспрямованих програм для полегшення переходу військовослужбовців до мирного життя.

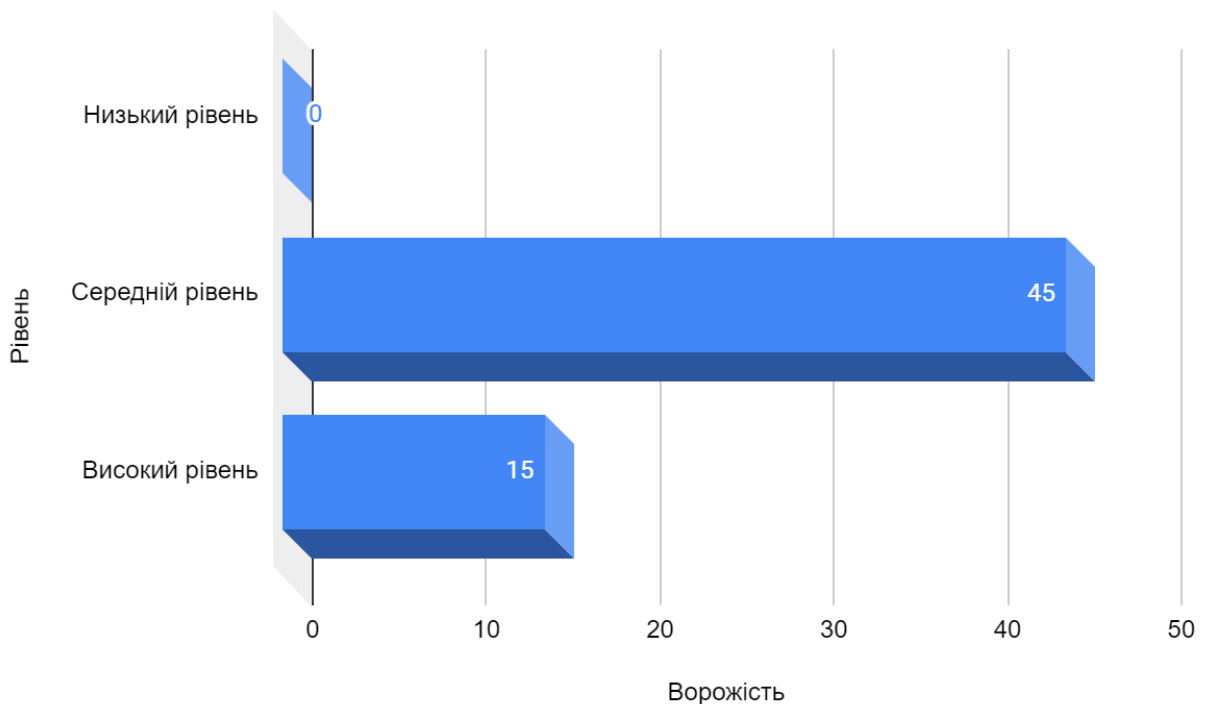


Рис. 2.9 – Шкала ворожості респондентів за методикою Басса-Даркі

На відміну від ворожості, аналіз рівня агресивності показує, що 40 осіб мають низький рівень агресії див. рис. 2.10. Це досить позитивний сигнал, оскільки низькі показники фізичної, непрямой та вербальної агресії можуть сприяти кращій адаптації демобілізованих до мирного життя. Ці дані можуть вказувати на ефективність існуючих підтримувальних заходів або на високий рівень саморегуляції серед учасників дослідження. Також, середній рівень агресивності, який був виявлений у 20 осіб, може свідчити про помірні прояви агресії, що також є керованими в межах соціальних норм.

Цікавим є той факт, що жоден з респондентів не продемонстрував високий рівень агресивності. Це може свідчити про загальний успіх адаптаційних програм, спрямованих на зниження агресії серед демобілізованих. Відсутність високих рівнів агресивності також може вказувати на ефективність використання стратегій конфлікт-менеджменту і стрес-менеджменту, які були застосовані до або під час дослідження.

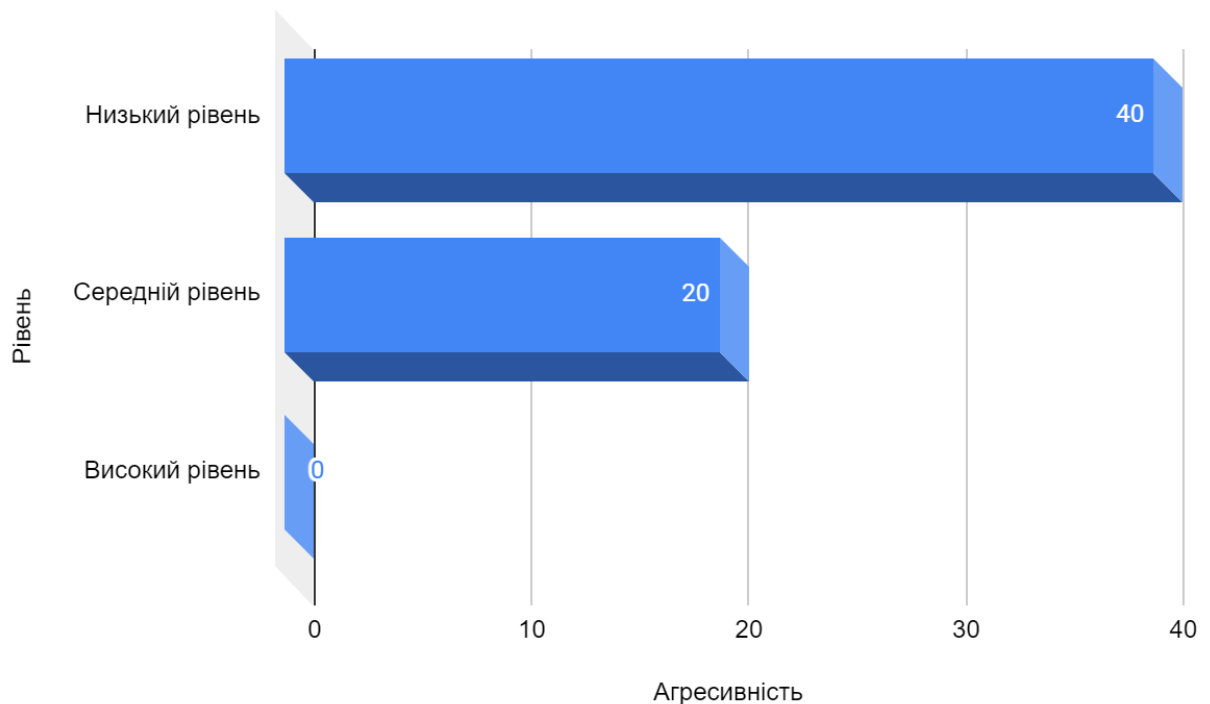


Рис. 2.10 - Шкала агресивності респондентів за методикою Басса-Даркі

На відміну від ворожості, аналіз рівня агресивності показує, що 40 осіб мають низький рівень агресії. Це досить позитивний сигнал, оскільки низькі показники фізичної, непрямой та вербальної агресії можуть сприяти кращій адаптації демобілізованих до мирного життя. Ці дані можуть вказувати на ефективність існуючих підтримувальних заходів або на високий рівень саморегуляції серед учасників дослідження. Також, середній рівень агресивності, який був виявлений у 20 осіб, може свідчити про помірні прояви агресії, що також є керованими в межах соціальних норм.

Для аналізу кореляцій між методиками та шкалами в рамках емпіричного дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб використовувалась програма SPSS див. ДОДАТОК Д.

1. ОСАДА_Задоволення власним психічним станом корелює з:

– Задоволенням поточною ситуацією: коефіцієнт 0,844, $p=0,017$, що свідчить про тісний зв'язок між загальним психічним станом і сприйняттям поточної життєвої ситуації.

– Задоволенням станом міжособистісних взаємин: коефіцієнт 0,888, $p=0,009$, що вказує на важливість психічного здоров'я для якості міжособистісних взаємин.

– Задоволенням функціональним станом: коефіцієнт 0,970, $p=0,001$, демонструє сильний зв'язок між самопочуттям і функціональними можливостями.

– Задоволенням загальною життєдіяльністю: коефіцієнт 0,972, $p=0,001$, підтверджує, що загальне благополуччя тісно пов'язане з психічним здоров'ям.

– Спілбергер_Реактивна тривожність: коефіцієнт 0,982, $p=0,061$, засвідчує високу залежність між задоволеністю психічним станом та реактивною тривожністю.

2. ОСАДА_Задоволення поточною ситуацією проаналізована з іншими шкалами показала:

– Задоволення станом міжособистісних взаємин: коефіцієнт 0,955, $p=0,002$, що свідчить про сильний взаємозв'язок між цими аспектами життя.

– Задоволення функціональним станом: коефіцієнт 0,932, $p=0,003$, індикує високий рівень залежності між цими сферами.

– Спілбергер_Реактивна тривожність: коефіцієнт 0,979, $p=0,066$, вказує на тісний зв'язок між реактивною тривожністю та сприйняттям поточної ситуації.

3. ОСАДА_Задоволення станом міжособистісних взаємин корелює із:

– Задоволенням функціональним станом: коефіцієнт 0,914, $p=0,005$, що підтверджує значення міжособистісних взаємин для загальної функціональності.

– Спілбергер_Реактивна тривожність: коефіцієнт 0,981, $p=0,063$, відображає високу кореляцію між міжособистісними стосунками і тривожністю.

4. ОСАДА_Задоволення функціональним станом:

– Сильна кореляція з ОСАДА_Задоволення загальною життєдіяльністю, коефіцієнт 0,896, $p=0,008$, вказує на взаємозв'язок між функціональним станом і загальною задоволеністю життєдіяльністю.

– Висока кореляція з Спілбергер_Реактивна тривожність, коефіцієнт 0,999, $p=0,016$, підтверджує, що тривожність має значний вплив на функціональний стан особи.

– Незначуща кореляція з Спілбергер_Особистісна тривожність, коефіцієнт 0,034, $p=0,489$, свідчить про малу взаємозалежність між цими показниками.

– Басса-Даркі_Ворожість має низьку кореляцію, коефіцієнт 0,096, $p=0,469$, що свідчить про слабкий взаємозв'язок між функціональним станом і ворожістю.

5. ОСАДА_Задоволення загальною життєдіяльністю:

– Взаємозв'язок з Спілбергер_Реактивна тривожність виявився дуже сильним, коефіцієнт 0,987, $p=0,052$, що вказує на важливість управління тривожними станами для загальної життєдіяльності.

– Кореляція з Спілбергер_Особистісна тривожність є низькою, коефіцієнт 0,146, $p=0,453$, демонструє малу залежність між особистісною тривожністю та загальною задоволеністю життєдіяльністю.

– Басса-Даркі_Ворожість також має низьку кореляцію, коефіцієнт 0,207, $p=0,434$, підкреслює слабе вплив ворожистої поведінки на загальну життєдіяльність.

6. Спілбергер_Реактивна тривожність:

– Практично ідеальна негативна кореляція з Бека_середній ступінь та Бека_високий рівень, обидві $-1,000$ (p не зазначено), що свідчить про прямий зворотній зв'язок між тривожністю і оцінкою тривожності за Беком.

– Слабка кореляція з Басса-Даркі_Ворожість, коефіцієнт $0,046$, $p=0,485$, показує мінімальний вплив тривожності на ворожість.

7. Спілбергер_Особистісна тривожність:

– Майже ідеальна позитивна кореляція з Басса-Даркі_Ворожість, коефіцієнт $0,998$, $p=0,02$, свідчить про тісний зв'язок між особистісною тривожністю і ворожістю.

– Негативна кореляція з Басса-Даркі_Агресивність, коефіцієнт $-0,268$, $p=0,414$, вказує на зворотній зв'язок між особистісною тривожністю і агресивністю.

Цей детальний аналіз кожної з методик з іншими дає змогу глибше зрозуміти взаємозв'язки між різними аспектами психоемоційного стану демобілізованих осіб, що є важливим для розробки ефективних програм адаптації.

Висновки до розділу 2

В результаті проведення емпіричного дослідження можна сформулювати наступні висновки, у контексті поставлених гіпотез:

1. Перша гіпотеза підтверджена з урахуванням результатів дослідження і аналізу SPSS. Згідно з даними опитувальника "ОСАДА", значні коефіцієнти кореляції (задоволення психічним станом та загальною життєдіяльністю $0,972$, $p=0,001$; задоволення поточною ситуацією $0,844$, $p=0,017$; стан міжособистісних взаємин $0,888$, $p=0,009$; функціональний стан $0,970$, $p=0,001$) демонструють сильний позитивний зв'язок між задоволенням власним психічним станом і адаптацією до мирного життя. Це підкріплено даними про

11 випадків успішної адаптації, де респонденти високо оцінили свій психічний стан та загальну життєдіяльність.

2. Друга гіпотеза підтверджена з урахуванням результатів за методикою Спілбергера та аналізом SPSS. Високий рівень ситуативної тривожності, який був виявлений у 44 осіб (вище 45 балів), показав значну негативну кореляцію з показниками адаптації: задоволення поточною ситуацією (коефіцієнт 0,979, $p=0,066$) та станом міжособистісних взаємин (коефіцієнт 0,981, $p=0,063$). Ці дані свідчать про те, що висока тривожність є значним бар'єром для соціальної адаптації демобілізованих осіб.

3. Третя гіпотеза також підтверджена, виходячи з аналізу SPSS та результатів за методикою Бека для депресії. За даними, 36 осіб з середнім ступенем депресії та 24 особи з високим рівнем депресії вказують на потенційні комплікації у процесі адаптації. Це знайшло відображення у низькому рівні задоволеності життєдіяльністю (коефіцієнт 0,987, $p=0,052$ з реактивною тривожністю), що свідчить про зв'язок між високими рівнями депресії та ускладненнями у соціальній адаптації. Наявність високого рівня депресії серед значної частини досліджуваної групи підтверджує серйозність психологічних бар'єрів для адаптації.

4. Четверта гіпотеза частково підтверджена залежно від результатів аналізу SPSS та даних опитувальника Басса-Даркі про агресивність та ворожість. Згідно з даними, 15 осіб мають високий рівень ворожості, а 45 осіб - середній рівень, які корелюють із загальною життєдіяльністю (коефіцієнт 0,207, $p=0,434$) та особистісною тривожністю (коефіцієнт 0,998, $p=0,02$). Це свідчить про зв'язок високих рівнів агресивності з труднощами в адаптації. Слабка кореляція з загальною життєдіяльністю, однак, вказує на те, що вплив ворожості на адаптацію може бути неоднозначним і залежати від інших факторів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КОМПЛЕКСНОЇ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ОСІБ

3.1. Розробка програми комплексної адаптації демобілізованих осіб.

Емпіричне дослідження, що було проведено для вивчення психологічних та соціальних бар'єрів у демобілізованих осіб, ясно підтвердило потребу в комплексній програмі адаптації до мирного життя. Результати аналізу, виконаного за допомогою SPSS та на основі опитувальників "ОСАДА", "Спілбергера" та "Бека", свідчать про значні кореляції між психічним станом осіб та їхньою адаптацією. На основі цих даних, програма "Перехід" була розроблена як відповідь на зазначені виклики, орієнтуючись на створення структурованого та цілеспрямованого підходу до відновлення здатності демобілізованих осіб функціонувати в мирному суспільстві див. табл. 3.1.

Таблиця програми складається з восьми занять, які проводитимуться через Zoom. Використання платформи Zoom для цієї програми аргументується її доступністю, гнучкістю графіка та можливістю забезпечення взаємодії в режимі реального часу, що є критично важливим для підтримки почуття спільноти та залученості учасників.

Таблиця 3.1

Структура програми комплексної адаптації демобілізованих осіб "Перехід"

№	Назва заняття	К-ть хвилин	Мета заняття	Опис заняття	Домашнє завдання
1	Вступ	45	Ознайомлення з програмою та учасниками	Представлення програми, огляд цілей та очікуваних результатів, знайомство учасників з один одним.	Підготовка короткого самопортрету
2	Оцінка психічного стану	60	Визначення особистісних психологічних бар'єрів	Заняття з психологом для оцінки психічного стану, використання опитувальників для збору первинних даних.	Заповнення опитувальника на дому

3	Розуміння тривожності	60	Освіта щодо методів керування тривогою	Інтерактивний воркшоп про методики зниження тривожності, включаючи дихальні вправи та медитацію.	Практика дихальних вправ
4	Стратегії самодопомоги	45	Навчання технікам самопідтримки	Обговорення і практика технік самодопомоги, щоб краще справлятися з психічними станами.	Читання матеріалів про самодопомогу
5	Соціальна взаємодія	60	Покращення міжособистісних навичок	Воркшоп з розвитку комунікативних навичок та технік зміцнення міжособистісних стосунків.	Ведення щоденника соціальних взаємодій
6	Професійна орієнтація	60	Ознайомлення з можливостями працевлаштування та освіти	Семінари з професійної орієнтації та планування кар'єри, знайомство з ринком праці, навчальні можливості.	Дослідження потенційних кар'єрних шляхів
7	Розвиток копінг-механізмів	45	Вивчення стратегій адаптації до змін	Обговорення і тренінг управління змінами в житті, включаючи копінг-механізми для підтримки психологічного здоров'я.	Практика нових копінг-стратегій
8	Підсумки та відгуки	60	Оцінка програми та планування подальших кроків	Збір відгуків від учасників, обговорення досягнутих результатів, планування подальших дій для підтримки адаптації.	Розробка індивідуального плану адаптації

Аналізуючи Таблицю 3.1, перше заняття програми "Перехід" заплановано з метою ознайомлення учасників з основними аспектами програми, встановлення взаємозв'язків між учасниками та формування відчуття спільноти. Назва заняття: Вступ.

Кількість хвилин: Заняття триватиме 45 хвилин. Цей часовий проміжок вибрано з огляду на необхідність компактного та змістовного введення, яке не перевантажуватиме учасників інформацією, але буде достатнім для вступних процедур.

Мета заняття. Основна мета цього заняття полягає у знайомстві учасників один з одним та з основними цілями та структурою програми. Таке заняття допоможе створити відкрите середовище, сприятливе для подальшої співпраці та взаємодії.

Опис заняття. Заняття розпочнеться з короткого вступу від координатора програми, який представить мету та очікувані результати "Перехід". Після цього учасники матимуть можливість представити себе, розповісти коротко про свій досвід та очікування від програми. Це сприятиме формуванню психологічно комфортного середовища та спільноти. Окрім того, будуть використані інтерактивні вправи на знайомство, які спрямовані на зниження початкового стресу та тривожності, стимулюючи встановлення довірливих взаємин між учасниками.

Домашнє завдання. По завершенню заняття, учасникам буде запропоновано підготувати короткий самопортрет, в якому вони описують свої сильні сторони, інтереси, а також особисті очікування від участі в програмі. Це дозволить їм краще замислитися над своїми цілями та сподіваннями, а також допоможе координаторам програми більш ефективно підібрати подальші методики впливу та підтримки для кожного учасника.

Прогнозований результат. Очікується, що після завершення першого заняття учасники почуватимуться більш комфортно в колективі, а також матимуть чітке розуміння структури та цілей програми. Крім того, вони

почнуть формувати міцніші соціальні зв'язки, що є критично важливим для успішної адаптації.

Друге заняття програми "Перехід" має на меті глибше оцінити психічний стан учасників та ідентифікувати основні психологічні бар'єри, які можуть заважати їхній адаптації до мирного життя.

Назва заняття. Оцінка психічного стану.

Кількість хвилин. Заняття заплановано на 60 хвилин, що дозволить провести глибоке дослідження та обговорення, не поспішаючи і забезпечуючи, що кожен учасник отримає індивідуальну увагу та підтримку.

Мета заняття. Основна мета полягає в тому, щоб визначити та зрозуміти рівень психічного здоров'я учасників, виявити особистісні тривожності та емоційні проблеми, які можуть вплинути на процес адаптації.

Опис заняття. На початку заняття кожен учасник заповнить стандартизований психологічний опитувальник, який допоможе визначити його або її емоційний стан та наявність тривожних або депресивних розладів. Після заповнення опитувальників психолог проведе індивідуальні короткі інтерв'ю з кожним учасником, щоб обговорити результати та з'ясувати, які специфічні психологічні бар'єри можуть існувати. Ця сесія також включатиме базове навчання щодо самооцінки та визначення особистісних емоційних станів.

Домашнє завдання. Учасникам буде запропоновано заповнити детальніший опитувальник вдома, який включає питання про їхні щоденні звички, стиль життя та емоційне самопочуття. Це допоможе зібрати більш глибокі дані для наступних занять, де ці дані будуть використані для індивідуальної роботи з адаптацією.

Прогнозований результат. Завершення цього заняття має на меті не тільки визначити поточний психічний стан учасників, але й забезпечити необхідну інформацію для налагодження ефективнішої підтримки протягом усієї програми. Очікується, що з цією інформацією можна буде точніше та

ефективніше впливати на психічне здоров'я учасників, підвищуючи шанси на успішну адаптацію до мирного життя.

Третє заняття програми "Перехід" планується з метою навчити учасників розпізнавати та керувати своєю тривожністю. Заняття спрямоване на освіту щодо методів керування тривогою, яка є важливим аспектом в адаптації до мирного життя.

Назва заняття. Розуміння тривожності.

Кількість хвилин. Заняття триватиме 60 хвилин. Цей час дозволить детально розглянути теоретичні основи тривожності, практичні вправи та інтерактивні обговорення з учасниками.

Мета заняття. Метою цього заняття є освіта учасників про тривожність, її причини та способи керування нею. Також заняття допоможе учасникам розвинути навички, які дозволять їм самостійно зменшувати рівень тривожності.

Опис заняття. Заняття розпочнеться з теоретичного введення про тривожність, її біологічні та психологічні корені. Психолог проведе сесію, де обговоряться різні типи тривожності та їх прояви в повсякденному житті. На цій основі будуть представлені різноманітні стратегії управління тривогою, включаючи дихальні техніки та медитацію. Учасники матимуть змогу на практиці опробувати декілька вправ, які можуть допомогти у зниженні тривожності в складних або стресових ситуаціях.

Домашнє завдання: Учасникам буде запропоновано практикувати дихальні вправи вдома щодня, відслідковувати свої відчуття та рівень тривожності в спеціальному щоденнику, який вони ведуть. Це допоможе їм не лише застосувати навчене на практиці, але й побачити прогрес або зміни у своєму емоційному стані.

Прогнозований результат: Очікується, що до кінця заняття учасники набудуть основних знань про механізми виникнення та керування тривожністю. Вони зможуть застосувати навички саморегуляції, що сприятиме

зниженню загального рівня стресу та підвищенню якості їх адаптації до мирного життя.

Четверте заняття програми "Перехід" зосереджено на навчанні технікам самодопомоги.

Назва заняття: Стратегії самодопомоги.

Кількість хвилин. Заняття триватиме 45 хвилин. Це оптимальний час, щоб учасники змогли засвоїти нові інформаційні матеріали без втоми та зберегти високу концентрацію уваги.

Мета заняття. Основною метою є навчання учасників ефективним технікам самодопомоги, які вони зможуть застосовувати самостійно для підтримки свого психологічного благополуччя. Це важливо для розвитку особистісної стійкості та спроможності керувати власними емоціями в процесі адаптації.

Опис заняття. Заняття почнеться з короткого введення в поняття самодопомоги та її значення для здоров'я та добробуту. Учасникам буде запропоновано обговорити їхній досвід із самодопомогою та визначити ситуації, у яких вони вважають такі техніки особливо корисними. Після цього психолог проведе серію практичних вправ, що включає техніки дихання, релаксації та позитивного самовисловлювання. Учасники також навчатимуться методам критичного мислення для переоцінки своїх реакцій на стресові події.

Домашнє завдання. Учасникам буде запропоновано вести щоденник, де вони повинні щодня записувати свої думки та емоції, а також застосовувати техніки самодопомоги. Це допоможе їм краще розуміти ефективність різних стратегій у реальних умовах їхнього життя.

Прогнозований результат. По завершенню заняття очікується, що учасники зможуть краще розуміти свої емоційні потреби та виявляти стратегії самодопомоги, які найбільш ефективні для них. Це сприятиме підвищенню їхньої емоційної самостійності та спроможності адекватно реагувати на виклики під час адаптаційного періоду.

П'яте заняття програми "Перехід" спрямоване на розвиток міжособистісних взаємин та комунікаційних навичок учасників.

Назва заняття. Соціальна взаємодія.

Кількість хвилин. Заняття триватиме 60 хвилин. Цей час розраховано для глибокого занурення в тематику соціальних навичок та для проведення практичних вправ, які вимагають більше часу для виконання та обговорення.

Мета заняття. Метою цього заняття є поліпшення навичок спілкування та взаємодії учасників, що є важливим аспектом їхньої соціальної адаптації. Через покращення цих навичок, учасники зможуть ефективніше взаємодіяти у повсякденному житті, що позитивно впливатиме на їхню інтеграцію у суспільство.

Опис заняття. Заняття розпочнеться з теоретичного введення в основи міжособистісного спілкування, включно з активним слуханням, невербальною комунікацією, та ефективними стратегіями реагування. Після цього учасники будуть залучені до ролевих ігор та симуляцій, де вони зможуть практикувати нові навички у безпечному та контрольованому середовищі. Використання інтерактивних вправ допоможе учасникам краще зрозуміти, як їхні дії та манера спілкування впливають на інших, а також як адаптувати свою поведінку для досягнення кращих результатів у соціальних взаємодіях.

Домашнє завдання. Учасникам буде запропоновано вести щоденник своїх щоденних соціальних взаємодій, з особливою увагою до того, як вони застосовують нові комунікаційні навички. Це допоможе їм самостійно аналізувати та рефлексувати свої прогреси та труднощі в реальних життєвих ситуаціях.

Прогнозований результат. Очікується, що після завершення заняття учасники зможуть краще розуміти та застосовувати ефективні стратегії міжособистісного спілкування. Це не тільки сприятиме їх соціальній адаптації, але й зменшить потенційні соціальні конфлікти та покращить загальне взаєморозуміння з оточуючими.

Шосте заняття програми "Перехід" спрямоване на професійну орієнтацію учасників, яка є ключовим аспектом їхньої адаптації до мирного життя.

Назва заняття. Професійна орієнтація.

Кількість хвилин. Це заняття триватиме 60 хвилин. Час вибрано з урахуванням необхідності детального обговорення різноманітних аспектів професійного самовизначення та планування кар'єри, що вимагає більш глибокого підходу.

Мета заняття. Головна мета полягає у знайомстві учасників з можливостями працевлаштування та навчання, а також у наданні інструментів для ефективного планування кар'єри. Заняття має на меті допомогти учасникам відновити або вдосконалити професійні навички, необхідні для їхньої інтеграції на робочому місці.

Опис заняття. Заняття розпочнеться з презентації основних тенденцій на ринку праці, включаючи найбільш затребувані професії та сектори. Після цього учасникам буде запропоновано взяти участь у воркшопах, де вони зможуть дізнатися про основні стратегії пошуку роботи, включаючи написання резюме та підготовку до співбесіди. Крім того, учасники зможуть пройти тестування на професійні нахили та інтереси, щоб визначити, які галузі найкраще відповідають їхнім навичкам та амбіціям.

Домашнє завдання. Учасникам буде запропоновано провести дослідження потенційних робочих місць та навчальних програм, що можуть допомогти їм досягти своїх професійних цілей. Вони також працюватимуть над створенням власних резюме, використовуючи знання, отримані під час заняття.

Прогнозований результат. По завершенню цього заняття очікується, що учасники матимуть чіткішу картину щодо своїх професійних інтересів та можливостей на ринку праці. Це сприятиме підвищенню їхньої самооцінки та мотивації для подальшого розвитку та інтеграції в мирне суспільство. Особливий акцент на практичні вправи та безпосередні дії, які учасники повинні виконати, забезпечить конкретні навички, що можуть бути використані для досягнення професійного успіху.

Сьоме заняття програми "Перехід" спрямоване на розвиток копінг-механізмів, що допоможуть учасникам адаптуватися до змін у їхньому житті.

Назва заняття. Розвиток копінг-механізмів.

Кількість хвилин. Заняття триватиме 45 хвилин, що дозволяє достатньо часу для обговорення теоретичних аспектів копіngu, практичних вправ, а також для взаємодії та обміну досвідом між учасниками.

Мета заняття. Метою цього заняття є навчання учасників різноманітним стратегіям адаптації до змін, зокрема копінг-механізмам, які можуть застосовуватися у повсякденному житті для підтримки психологічного здоров'я.

Опис заняття. Заняття почнеться з короткого вступу про важливість копінг-механізмів в адаптаційному процесі. Психолог програми введе учасників у поняття копіngu та надасть приклади ефективних копінг-стратегій. Після теоретичної частини учасники зможуть брати участь у ролевих іграх та сценарних вправах, де вони відпрацюватимуть навички копіngu у безпечному та контрольованому середовищі. Заклучна частина заняття включатиме взаємний зворотний зв'язок та обговорення того, як нові навички можуть бути застосовані у повсякденному житті.

Домашнє завдання. Після заняття учасники отримають завдання вести щоденник, де вони фіксуватимуть свої щоденні виклики та те, як вони застосовують нові копінг-стратегії. Це допоможе їм більш свідомо сприймати власні реакції та ефективність використаних методів.

Прогнозований результат. Після завершення цього заняття учасники зможуть краще управляти стресовими ситуаціями та використовувати нові навички для підтримки власного психологічного здоров'я. Вони навчаться ідентифікувати стресори та реагувати на них продуктивно, що сприятиме їхній загальній адаптації та подоланню труднощів, пов'язаних з переходом до мирного життя.

Восьме заняття є ключовим елементом, спрямованим на оцінку досягнутого прогресу та планування подальших дій.

Назва заняття. Підсумки та відгуки.

Кількість хвилин. Заняття триватиме 60 хвилин, що забезпечить достатньо часу для всебічного обговорення досягнутих результатів і планування подальших кроків.

Мета заняття. Основна мета цього заняття — оцінити, наскільки ефективною була програма в досягненні своїх початкових цілей, зібрати відгуки від учасників та спланувати індивідуальні стратегії для подальшої адаптації.

Опис заняття. Заняття розпочнеться з короткого вступу від координатора програми, який нагадає цілі програми і запропонує учасникам оцінити їхнє досягнення. Учасники поділяться своїми враженнями та досягненнями, обговорюючи, які аспекти програми були найбільш корисними та що могло бути покращено. Також передбачається обговорення можливих труднощів, з якими учасники стикалися протягом курсу, і як вони їх долали. Далі, кожен учасник разом з координатором складе індивідуальний план адаптації, який включатиме подальші кроки, ресурси для підтримки та рекомендації щодо діяльності, які допоможуть підтримувати та розвивати досягнуті зміни.

Домашнє завдання. Учасникам буде запропоновано розробити детальний особистий план, який включає конкретні дії, ресурси та методи для підтримки їх адаптації. Цей план має стати основою для їхнього подальшого самостійного розвитку.

Прогнозований результат. Очікується, що до кінця заняття учасники матимуть ясне уявлення про свої досягнення та виклики в рамках програми. Вони повинні відчувати підвищений рівень самостійності та готовності до подальшої адаптації, маючи в руках план, спрямований на зміцнення та підтримку їх прогресу. Окрім того, збір відгуків дозволить удосконалити програму для майбутніх учасників.

Таким чином, враховуючи результати емпіричного дослідження, можна сформулювати висновки щодо ефективності кожного з занять в рамках програми "Перехід". Перше заняття, яке орієнтоване на ознайомлення з

програмою та учасниками, сприяло формуванню спільноти та взаємопідтримки, що є критично важливим для психологічного комфорту учасників, виявленого у високих показниках загальної життєдіяльності та задоволення психічним станом. Заняття з оцінки психічного стану надало важливу інформацію для індивідуального підходу у подальшій роботі з учасниками, зокрема, допомагаючи адресувати питання тривожності та депресії, що були підтверджені у другій та третій гіпотезах. Навчання технікам самопомоги та стратегіям самопідтримки безпосередньо корелює з необхідністю зниження високого рівня депресії та тривожності серед учасників. Розвиток комунікативних навичок та технік зміцнення міжособистісних стосунків, реалізований у занятті з соціальної взаємодії, відповідає на виклики, виявлені в четвертій гіпотезі, де високий рівень агресивності та ворожості був пов'язаний зі складнощами в адаптації. Професійна орієнтація, в свою чергу, створює міст між поточним станом учасників та їхньою майбутньою кар'єрою та освітою, зменшуючи розрив між потребами ринку праці та особистими можливостями, що допомагає в подоланні соціальної ізоляції та зниженні тривожності, що було детально описано в другій гіпотезі. Заняття, спрямоване на розвиток копінг-механізмів, надало учасникам необхідні інструменти для адаптації до змін у житті, відповідаючи на потребу у покращенні загальної життєдіяльності та психічного стану, що підкріплено високими кореляційними значеннями з першої гіпотези. Останнє заняття, зосереджене на підсумках та відгуках, дало можливість оцінити ефективність програми та скласти подальші плани щодо адаптації учасників, стабілізуючи їх досягнення та підтримуючи надані в навчальному процесі засоби та стратегії.

3.2 Експертна оцінка ефективності програми.

З метою перевірки ефективності розробленої програми щодо реабілітації демобілізованих до мирного життя, була проведена експертна оцінка на базі Благодійної організації «Благодійний фонд Внутрішня сила нації» та Благодійної організації «Благодійний фонд ЮНАЙТЕД ХЕЛП УКРЕЙН»

Актуальність та загальні характеристики роботи

Беззаперечно, Проблема адаптації демобілізованих осіб до мирного життя є складним та багатогранним процесом, який включає в себе реінтеграцію цих осіб в соціальне, професійне та культурне життя. Перехід з військової служби до цивільного життя вимагає комплексного підходу, що охоплює психологічну підтримку, професійну перекваліфікацію, соціальну адаптацію та інші форми допомоги.

Актуальність теми дослідження полягає в необхідності комплексного підходу до процесу адаптації демобілізованих осіб до мирного життя. Завершення військової служби і повернення до цивільного життя є складним періодом для багатьох ветеранів, оскільки цей процес включає не лише фізичне повернення, а й психологічну, соціальну та професійну реінтеграцію.

Кваліфікаційна робота Процька Максима Юрійовича відповідає вимозі актуальності, містить ознаки наукової новизни та має практичну значущість.

Вступ

Дипломна робота складається зі вступу, 3 основних розділів, 7 підрозділів, висновками до розділів, загальними висновками, список використаних джерел містить 77 найменувань, 4 додатки.

Метою дослідження була обрана відповідно до напрямку роботи, та сформульована як: «Мета дослідження полягає в розробці та аналізі

ефективності комплексних програм адаптації для демобілізованих осіб, спрямованих на їх успішну реінтеграцію в мирне суспільство. Дослідження сприяє глибокому аналізу існуючої законодавчої бази та літературних ресурсів, що охоплюють питання реабілітації та ресоціалізації демобілізованих.

Експертна оцінка першого блоку

Комплексна програма зайнятості забезпечує індивідуальний підхід до працевлаштування, включаючи перенавчання та допомогу у створенні резюме і проходженні співбесід, щоб сприяти працевлаштуванню демобілізованих. Реабілітаційна програма надає всебічну підтримку психічному здоров'ю, включаючи індивідуальну та групову терапію, а також стратегії подолання стресу та травм. Освітня програма допомагає демобілізованим здобути нові або вдосконалити існуючі навички, необхідні для успіху на цивільному ринку праці. Це створює основу для комплексної підтримки, забезпечуючи не тільки засоби до існування, а й емоційну та психологічну допомогу.

На основі аналізу законодавчої бази, літературного огляду проблем адаптації та концепції комплексності адаптації, Максим сформулював теоретичну модель комплексу заходів сприяння адаптації демобілізованих осіб, яка передбачає комплексний підхід, що інтегрує різні сервіси та втручання, враховуючи фізичні, психологічні, соціальні та професійні аспекти життя демобілізованих осіб.

Експертна оцінка другого блоку

В рамках емпіричного дослідження комплексної адаптації демобілізованих осіб була обрана вибірка, що складається з 60 учасників.

В роботі над емпіричним дослідженням були використані:

1. Опитувальники оцінки стану адаптації "ОСАДА" в авторській адаптації С.І. Яковенка (що дозволяло зібрати дані про рівень психологічної адаптації респондентів).
2. Для оцінки рівня ситуативної тривожності застосовувався тест Спілбергера-Ханіна.
3. Шкала депресії А.Т. Бека використовувалась для діагностики депресивних станів серед учасників.
4. опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі застосовувався для аналізу агресивних проявів.

Ці інструменти були підібрані доречно, та цілком відповідали меті роботи. Також допомагли не тільки виміряти психологічний стан осіб, але й виявити ключові аспекти їхньої емоційної та психологічної адаптації, що є критично важливим для розробки ефективних програм адаптації.

В результаті проведення емпіричного дослідження можна сформулювати наступні висновки, у контексті поставлених гіпотез:

1. Перша гіпотеза підтверджена з урахуванням результатів дослідження і аналізу SPSS. Згідно з даними опитувальника "ОСАДА", значні коефіцієнти кореляції демонструють сильний позитивний зв'язок.
2. Друга гіпотеза підтверджена з урахуванням результатів за методикою Спілбергера та аналізом SPSS. Отримані дані свідчать про те, що висока тривожність є значним бар'єром для соціальної адаптації демобілізованих осіб.
3. Третя гіпотеза також підтверджена, виходячи з аналізу SPSS та результатів за методикою Бека для депресії. Наявність високого рівня депресії серед значної частини досліджуваної групи підтверджує серйозність психологічних бар'єрів для адаптації.
4. Четверта гіпотеза частково підтверджена, залежно від результатів аналізу SPSS та даних опитувальника Басса-Даркі про агресивність

та ворожість. Гіпотеза вказує на те, що вплив ворожості на адаптацію може бути неоднозначним і залежати від інших факторів.

Експертна оцінка третього блоку

На основі емпіричного дослідження, що було проведено для вивчення психологічних та соціальних бар'єрів у демобілізованих осіб, ясно підтвердило потребу в комплексній програмі адаптації до мирного життя. Результати аналізу, виконаного за допомогою SPSS та на основі опитувальників "ОСАДА", "Спілбергера" та "Бека", свідчать про значні кореляції між психічним станом осіб та їхньою адаптацією. На основі цих даних, програма "Перехід" була розроблена як відповідь на зазначені виклики, орієнтуючись на створення структурованого та цілеспрямованого підходу до відновлення здатності демобілізованих осіб функціонувати в мирному суспільстві. В результаті теоритичного аналізу ефективності програми комплексної адаптації демобілізованих можна сформулювати наступні висновки:

Програма "Перехід" включала декілька ключових занять, кожне з яких відіграло важливу роль у процесі адаптації. Ознайомлення з програмою сприяло б формуванню спільноти та взаємопідтримки, що є важливим для психологічного комфорту учасників. Оцінка психічного стану – надавала б важливу інформацію для налаштування індивідуального підходу до кожного учасника, зокрема щодо аспектів тривожності та депресії. Підсумкове заняття з оцінкою результатів та відгуками - дозволяло оцінити ефективність програми та планувати подальші адаптаційні заходи.

Висновки до розділу 3

В результаті розроблення програми комплексної адаптації демобілізованих та аналізу ефективності програми можна сформулювати наступні висновки:

1. Програма "Перехід" була розроблена для комплексної адаптації демобілізованих осіб до мирного життя. Вона включала декілька ключових занять, кожне з яких відіграло важливу роль у процесі адаптації. Ознайомлення з програмою та учасниками - сприяло формуванню спільноти та взаємопідтримки, що є важливим для психологічного комфорту учасників. Оцінка психічного стану - надавала важливу інформацію для налаштування індивідуального підходу до кожного учасника, зокрема щодо аспектів тривожності та депресії. Навчання технікам самопомоги та стратегіям самопідтримки - сприяло зниженню рівнів депресії та тривожності серед учасників. Розвиток комунікативних навичок та технік зміцнення міжособистісних стосунків - відповідало на потреби у покращенні адаптації, зменшуючи агресивність та ворожість. Професійна орієнтація - допомагала зменшити соціальну ізоляцію, створюючи міст між поточним станом учасників та їх майбутньою кар'єрою. Розвиток копінг-механізмів - надавав необхідні інструменти для адаптації до змін у житті. Підсумкове заняття з оцінкою результатів та відгуками - дозволяло оцінити ефективність програми та планувати подальші адаптаційні заходи.

ВИСНОВКИ

У магістерській дипломній роботі досліджено теоретичні положення та розроблено науково-практичні рекомендації щодо комплексної адаптації демобілізованих осіб до мирного життя.

В процесі дослідження були виконані наступні завдання:

1. Українське законодавство ретельно регулює питання реабілітації та ресоціалізації демобілізованих. Закон "Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту" № 3551-ХІІ є основоположним, забезпечуючи статус та соціальні гарантії ветеранам. Постанова КМУ №1303 від 17.08.1998 регулює безоплатний відпуск лікарських засобів для ветеранів, знімаючи частину фінансового навантаження. Закон "Про Державний бюджет України на 2024 рік" включає бюджетні призначення для фінансування медичних програм, наприклад, зубопротезування. Водночас, закон "Про державні нагороди України" відіграє ключову роль у визнанні заслуг ветеранів та стимулюванні їхньої участі у громадянському житті. Незважаючи на ці заходи, виклики у фінансуванні та бюрократії все ще вимагають уваги для ефективнішої підтримки ветеранів.

2. Літературний огляд підкреслює широкий спектр проблем, з якими зустрічаються демобілізовані особи під час адаптації до мирного життя. Виявлено, що багато ветеранів мають хронічні фізичні та психічні стан здоров'я, що вимагає зміцнення системи охорони здоров'я. Перший рік після демобілізації часто характеризується зниженням робочої функції, що вказує на потребу в професійній підтримці. Психологічні проблеми, включно з посттравматичним стресовим розладом, вимагають особливої уваги у процесі реінтеграції. Соціальні виклики, такі як доступ до житла і зайнятість, загострюються через бюрократичні перешкоди і недостатній доступ до інформації про пільги. Стереотипи та негативні уявлення роботодавців ускладнюють працевлаштування ветеранів, вимагаючи зусиль у

перекваліфікації та навчанні. Культурні та особистісні зміни ветеранів потребують комплексного підходу до підтримки їхньої адаптації.

3. Вивчення концепції комплексності в адаптації демобілізованих виявило, що успішна реінтеграція охоплює різноманітні сервіси. Реінтеграційна програма включає психологічну підтримку та правову допомогу для сприяння плавному переходу ветеранів до цивільного життя. Програма соціальної підтримки та наставництва, де цивільні особи та колишні військові діляться досвідом, допомагає адаптації до змін у соціальному середовищі. Комплексна програма зайнятості пропонує індивідуальні послуги від перенавчання до допомоги в складанні резюме та співбесід, підтримуючи професійну інтеграцію демобілізованих. Психологічна реабілітаційна програма та освітній комплекс дозволяють зміцнити психічне здоров'я та підвищити кваліфікацію, необхідну для роботи. Заходи соціальної адаптації відновлюють соціальні зв'язки та сприяють інтеграції у громадське життя, формуючи багатогранну підтримку.

4. У ході емпіричного дослідження була використана методологія залучення учасників через соціальні мережі Facebook і месенджер Telegram, що дозволило сформувати вибірку з 60 осіб. Збір даних проводився за допомогою Google Forms, що забезпечило анонімність та доступність процесу. Використані психологічні методики включали опитувальник "ОСАДА" С.І. Яковенка, тест Спілбергера-Ханіна, шкалу депресії А.Т. Бека та опитувальник агресивності А. Басса – А. Даркі. Аналіз даних через програмне забезпечення SPSS допоміг виявити кореляційні зв'язки між різними методиками, що забезпечило наукову обґрунтованість результатів.

5. Програма "Перехід" є комплексною ініціативою, створеною для адаптації демобілізованих осіб до мирного життя. Вона структурована навколо серії ключових занять, які взаємодоповнюють та підтримують один одного у процесі реінтеграції учасників. Зокрема, програма розпочинається з ознайомчої сесії, яка спрямована на створення спільноти для психологічної підтримки учасників. Оцінка психічного стану учасників дозволяє

налаштувати індивідуальний підхід, спрямований на зменшення тривожності та депресії. Навчання технікам самопомоги та самопідтримки, а також розвиток комунікативних навичок, сприяють покращенню внутрішньої стабільності та міжособистісних взаємин. Важливим елементом є професійна орієнтація, яка допомагає учасникам визначити свій шлях у майбутній кар'єрі, зменшуючи соціальну ізоляцію. Завершується програма підсумковим заняттям, де аналізуються результати та плануються подальші кроки адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко, А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС. монографія. – Харків. Видво ХГУ «НУА», 2022. – 192 с.
2. Асонов Д. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування). дис. філософії. 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О.О. Богомольця. м. Київ, 2022. 220 с.
3. Балаж М. С. Ерготерапія військовослужбовців та ветеранів із посттравматичним стресовим розладом. огляд літератури. *Health & education*. 2023. № 2. С. 46–52. URL. <https://doi.org/10.32782/health-2023.2.8> (дата звернення. 18.04.2024).
4. Блінов О. Діагностика бойового стресу за допомогою опитувальника обсб. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 5–18. URL. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-5-18> (дата звернення. 18.04.2024).
5. Бочаріна Н., Серга А. Особливості стресостійкості військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15(33). URL. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-637-653](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-637-653) (дата звернення. 18.04.2024).
6. Гаймур К. С., Масленников Д. В., Полько О. О. Аналіз морально-психологічного забезпечення військовослужбовців. *Scholarly disputes in philosophy, sociology, political science, and history amidst globalization and digitalization*. 2021. URL. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-181-7-21> (дата звернення. 18.04.2024).
7. Горенко М. Психологічне благополуччя ветеранів війни. діагностика та стратегії відновлення. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34).

URL. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-430-439](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-430-439) (дата звернення. 18.04.2024).

8. Жигайло Н., Цимбалюк М. Важливість духовності для реабілітацій демобілізованих з лав зсу та інших військових формувань. *Lviv University Herald. Series. psychological sciences.* 2023. № 17. С. 3–12. URL. <https://doi.org/10.30970/ps.2023.17.1> (дата звернення. 18.04.2024).

9. Жиленко Р. В. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка. Соціальна робота"*. 2019. Вип. 2 (45). С. 61–69.

10. Захаріна Т. І. Особливості організації процесу реінтеграції ветеранів гібридної війни. підхід quadruple helix. *Collection of research papers pedagogical sciences.* 2023. № 102. С. 62–67. URL. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2023-102-9> (дата звернення. 18.04.2024).

11. Захаріна Т. Механізми співпраці органів державної влади з організаціями громадянського суспільства в контексті реінтеграції ветеранів. *Human studies series of pedagogy.* 2023. № 48. С. 100–104. URL. <https://doi.org/10.24919/2413-2039.16/48.14> (дата звернення. 18.04.2024).

12. Захаріна Т. Особливості створення реінтеграційного середовища для ветеранів гібридної війни в умовах закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 9(27). URL. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-197-206](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-197-206) (дата звернення. 18.04.2024).

13. Іоніна А. А. Особливості ціннісних орієнтацій військовослужбовців . master's thesis. 2020. URL. <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10136> (дата звернення. 18.04.2024).

14. Карачинський О. А. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни. навчальні приклади та кращі практики. *Соціальні науки. перспективи та інновації.* 2023. URL. <https://doi.org/10.57125/sspi.2023.12.29.04> (дата звернення. 18.04.2024).

15. Кіреєва О., Махлай О. Психологічна адаптація військовослужбовців державної прикордонної служби України з урахуванням гендерного аспекту. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). URL. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-328-339](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-328-339) (дата звернення. 18.04.2024).
16. Кіщук Л. Модель професійної адаптації молодших офіцерів збройних сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 47–59. URL. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17\(62\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17(62).05) (дата звернення. 18.04.2024).
17. Кобеля-Звір М.Я. Грантові програми для ветеранів та членів їх родин. перспективи та труднощі. *Scientific bulletin of PUET. economic sciences*. 2023. № 3(109). URL. <https://doi.org/10.37734/2409-6873-2023-3-2> (дата звернення. 18.04.2024).
18. Колодяжна А., Власенко Ю., Дичко О. Особливості діагностики та лікування посттравматичного стресового розладу (птр) у воєнних ветеранів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). URL. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-872-884](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-872-884) (дата звернення. 18.04.2024).
19. Конституція України. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text> (дата звернення. 19.04.2024).
20. Коструба Н. Психічне здоров'я військовослужбовців. *Psychological prospects journal*. 2023. № 41. URL. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos> (дата звернення. 18.04.2024).
21. Котвіцька А. А., Кононенко Н. М., Чікіткіна В. В. Основні напрямки медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu*. 2022. Т. 7, № 6. С. 16–22. URL. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.06.016> (дата звернення. 18.04.2024).

22. Красота О. В. Реінтеграція та соціальна інклюзія ветеранів як фактор відтворення людського капіталу в умовах макроекономічної нестабільності. *Theoretical and applied issues of economics*. 2023. № 47. С. 84–95. URL. <https://doi.org/10.17721/tpre.2023.47.8> (дата звернення. 18.04.2024).

23. Краус Є. О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-учасників антитерористичної операції. магістерська робота. 2020. URL. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4198> (дата звернення. 18.04.2024).

24. Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій. перспективи та можливості. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 164–168. URL. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168> (дата звернення. 18.04.2024).

25. Левчук Н. О., Ядловська О. С. Соціальна реабілітація військовослужбовців. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. 2023. URL. https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-14-07 (дата звернення. 18.04.2024).

26. Лівандовська І., Голярдик Н., Клімушева Г. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни. навчальні приклади та кращі практики. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 1(43). URL. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-829-840](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-829-840) (дата звернення. 18.04.2024).

27. Матвієнко О. Вплив занять фізичними вправами на функціональний стан та працездатність військовослужбовців-ветеранів бойових дій. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 1(57). С. 31–36. URL. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-31-36> (дата звернення. 18.04.2024).

28. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Scientific bulletin of kherson state*

university. series psychological sciences. 2019. № 2. С. 71–77. URL. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-2-10> (дата звернення. 18.04.2024).

29. Мельничук М., Рева М. Адаптація до умов професійної діяльності військово-службовців із різним типом акцентуацій характеру. *Молодий вчений.* 2022. № 5 (105). С. 65–67. URL. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-12> (дата звернення. 18.04.2024).

30. Митний кодекс України. *Офіційний вебпортал парламенту України.* URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4495-17> (дата звернення. 19.04.2024).

31. Мусіна Х. Багатовекторність підходів до реінтеграції ветеранів та учасників бойових дій. *Theoretical and empirical scientific research. concept and trends / chair* І. Грищенко. 2024. URL. <https://doi.org/10.36074/logos-02.02.2024.019> (дата звернення. 18.04.2024).

32. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій. психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія. психологічні науки.* 2020. Т. 12, № 1. С. 204–218. URL. <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.147> (дата звернення. 18.04.2024).

33. Павлова О. Реалізація соціального потенціалу ветеранів військових дій як елемент трансформації українського суспільства. *Grani.* 2023. Т. 26, № 5. С. 127–131. URL. <https://doi.org/10.15421/1723112> (дата звернення. 18.04.2024).

34. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. С. 134–141. URL. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141> (дата звернення. 18.04.2024).

35. Погосян Р. Е. Генезис становлення та розвитку захисту прав ветеранів війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія. право, публічне управління та адміністрування.* 2023. № 7. URL. <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2023-7-01-20> (дата звернення. 18.04.2024).

36. Податковий кодекс України. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2755-17> (дата звернення. 19.04.2024).

37. Полінкевич О. Комплементарність бізнесу та зво задля адаптації ветеранів війни у суспільство добробуту. *Innovation and sustainability*. 2024. С. 6–12. URL. <https://doi.org/10.31649/ins.2024.1.6.12> (дата звернення. 18.04.2024).

38. Полінкевич О. Управління закладами вищої освіти на засадах іміджевої та комунікативної політики при реінтеграції ветеранів війни у цифрове суспільство. *Economic journal of lesya ukrainka volyn national university*. 2024. Т. 1, № 37. С. 16–21. URL. <https://doi.org/10.29038/2786-4618-2024-01-16-21> (дата звернення. 18.04.2024).

39. Пономаренко Т. В., Денисенко М. В. Напрямок реалізації соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій з розладами психіки та поведінки. *Клінічна та профілактична медицина*. 2022. Т. 4, № 22. С. 73–79. URL. [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(22\).2022.11](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(22).2022.11) (дата звернення. 18.04.2024).

40. Про вищу освіту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

41. Про впорядкування безоплатного та пільгового відпуску лікарських засобів за рецептами лікарів у разі амбулаторного лікування окремих груп населення та за певними категоріями захворювань. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1303-98-п#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

42. Про Державний бюджет України на 2024 рік. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3460-20#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

43. Про державні нагороди України. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1549-14#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

44. Про затвердження Інструкції про порядок видачі в Міністерстві юстиції України посвідчень учасника бойових дій, нагрудних знаків та листів талонів на право одержання учасниками бойових дій проїзних квитків з 50-відсотковою знижкою їх вартості. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0313-23#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

45. Про затвердження порядку надання та позбавлення статусу учасника бойових дій осіб. Постанова №413. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/413-2014-п#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

46. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

47. Про судовий збір. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3674-17#Text> (дата звернення. 19.04.2024).

48. Пундєв В. В. Соціальна адаптація особи з межовим розладом особистості. *Євроінтеграційні процеси в Україні. історичні, культурні, політико-правові та психологічні аспекти*. 2023. URL. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-311-1-59> (дата звернення. 18.04.2024).

49. П'янківська Л. Особливості прояву «rever culture shock» у ветеранів після повернення до цивільного життя. *Grail of science*. 2024. № 37. С. 411–415. URL. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.068> (дата звернення. 18.04.2024).

50. Салайда І. М., Попович Д. В. Психогенний чинник як важливий інструмент у фізичній реабілітації комбатантів. досвід та перспективи. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 4. С. 42–46. URL. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14425> (дата звернення. 18.04.2024).

51. Стеблюк В. В. Проблеми медичного забезпечення та медико-психологічної реабілітації ветеранів АТО/ООС. *Health of society*. 2022. Т. 10, № 5. С. 151–154. URL. <https://doi.org/10.22141/2306-2436.10.5.2021.275> (дата звернення. 18.04.2024).

52. Степаненко Ю., Чайкіна Н. Психологічний аналіз адаптивних ресурсів ветеранів ато з різними показниками посттравматичного зростання. *InterConf*. 2024. № 41(185). С. 279–284. URL. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2024.033> (дата звернення. 18.04.2024).

53. Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур / С. Пугач та ін. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2024. Т. 31, № 1. С. 69–79. URL. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.6> (дата звернення. 18.04.2024).

54. Твердохліб Н. Г. Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 132–135. URL. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20> (дата звернення. 18.04.2024).

55. Указ Президента України №112/2004. *Президент України. Офіційне інтернет-представництво*. URL. <https://www.president.gov.ua/documents/1122004-1469> (дата звернення. 19.04.2024).

56. Харитоновна Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни. огляд досліджень. *Psychology travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189. URL. <https://doi.org/10.31891/pt-2023-1-17> (дата звернення. 18.04.2024).

57. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав зсу та інших військових формувань. *Lviv University Herald. Series. psychological sciences*. 2023. № 16. С. 46–55. URL. <https://doi.org/10.30970/ps.2023.16.7> (дата звернення. 18.04.2024).

58. Шевченко Р. П. Державне регулювання соціального захисту ветеранів війни та членів їх родини. нормативно-правове забезпечення. *Derzhavne upravlinnya udoskonalennya ta rozvytok*. 2023. № 10. URL. <https://doi.org/10.32702/2307-2156.2023.10.15> (дата звернення. 18.04.2024).

59. Шевченко Р. П. Інноваційні підходи до організації соціального захисту ветеранів війни. міжнародний досвід. *Investytsiyi. praktyka ta dosvid*. 2024. № 3. С. 184–188. URL. <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2024.3.184> (дата звернення. 18.04.2024).

60. Шевченко Р. П. Удосконалення механізмів публічного управління для забезпечення доступу ветеранів до соціальних послуг в Україні. *Derzhavne upravlinnya udoskonalennya ta rozvytok*. 2024. № 2. URL. <https://doi.org/10.32702/2307-2156.2024.2.25> (дата звернення. 18.04.2024).

61. Шинкарьова Л. В. Психотерапевтична роль сім'ї у психологічній підтримці учасників бойових дій. *Психологія свідомості. теорія і практика наукових досліджень*. 2022. URL. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-22> (дата звернення. 18.04.2024).

62. Яцишина А. М. Соціальна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL. <https://doi.org/10.32837/11300.26347> (дата звернення. 18.04.2024).

63. Acceptance and commitment therapy (ACT) among U.S. veterans. a systematic review / M. L. Donahue et al. *Journal of contextual behavioral science*. 2024. P. 100731. URL. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100731> (date of access. 18.04.2024).

64. Alpert E., Baier A. L., Galovski T. E. Psychiatric issues in women veterans. *Psychiatric clinics of north america*. 2023. URL. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2023.04.015> (date of access. 18.04.2024).
65. Changes in the health and broader well-being of U.S. veterans in the first three years after leaving military service. overall trends and group differences / D. Vogt et al. *Social science & medicine*. 2022. Vol. 294. P. 114702. URL. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114702> (date of access. 18.04.2024).
66. Cultivating knowledge of resiliency and reintegration among military youth through a national youth leadership program / K. L. Weston et al. *Evaluation and program planning*. 2021. Vol. 86. P. 101915. URL. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2021.101915> (date of access. 18.04.2024).
67. Dexter J. C. Human resources challenges of military to civilian employment transitions. *Career development international*. 2020. Vol. 25, no. 5. P. 481–500. URL. <https://doi.org/10.1108/cdi-02-2019-0032> (date of access. 18.04.2024).
68. Enhancing veteran community reintegration research (ENCORE). a stakeholder-engaged research agenda setting approach / B. Hahm et al. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2021. Vol. 102, no. 10. P. e99. URL. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.07.772> (date of access. 18.04.2024).
69. Examining the effect of combat excitement & diminished civilian solidarity on life satisfaction for American veterans / G. Senecal et al. *New ideas in psychology*. 2019. Vol. 52. P. 12–17. URL. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.09.001> (date of access. 18.04.2024).
70. Glorieux V., Lo Bue S., Euwema M. Reintegration of crisis services employees. a systematic literature review. *Journal of global mobility. the home of expatriate management research*. 2023. URL. <https://doi.org/10.1108/jgm-06-2022-0020> (date of access. 18.04.2024).

71. Gonzalez J. A., Simpson J. The workplace integration of veterans. applying diversity and fit perspectives. *Human resource management review*. 2020. P. 100775. URL. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2020.100775> (date of access. 18.04.2024).

72. Hawkins B. L., Crowe B. M. Contextual facilitators and barriers of community reintegration among injured female military veterans. a qualitative study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2018. Vol. 99, no. 2. P. S65–S71. URL. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.07.018> (date of access. 18.04.2024).

73. Hawkins B. L. The influence of contextual factors on community reintegration among injured service members. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2014. Vol. 95, no. 10. P. e5. URL. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.07.371> (date of access. 18.04.2024).

74. Llorente M., Ritchie E. C. Moral injury in vietnam veterans. what community providers need to know. *The american journal of geriatric psychiatry*. 2021. Vol. 29, no. 4. P. S4. URL. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.02.028> (date of access. 18.04.2024).

75. Military service and STEM employment. do veterans have an advantage? / R. Werum et al. *Social science research*. 2020. Vol. 92. P. 102478. URL. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2020.102478> (date of access. 18.04.2024).

76. Pathways to program entry. factors promoting entry and participation in veteran peer-support programs / N. R. Turner et al. *Evaluation and program planning*. 2022. Vol. 92. P. 102078. URL. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2022.102078> (date of access. 18.04.2024).

77. Physical Activity and Community Engagement (PACE) to facilitate community reintegration among returning veterans. study protocol for a randomized controlled trial / S. O. Baird et al. *Contemporary clinical trials communications*.

2018. Vol. 11. P. 136–141.
URL. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2018.07.005> (date of access. 18.04.2024).

78. Putting the pieces together to understand anger in combat veterans and service members. psychological and physical contributors / S. R. Miles et al. *Journal of psychiatric research*. 2023.
URL. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.01.013> (date of access. 18.04.2024).

79. Reintegrating veterans with polytrauma into the community and workplace / P. Wehman et al. *Physical medicine and rehabilitation clinics of north america*. 2019. Vol. 30, no. 1. P. 275–288.
URL. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.012> (date of access. 18.04.2024).

80. Reintegration challenges among post-9/11 veterans. the role of mental health symptoms and resilience- and avoidance-based coping strategies / S. D. Spencer et al. *Journal of contextual behavioral science*. 2023. Vol. 30. P. 97–105. URL. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.007> (date of access. 18.04.2024).

81. U.S. military veterans' health and well-being in the first year after service / D. S. Vogt et al. *American journal of preventive medicine*. 2020. Vol. 58, no. 3. P. 352–360. URL. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.10.016> (date of access. 18.04.2024).

82. Verkamp K. M. From warrior ethos to obscurity. veteran reintegration literature review. *The journal for nurse practitioners*. 2021. Vol. 17, no. 5. P. 564–569. URL. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.12.016> (date of access. 18.04.2024).

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А**

Опитувальник оцінки стану адаптації "ОСАДА" в адаптації С.І. Яковенка

Текст опитувальника

1. а) я бадьорий і веселий;
б) іноді я сумую;
в) я часто буваю засмучений;
г) я відчуваю себе нещасним.
2. а) у мене було щасливе дитинство;
б) у дитинстві в мене були/траплялися незначні, звичайні для дітей прикрощі;
в) у мене було досить важке дитинство;
г) у дитинстві життя мене не щадило.
3. а) зараз я такий же товариський, як і раніше;
б) мені все частіше хочеться побути самому;
в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточуючими;
г) я самотній, ніхто не розуміє мене.
4. а) я їм як завжди з апетитом;
б) останнім часом мій апетит погіршився;
в) я помічаю, що часом їм, не відчуваючи смаку їжі;
г) останнім часом я майже нічого не їм.
5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;
б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;
в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;
г) я втратив інтерес до життя.
6. а) як правило, я спокійний;
б) буває, що я нервую;
в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;
г) мені все стало байдуже.
7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;

- б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;
 - в) я соромлюся допущених у минулому помилок;
 - г) минуле тепер мстить мені за здійснені проступки.
8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;
- б) любов – складне почуття, не кожному воно “по плечу”;
 - в) любов приносила мені лише засмучення;
 - г) я не гідний любові.
9. а) я сплю спокійно та прокидаюся повністю бадьорим;
- б) прокинувшись, я не завжди відчуваю себе бадьорим;
 - в) мені буває важко заснути через “непрошені” думки, що снують у моїй голові;
 - г) я страждаю від безсоння.

139

10. а) у мене цікава робота;
- б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;
 - в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;
 - г) останнім часом я “примушую” себе ходити на роботу.
11. а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
- б) деякі проблеми вимагають від мене великих зусиль;
 - в) майже будь-яка проблема для мене – нерозв’язна задача;
 - г) я заплутався в своїх проблемах, не можу вирішити жодної.
12. а) здається, у мене перспективне майбутнє;
- б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;
 - в) майбутнє лякає мене;
 - г) моє майбутнє здається мені безрадісним.
13. а) у мене склалися добрі стосунки з оточуючими;
- б) з деякими людьми в мене стосунки не склалися;
 - в) багато хто ставиться до мене вороже;
 - г) мені здається, що всі – проти мене.
14. а) я практично здоровий;

- б) у мене не було серйозних хвороб або травм;
 - в) моє здоров'я підірване хворобами, важкими травмами;
 - г) мені вже пізно піклуватися про здоров'я.
15. а) у мене різноманітні інтереси та захоплення;
- б) є проблеми, якими я цікавлюся всерйоз;
 - в) більше за все мене цікавить, що про мене думають люди;
 - г) я втратив інтерес навіть до самого себе.
16. а) звичайно я цілком задоволений собою;
- б) я далеко не завжди буваю задоволений собою;
 - в) часто я собі “не подобаюся”;
 - г) я себе ненавиджу.
17. а) моє життя складається вдало;
- б) моє життя не позбавлене труднощів;
 - в) мені зараз живеться важко;
 - г) моє життя здається мені нестерпним.
18. а) до мене часто звертаються за допомогою;
- б) упевнений, що у “важку хвилину” мені допоможуть;
 - в) часом я не знаю, куди звернутися за допомогою;
 - г) мені вже ніхто не допоможе.
19. а) відчуваю себе здоровим, повним сил;
- б) мене непокоїть зниження працездатності;
 - в) у мене – занепад сил, я не справляюся...;
- 140
- г) моя смерть “не за горами”.
20. а) я маю чим заповнити вільний час;
- б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;
 - в) на мене “навалилося” зараз стільки проблем, що мені не до розваг;
 - г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

21. а) я живу спокійним, розміреним життям;
б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертатися;
в) я здатний вчинити щось таке, що здивує інших;
г) часом я сам не знаю, що зроблю через хвилину.
22. а) я задоволений ситуацією, що склалася;
б) бувають ситуації і краще;
в) зараз склалася досить погана ситуація;
г) я знаходжуся в такій ситуації, що гірше не буває.
23. а) секс приносить мені задоволення;
б) тепер секс цікавить мене менше;
в) секс мені не цікавий, від нього лише прикрощі;
г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.
24. а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;
б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;
в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;
г) навіть випивка не допомагає мені забути.
25. а) я не перестаю вчитися, працювати над собою;
б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;
в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили;
г) мені вже пізно вчитися.
26. а) у мене “легкий” характер;
б) я не дуже товариська людина;
в) у моєму характері є серйозні вади;
г) я погана, нікчемна людина.
27. а) я розраховую прожити довге життя;
б) упевнений, що я проживу ще не один десяток років;
в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;
г) я скоро помру.
28. а) вважаю, що я маю великий авторитет;

б) багато хто прислухається до моєї думки;

в) на мене мало хто зважає;

141

г) я нічого не означаю в цьому житті.

29. а) я веду правильний, здоровий спосіб життя;

б) я не дуже піклуюся про своє здоров'я;

в) я давно “занедбав” своє здоров'я;

г) я відчуваю себе “руїною”.

30. а) я заробляю цілком достатньо, щоб ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку “на життя” вистачає;

в) через нестачу грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;

г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.

ДОДАТОК Б

Методика "Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна"

Шкала самооцінки реактивної тривожності

№з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9.	Я не задоволений собою	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я зазвичай швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваю себе батьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я сприймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Шкала депресії А.Т. Бека

Текст опитувальника

1. а) Я почуваю себе добре. б) Мені погано.
в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою зробити. г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене. б) Я боюся майбутнього. в) Мене ніщо не радує.
г) Моє майбутнє безпросвітне.
3. а) В житті мені переважно щастило.
б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.
в) Я нічого не добився в житті.
г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.
4. а) Не можу сказати, що я незадоволений. б) Як правило, я скучаю.
в) Що б я не робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина. г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.
б) Може я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя. г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності. г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання.
б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.

в) Я знаю, що заслуговую покарання. г) Я хочу, щоб життя мене покарало.

8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.

б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі. в) Я не люблю себе.

г) Я себе ненавиджу.

9. а) Я нічим не гірший за інших.

б) Деколи я припускаюся помилки.

в) Просто жахливо, як мені не щастить. г) Я сію навколо себе одні

нещастя.

10. а) Я люблю себе і не ображаю себе.

б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.

в) Було краще б зовсім нежити.

г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.

11. а) У мене немає причин плакати. б) Бува, що я і поплачу.

в) Я тепер постійно плачу, так, що не можу виплакати.

г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.

12. а) Я спокійний.

б) Я легко дратуюсь.

в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.

г) Тепер мені все байдуже: те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.

13. а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем. б) Іноді я відкладаю рішення на потім.

в) Приймати рішення для мене проблематично. г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14. а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.

б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.

в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.

г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.

15. а) Здійснити вчинок – для мене не проблема.

б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.

в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.

г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.

16. а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.

б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.

в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався. г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, вцілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) У мене збереглася колишня працездатність. б) Я швидко втомлююся.

в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.

г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18. а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди. б) У мене пропав апетит.

в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше. г) У мене взагалі немає апетиту.

19. а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми. в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.

г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, не хвилює ніщо стороннє.

20. а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.

б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.

в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.

г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21. а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше. б) У мене постійно щось болить. в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю. г) Моєфізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

ДОДАТОК Г

Опитувальник Басса-Даркі

Текст опитувальника

1. Часом я не можу впоратися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко драгуюся, але і швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, то я прохання не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю вчинки інших людей, то я даю їм це зрозуміти.
8. Коли мені траплялося обдурити будь-кого, то я відчував болючі докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Ніколи не драгуюся настільки, щоб розкидати речі.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться порушити його.
13. Інші майже завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружельно, ніж я цього чекаю.
15. Часто буває, не згоден з людьми.
16. Іноді у голову спадають думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім йому тим же.
18. У роздратуванні гримаю дверима.
19. Я більш драгівливий, ніж здається з боку.
20. Якщо хтось вдає з себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто ухиляється від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Хто ображає мене або мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато тих, хто заздрить мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно роздратовують вас, варті того, щоб їх клацнули по носі.
34. Від злості я іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.
37. Хоча я і не показую цього, іноді мене гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не вдаюся до сильних виразів.
40. Хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
42. Ображаюся, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких я б по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати йому все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо розлючуся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було спалахів гніву.

50. Я часто відчуваю себе, як порохова бочка, яка готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше за інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злий, що хапав першу-ліпшу під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя зі мною поступає несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я цьому не вірю.
60. Я лаюся тільки від злості.
61. Коли роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді висловлюю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Я буваю грубуватим по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо він цього заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко приходить у голову думка про те, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Часто просто погрожую людям, не збираючись приводити загрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.

75. Краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

