

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Новицька Марина Ігорівна

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ КОМБАТАНТІВ
ЯК УМОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
магістра соціальної роботи

Науковий керівник:

професор кафедри соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

(підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ КОМБАТАНТІВ.....	8
1.1 Загальна характеристика життєвих перспектив.....	8
1.2 Сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів.....	17
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ КОМБАТАНТІВ	34
2.1 Методологія та опис дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив	34
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив	43
Висновки до розділу 2.....	86
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ КОМБАТАНТІВ	91
3.1 Аналіз сучасних підходів до формування чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих компонентів самоактуалізації особистості як детермінант життєвих перспектив у ході соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.....	91

3.2 Розробка профілактичної програми підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів	96
Висновки до розділу 3.....	115
ВИСНОВКИ	117
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	121
ДОДАТКИ	128

ВСТУП

Актуальність дослідження. У кваліфікаційній роботі розглядається уявлення про систему життєвих перспектив як умови соціально-психологічної реінтеграції. Особливого значення у цьому процесі набуває показник соціально-психологічного благополуччя індивіда, який помітно погіршується у зв'язку із подіями повномасштабного вторгнення, втратами, вимушеним переміщенням тощо. Внаслідок таких змін, особа часто переживає кризовий стан, коли деструктивний психоенергетичний потенціал переважає над конструктивними діями, адже її копінг-стратегії виявляються нежиттєздатними, щоб подолати кризову подію (конспект Александрова Д.О.). До того ж, це може супроводжуватись розвитком тривожних станів, зниженням показників соціально-психологічної адаптації (емоційним дискомфортом, екстернальністю локусу контролю, схильністю до прояву ескапізму тощо) та у результаті глобальною втратою особистістю своїх життєвих орієнтирів – перспектив. При цьому, за статистикою близько 40% комбатантів потребують якісної психологічної допомоги та мультидисциплінарного залучення спеціалістів дотичних галузей. До 20% комбатантів не мають бажання отримувати невідкладну психологічну допомогу внаслідок пережитих втрат через власні або ж соціальні стереотипні уявлення щодо кваліфікованості спеціалістів, а також через роздуми про можливість осуду, зневаги з боку оточуючих [13]. Це сприяє як загостренню психоемоційних переживань військовослужбовців, соціальних та сімейних дисгармоній, так і стає поштовхом до їх ізольованості (навіть від близьких), що унеможливорює якісну соціально-психологічну реінтеграцію у цивільній дійсності. Надалі, демобілізовуючись, особа перестає бачити перспективи щодо свого цивільного життя, обираючи непродуктивну стратегію втечі у вигляді ескапізму в різні форми адикцій задля швидкого зняття дискомфортних і травмуючих переживань. У ході теоретичного, констатувального та формувального етапів дослідження, нами буде виявлено зв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним

благополуччям, а також рівневим компонентом самоактуалізації демобілізованих комбатантів, які становлять основу детермінантів життєвих перспектив особистості. Виходячи з вищевикладеного, ми можемо констатувати, що обрана нами тема є актуальною та валідною у сучасних дослідженнях вже існуючих підходів до виявлення ефективних методів роботи з військовослужбовцями з метою активізації їх життєвих перспектив у процесі соціально-психологічної реінтеграції, адже містить детальну обробку та інтерпретацію емпіричного етапу дослідження та покрокову апробацію програми, спрямовану на підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

Мета: вивчення та емпірична перевірка взаємозв'язку між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості та їх впливом на гармонізацію показників один одного задля вдосконалення соціальної роботи та практики шляхом розробки програми, спрямованої на підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

Задля реалізації поставленої мети, нами було поставлено наступні завдання:

- 1) обґрунтувати теоретичні підходи до характеристики життєвих перспектив;
- 2) визначити сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів;
- 3) обґрунтувати методологію та описати дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив;
- 4) провести інтерпретацію результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного

благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив;

5) окреслити сучасні підходи формування чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих компонентів самоактуалізації особистості як детермінант життєвих перспектив у ході соціально-психологічної реінтеграції комбатантів;

б) розробити профілактичну програму підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

Об'єкт: життєві перспективи як чинник соціально-психологічної реінтеграції

Предмет: життєві перспективи демобілізованих комбатантів як умова соціально-психологічної реінтеграції

Гіпотеза: наявний зв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості як детермінант життєвих перспектив може бути застосований при розробці програми із реінтеграції комбатантів у практиці соціальної роботи.

Методи дослідження:

1) **теоретичні:** опрацювання соціологічних, педагогічних, психологічних, медичних наукових доробок із метою побудови теоретичної моделі життєвих перспектив у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів;

2) **аналітичні:** аналіз і узагальнення вітчизняних та зарубіжних доробок при формування підходів до побудови життєвих перспектив як необхідної умови процесу соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів;

3) **емпіричні:** використання психодіагностичних методик «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О.,

Давидової О.В.), Тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом), «Методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.). Завдяки поданим методикам, ми виявимо зв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості як детермінантами життєвих перспектив;

4) соціально-психологічне навчання: тренінгова програма, лекційні та дискусійні заняття;

5) математично-статистичної обробки даних дослідження: SPSS, Microsoft Excel;

6) інтерпретаційний.

Емпіричну базу дослідження складає 81 респондент із числа демобілізованих комбатантів (54 особи чоловічої статі та 27 – жіночої).

Наукова новизна полягає у проведеному теоретичному аналізі та комплексній емпіричній інтерпретації, спрямованій на аналіз основних детермінант життєвих перспектив (чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих компонентів самоактуалізації особистості), які обумовлюють ефективність соціально-психологічній реінтеграції демобілізованих комбатантів.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає у розробці та апробації програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

Структура роботи: складається зі вступу, 3 розділів, які включають 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 51 та додатків А, Б, В. Загальний обсяг включає 144 сторінки, з яких основного тексту – 116.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ КОМБАТАНТІВ

1.1. Загальна характеристика життєвих перспектив

Одним із наскрізних завдань сучасних наукових напрацювань є покращення якості життя особистості. Саме тому до цього системного процесу долучається низка науковців, розробляючи різноманітний методичний інструментарій, спрямований на реалізацію емпіричних досліджень та у перспективі – на апробацію профілактичних програм. Особливого значення у вищезгаданих дослідженнях набуває показник соціально-психологічного благополуччя індивіда, який помітно погіршується у зв'язку із подіями повномасштабного вторгнення, фізичними або ж, на жаль, людськими втратами, вимушеним переміщенням тощо. Внаслідок таких змін, особа часто переживає кризовий стан, коли деструктивний психоенергетичний потенціал переважає над конструктивними діями, адже її копінг-стратегії виявляються нежиттєздатними, щоб подолати кризову подію [4]. До того ж, це може супроводжуватись розвитком тривожних станів, зниженням показників соціально-психологічної адаптації (емоційним дискомфортом, екстернальністю локусу контролю, схильністю до прояву ескапізму тощо) та у результаті глобальною втратою особистістю своїх життєвих орієнтирів – перспектив [35].

Проблематика формування життєвих перспектив особистості, підходи до визначення цього феномену, методологічні доробки щодо імплементації побудови життєвих стратегій особистості у роботі з клієнтами соціальної роботи тривалий час є науковими інтересами серед дослідників. До того ж, особливої значущості набувають розроблені психодіагностичні інструментарії для виявлення уявлень особистості щодо її життєвих перспектив, а також апробація новітніх тренінгових програм на основі емпіричних досліджень задля відновлення чи то ж побудови вектору

життєвих перспектив особистості. Такі напрацювання широко представлені у роботах як зарубіжних (Е. Берн, В. Франкл, А. Маслоу, К. Левін) так і вітчизняних (Д.О. Александров, Н.В. Волинець, О.В. Павленко, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, І.Б. Підручна, І.Г. Єрмаков, Ю.В. Норчук, О.М. Кедишко, Г. В. Абаніна, В.М. Корецький, Л.В. Тищенко, В.Г. Панок, О. Поліщук, Д. Доценко, Т.М. Титаренко, Н.І. Тавровецька, Т.М. Дзюба) вчених.

Автор транзакційного аналізу Е.Берн розглядав поняття «перспектива» крізь призму життєвого сценарію особистості як установки, яка впливає на життєдіяльність особистості та ініціює реалізацію особою певних вчинків. Так, у ході його наукових інтересів було виявлено, що на формування життєвих планів впливає саме інститут сім'ї, а самі думки про майбутнє та поведінкові стратегії закладаються дитині ще від батьків. На думку психолога, саме цей програмований батьками первинний сценарій і дає поштовх до самовизначення особистістю своїх життєвих планів [47]. Загалом нам імпонує думка про те, що саме сім'я, будучи первинним соціальним інститутом і місцем первинної соціалізації дитини, закладає дитині ціннісні орієнтири, певне ставлення до вчинків, речей, навчає поведінковим стратегіям, які стають основою для життєвої реалізації вже дорослої особи. Водночас із плином часу особистість може видозмінювати свої інтереси, формувати нові соціальні зв'язки, пізнавати світ позасімейних традицій і у результаті із накопиченим досвідом сформувати свої власні уявлення та бажання щодо життєвих перспектив.

Основоположник логотерапії В. Франкл вбачав пошук та усвідомлення свого життєвого призначення як одну із основних потреб особи та як ключову задачу особистості [43]. Дійсно, індивід, який віднайшов справу свого життя, від якої він отримує задоволення та постійно зростає, формує для себе ще більше нових орієнтирів, які і є для нього подальшими життєвими перспективами. Хочемо одразу зазначити, що життєве призначення необов'язково стосується суто професійної реалізації, воно може стосуватись як особистого життя, зміни соціального статусу, так і будь-

чого, що для індивіда є значущим та орієнтиром реалізовувати свій потенціал, пізнавати себе та формувати життєвий ікігай.

Відомий науковець гуманістичної психології А. Маслоу у своїх напрацюваннях пов'язував життєву перспективу особи із задоволенням найвищої потреби – самоактуалізації. Так, згідно його постулатів, поведінкою індивіда керує його здатність задовольнити потреби (базальні, безпекові, соціальні, поваги та самоактуалізації) задля нейтралізації фрустраційного стану [50]. В умовах повномасштабного вторгнення фахівці соціальної роботи стикаються з новими групами клієнтів та великою кількістю їх запитів: деякі з них пов'язані суто з адресною підтримкою (отриманням гуманітарних наборів, необхідних побутових речей, теплою одягу, забезпеченням тимчасовим житлом у зв'язку з вимушеним переміщенням), проте значна частка осіб стикається із професійною депривацією, втратою інтересу до життя, втратою мотивації щодо нових досягнень, відчуттям приреченості, що наскрізно впливає на розуміння та формування індивідами власних життєвих перспектив. На противагу цьому, у роботі з демобілізованими комбатантами, варто розуміти, що у бойових умовах багато з них реалізовували свої професійні перспективи, проявляли мужність у обороні міст, сіл, захищали суверенітет своєї Батьківщини, а отже досягали як службових, так і особистісних успіхів, самоактуалізовуючись у обраній професійній діяльності. Тому, після повернення до цивільної дійсності, незважаючи на вагомі досягнення для своєї держави та стрімкий службовий розвиток, комбатантам складно імплементувати свій досвід та визнати свою значущість тут і зараз, переорієнтовуючись у нові для себе невідомі сфери. Тому, така загостреність переживань щодо минулих досягнень, неприйняття цивільних реалій впливають на сприйняття індивідом свого життя як втраченого, позбавленого будь-яких життєвих перспектив, що безпосередньо впливає на його соціально-психологічну реінтеграцію. На нашу думку, фахівцям соціальної роботи у процесі реінтеграції демобілізованого військовослужбовця, первинно варто

активізувати внутрішній потенціал клієнта: сильні сторони його особистості, а особливо його бойовий досвід (змінити установку досвіду із перепони до перспективи) щодо подальших життєвих досягнень на основі профіцитарного підходу.

К. Левін розглядав феномен «перспективи» крізь призму часового проміжку. Так, вчений припускав, що минулі та майбутні переживання індивіда наскрізно впливають на його вчинки, поведінкові стратегії та емоційні переживання як у сьогоденні, так і у подальшому житті індивіда. Таким чином перспектива часового проміжку впливає на цілісну картину життєдіяльності особи на всіх етапах становлення особистості, тобто є її безпосередньою проекцією мотивів. Відтак, за концепцією психологічного поля К. Левіна минулі переживання індивіда та усвідомлення про своє майбутнє поєднуються у його сьогоденні. Так, у так зване «поле» сьогодення входять наступні компоненти: побажання, побоювання, мрії, сподівання та задуми, за якими минуле та майбутнє індивіда уособлюють його прагнення, які визначають його поведінкові стратегії у тимчасовій перспективі [45].

Вивчаючи поняття «перспектив», відомі українські вчені Головаха Є.І., Кронік О.О. розглядають його крізь призму усвідомлення особистістю планів і цілей щодо майбутнього, реалізація яких впливатиме на якість її життя. Дійсно, на соціально-психологічне благополуччя особи впливають отримані результати (навіть незначні), адже вони свідчать про правильний вектор дій особи та стимулюють її подальшу активність [11]. До того ж, у сучасних дослідницьких працях комплексний феномен «життєвих перспектив» вивчають, враховуючи темп їх здійснення індивідом, що є одним із індикаторів розвитку індивіда [28].

Сучасна дослідниця Волинець Н.В. у своїх напрацюваннях вказує на референтний зв'язок між уявленням особистості щодо своїх життєвих перспектив та її самовизначенням: професійним, сімейним та віковим. До того ж, на думку науковиці, процес формування життєвої перспективи є достатньо комплексним (від цілепокладання до поступових кроків реалізації

цілей) та водночас екзистенційним (самоаналізом валідності досягнень поставлених цілей, отриманих результатів та їх впливом на життєдіяльність) [9]. Нам імпонує думка науковиці, адже й справді на уявлення індивіда щодо своїх життєвих перспектив впливають вікові особливості, які частково обумовлюють її соціальну активність, а також власне накопичений досвід постановки цілей та значущих особистісних досягнень. У процесі формування життєвої перспективи варто поділяти особистий інтерес до її втілення, аналізувати свій стан при первинних результатах, щоб починання не формували деструктивні переживання.

У напрацюваннях вітчизняних вчених щодо життєвих перспектив індивіда доволі часто можна виокремити кореляцію між поняттями «перспектива» та «очікування» [15], [25]. Дійсно, формуючи життєві орієнтири, індивід ретранслює сподівання щодо свого майбутнього у контексті особистісного розвитку, зміни або ж підвищенні професійного статусу, реалізації планів, гармонізації сімейних стосунків. При цьому, очікування є індивідуально-значущими для конкретної особи, а загалом і їх пріоритетність у її ціннісних орієнтирах. Тому, очікування є рушійною силою формування життєвих перспектив та загалом соціального розвитку індивіда. Не зважаючи на це, варто не забувати про необґрунтовані ірреальні очікування, які індивід вибудовує, не враховуючи як різноманітні зовнішні умови, індивідуально-психологічні характеристики, похибки у неврахуванні кроків реалізації через брак досвіду. Адже, у випадку нереалізації очікувань, особа може починати звинувачувати, знецінювати себе, вдаватись до непродуктивної стратегії втечі від будь-яких очікувань.

Із іншого боку кореляція очікувань та життєвих орієнтирів індивіда може бути представлена шляхом впливу його соціального оточення [18]. Для прикладу, індивід зростає із унікально сформованими інтересами, планами, життєвими принципами, але зіштовхується із зовнішніми очікуваннями когось із членів родини, близьких друзів, які бажають йому виключно стандартного шляху реалізації, не враховуючи при цьому його думку. Це

часто супроводжується міжособистісними конфліктами, образами, коли особа прагне відстояти свої погляди у відповідь на чужі очікування, тому займає домінуючу позицію та готова брати відповідальність за свій життєвий шлях. Так, будучи творцем власного життя, особа проектує власну життєву стратегію із фіксацією найближчої та далекої цілей, які стають дороговказом до реалізації життєвих перспектив [1]. При зворотному ефекті нав'язаних очікувань особа може відійти від своїх первинних бажань, піддаючись авторитетній думці іншої людини та почати виправдовувати свій вибір. Це у свою чергу вказує на її конформність, готовність поступатись у соціальній взаємодії, а найголовніше на притаманність екстерарізованості локусу контролю та поведінкових актів, обтяжених механізмами соціального захисту.

Павленко О.В. у своїх дослідженнях, розглядає життєві перспективи крізь призму дисонансного поєднання програмованих та бажаних життєвих ситуацій, які індивід наділяє цінністю та неабияким сенсом. Так, науковиця вказує, що саме ціннісні орієнтири особистості, її амбіції та плани складають ядро життєвої перспективи, без яких неможлива ключова її регуляторна функція [26].

Низка сучасних вчених розглядає життєву перспективу як ригідний феномен, що може видозмінюватись упродовж життєдіяльності людини, на який впливає особистий розвиток індивіда, життєві події, а також його власні досягнення [41]. Дійсно, життєвий вектор особистості може змінюватись під впливом різноманітних непередбачених обставин, але водночас це формує резистентність особистості, її готовність досягати бажаного, але за умови толерантного прийняття динаміки змін. Для прикладу, демобілізація є достатньо складним процесом прийняття та пристосування комбатантом до цивільного способу життя, через переживання якого він часто стикається із неприйняттям умовної новизни цивільного світу, а його проектування власних перспектив може або видозмінюватись до протилежних цілей, зміщуватись до задоволеності базальних потреб або ж повністю втрачатись та

супроводжуватись різноманітними психоемоційними актами. Ось чому при роботі із комбатантами варто звертати увагу не лише на надання послуг, спрямованих на задоволеність його вітальних потреб, а працювати мультидисциплінарно за комплексним підходом. Задля того, щоб окрім отримання юридичної, медичної, комбатант мав змогу працювати із фахівцем соціальної роботи та психологом задля виявлення актуального сприйняття ветераном свого власного життя, перспектив в ньому. У випадку сформованої деструктивної установки щодо своїх життєвих орієнтирів, комбатантові необхідно своєчасно прийняти, пропрацювати свій психотравмуючий досвід та пізнати себе, вибудовуючи нові поля інтересів, а отже виокремити нові перспективи у кар'єрній реалізації, отриманні бажаної освіти, зміні сімейного статусу тощо.

Вивчаючи життєві перспективи, певна когорта вчених пов'язує їх із життєвим шляхом індивіда, на основі якого він неодмінно постає перед вибором, переживанням складнощів від прийнятих рішень, амбівалентних подій, які часто супроводжувались психоемоційними проявами. Враховуючи полівекторність цього поняття, слід розуміти що до основних його компонентів відносять: особисті прагнення індивіда, його власні очікування та надії щодо реалізації, готовність та адаптованість до нових викликів при реалізації, сприйняття та прийняття індивідом своєї особистості, здатність до проєктування та планування свого майбутнього [27]. Ця думка є слушною, адже перспектива – це діяльнісна складова, за якою окрім бажань та цілей представлені ще система раціональних рішень та несподіваних дій, які треба втілювати на тернистому шляху індивіда. Дещо схожа думка представлена у наукових роботах сучасних дослідників, які ототожнюють життєву перспективу як прообраз не лише бажаного, а й поміркованого майбуття, яке цілком можливо у реалізації за умови цілепокладання, а також у єдності світогляду, ціннісних орієнтирів та переконаності індивідом своїх дій та стратегій поведінки [29].

Титаренко Т.М. у своїх напрацюваннях розглядає феномен формування людиною життєвих перспектив як один із чинників «ландшафту життєтворення». Так, вченою в логічній послідовності представлені вищезгадані критерії: від ціннісної складової, яка є стимулом до синтезу, усвідомлення набутого досвіду, особистісної оцінки сьогодення індивідом рівня власної задоволеності та до побудови й упорядкування майбутніх цілепокладань [40]. До того ж, дослідниця звертає увагу на період кризи життєдіяльності особи, яка характеризується динамічними видозмінами її переконань, поведінкових реакцій, вектором життєвих прагнень [39]. Причинами цього, на думку сучасних вчених, можуть бути як різноманітні життєві ситуації як зовнішнього характеру (різноманітні соціальні зміни, втрати, катастрофи природного або ж техногенного характеру, проживання у воєнних умовах), так і внутрішнього (особистісні переорієнтації та переоцінки особистісних цінностей, за якими актуальні переконання є вже нежиттєздатними) [38]. Без сумніву, більшість громадян України щоденно проживають наслідки російського вторгнення на територію суверенної держави, внаслідок чого спостерігається як видозміна потреб особистості (від базальних до безпекових), так зміна ціннісних уявлень у бік нематеріальних (речі, досягнення, плани, які були вагомими у минулому поступово втрачають свою значущість). Для комбатантів пріоритетного значення набуває реалізація свого професійного обов'язку задля захисту цивільного населення та своєї родини в цілому, прагнення вижити та зупинити ворога, навіть депривуючи потреби сну, їжі, відпочинку. Особливого значення набуває також збереження життя свого, побратимів, посестер, яке перебуває у перманентній загрозі. Після демобілізації ж, фахівцям важливо допомогти індивіду зберегти жагу до переоцінки змін, готовності до нових викликів, помилок, а також реалізації інших досягнень. Задля того, щоб демобілізований військовослужбовець і надалі відчував свою значущість, належну підтримку та завдяки отриманому досвіду реалізовував свій потенціал у інших вагомих для нього сферах.

Вагомим науковим доробком у контексті вивчення життєвих перспектив є феномен «кризи безперспективності», який виокремлений у роботі Дзюби Т.М. Так, одним із індикаторів неможливості реалізації є невизначеність особистості у різних сферах життєдіяльності індивіда: як у професійній, так і соціальній тощо. Тобто особа не може сформувати свої життєві стратегії через нерозуміння причинно-наслідкового зв'язку площин минулого, сьогодення та майбуття. При цьому, не слід вважати, що така особа є інертною, повністю нереалізованою, неуспішною, адже у її арсеналі вже є чимало досягнень, а також ресурсних особистих сторін, завдяки яким вона вже досягла неабияких результатів, проте нині особа не вбачає свого подальшого росту та розвитку, опанування нових для себе значущих соціальних ролей, реалізації подальших досягнень [12]. Ця думка є слушною, адже працюючи із демобілізованими комбатантами, перед нами постають клієнти, які у бойових умовах мали високий рівень авторитету серед побратимів та посестер, успіхи за відвагу та мужність, неабияку майстерність у стримуванні ворога на бойових позиціях, а отже гарний приклад їх професійної реалізації, який більш яскраво виражений саме у бойових умовах. Після повернення, їм насправді складно переорієнтуватись та формувати подальші перспективи у цивільній дійсності. Навіть маючи такий вагомий бойовий досвід, національне визнання, вони не можуть зрозуміти свою значущість та користь не в бойових умовах, опанувати нову професію або ж перекваліфікуватись, встановити нові соціальні контакти, змінити свій спосіб життя. Тому, працюючи у мультидисциплінарному підході, фахівцям соціальної роботи, психологам важливо наснажувати військовослужбовців та їх близьких, апелюючи до їх високого рівня досвідченості, стресостійкості, які можуть імплементуватись у багато інших валідних починань.

1.2 Сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів

Проблема ефективності підходів до соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих військовослужбовців є дуже ваговою в українському суспільстві, яке проживає в умовах повномасштабного вторгнення. Так, за оновленими статистичними даними близько 40% комбатантів потребують якісної психологічної допомоги та мультидисциплінарного залучення спеціалістів дотичних галузей. До того ж, до 80% військових стають свідками вбивств побратимів, посестер, цивільного населення прифронтних та окупованих територій, що стає ще більшим приводом до загострення їх травматизації. При цьому, до 20% комбатантів не мають бажання отримувати невідкладну психологічну допомогу внаслідок пережитих втрат через власні або ж соціальні стереотипні уявлення щодо кваліфікованості спеціалістів, а також через роздуми про можливість осуду, зневаги з боку оточуючих [13]. Це сприяє як загостренню психоемоційних переживань військовослужбовців, соціальних та сімейних дисгармоній, так і стає поштовхом для їх ізольованості (навіть від близьких), що унеможлиблює якісну соціально-психологічну реінтеграцію у цивільній дійсності. Надалі, демобілізовуючись, особа перестає бачити перспективи щодо свого цивільного життя, обираючи непродуктивну стратегію втечі у вигляді ескапізму в різні форми адикцій задля швидкого зняття дискомфортних і травмуючих переживань. При цьому, у поведінці особи часто спостерігаються психологічні механізми захисту, гострі емоційні реакції, які звужують здатність когнітивної діяльності до 30% [2], що й пояснює ригідність до проявів непродуктивної стратегії втечі, а також посилює прояви аномії [3]. Виходячи з цього, Т.М. Яблонська та Н.М. Дембицька у своїх наукових доробках вказали, що повернення до цивільної дійсності для комбатантів – це один із найскладніших етапів у процесі відновлення соціально важливих взаємин

[46]. Адже, його ефективність та ресурсність залежить як від зовнішніх факторів (професійного мультидисциплінарного підходу спеціалістів, близького соціального оточення) індивіда, так і від його резистентних індивідуально-психологічних характеристик, які сприяють позитивному прогнозу протягом всього шляху соціально-психологічної реінтеграції [14]. Відтак, сучасна дослідниця Р.П. Попелюшко у своїх дослідженнях наголошує, що особистісні характеристики індивіда супроводжують увесь процес соціально-психологічної реінтеграції, адже його поведінкові прояви комбінуються в дещо полярні позиції: стресогенні – сформувались внаслідок відпрацьованих поведінкових реакцій у фронтових умовах, а також довоєнні стратегії поведінки, через що особа може обирати механізм психологічного захисту як якісний спосіб взаємодії, який може бути представлений у агресивних проявах, надмірній збудливості, виборі менш зрілих та аргументованих стратегій (регресії), апатичних проявах, а також вибором непродуктивної стратегії втечі у вигляді ескапізму у ПАР адикцію [30]. До того ж, за сучасними напрацюваннями М.Мушкевич було представлено те, що близько 33,3% комбатантів надають перевагу психоактивним речовинам як способу послаблення психоемоційних посттравматичних переживань [33].

Розробкою та адаптацією психодіагностичного інструментарію для імплементації комплексного підходу в роботі з демобілізованими комбатантами займається низка сучасних вчених, серед яких Д.О. Александров, Н.М. Дембицька, Т.М. Яблонська, А.І. Єна, Р.П. Попелюшко, М.І. Мушкевич, О.М. Кокур, В.О. Олійник, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, Т.М. Титаренко, Р. Тедески, Л. Калхун, К.В. Мирончак, М.О. Чернявська, Ю.Л. Бريدніков, В. І. Вус, Л.В. Прудіус, О.О. Кондратенко.

Низка сучасних вчених виявили деструктивну тенденцію щодо ефективності підходів до соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, а саме щодо обмеженого усвідомлення індивідами своїх життєвих перспектив, певного відчуття приреченості щодо своїх

майбутніх реалізацій та зростання невпевненості щодо активізації своїх життєвих планів [19].

Зарубіжні напрацювань вказують на те, що наслідки перебування у зоні бойових дій переживає не лише безпосередньо військовослужбовець, а й його сімейне оточення, яке відчуває високий рівень тривожності через неможливість постійного контакту, який може посилюватись різноманітними психоемоційними проявами. Більше того, це може ставати каталізатором у прояві конфліктних ситуацій та формувати сімейні дисгармонії [48]. Тому, на нашу думку, слід залучати фахівця соціальної роботи та психолога до роботи з сім'єю військовослужбовця ще на етапі формування певних конфліктних протиріч задля своєчасної нейтралізації, а також задля ресурсної підготовки членів сім'ї до повернення комбатанта.

Саме у такий спосіб сімейне оточення індивіда є підготовленим до продуктивної взаємодії із комбатантом, мінімізує можливі стереотипні прояви у своїй поведінці та намагається надати необхідну емоційну підтримку, мотивувати комбатанта шляхом активізації його амбіцій, мрій, бажань, які той вбачав до або ж під час служби. При цьому, дуже важливим є сприяння сім'ї (особливо партнера та дітей) у соціально-побутовій сфері життєдіяльності, адже у зв'язку із перебуванням у фронтових умовах, певні соціальні ролі та сімейні функції комбатанта тимчасово виконував хтось із близьких. Тому, процес відновлення своєї ролі, функціональних внутрішніх повинностей є одним із ключових при поверненні, адже у такий спосіб демобілізований відчуватиме свою значущість у сімейному колі та приділить ретельну увагу тій справі, якою він вправно володів до перебування на лінії фронту. До того ж, саме сімейно орієнтований підхід є одним із найбільш дієвих у процесі соціально-психологічної реінтеграції комбатанта, адже неможливо просто створити умови серед спеціалістів для сприяння у відновленні комбатанта, задля дієвості необхідно навчити і працювати з найближчим оточенням, своєчасно нейтралізуючи стереотипні уявлення та бажання провокативно висловлюватись. Загалом який сенс у соціально-

психологічній реінтеграції, якщо вона не нестиме комплексний характер та її дієвість обмежуватиметься модерним інституційним закладом? Більше того, крім наснаження у соціально-побутовій взаємодії, близьке сімейне оточення та комбатанта можна залучати до групової взаємодії із психологом або ж фахівцем соціальної роботи.

Відома сучасна дослідниця Т. Титаренко у своїх напрацюваннях також виділяє підхід щодо посттравматичного зростання особистості як ключовий у соціально-психологічній роботі з демобілізованими комбатантами. Так, вона вказує на дуже важливу складову цього підходу — позитивну інтерпретацію отриманого життєвого досвіду, викликів, травмуючих ситуацій. Це сприяє переосмисленню особистості щодо ключових аспектів її життя: набутого досвіду (якого вона могла соромитись або уникати), життєвих вчинків, внаслідок чого вона реінтерпретує ставлення до своєї особистості та перестає уникати минулих життєвих подій, сприймаючи пережитий досвід вже як ресурс до змін, нових знань тощо [51]. Схожі погляди щодо позитивної трансформації досвіду детально описані у роботах Р. Тедески, Л. Калхуна, які переконані, що наявність бойової досвідченості – це не перепона, а скоріше ресурс до особистісного зростання особистості при його соціально-психологічній реінтеграції [49].

Загалом у такий спосіб військовослужбовець може переосмислити свій життєвий досвід не лише з точки зору катастрофізації та приреченості, образи та ненависті, а й надати йому позитивної конотації задля майбутньої екстраполяції у професійному зростанні, побудові або відновленні значущих стосунків, видозміні свого сприйняття щодо певних ситуацій. Змінюючи свої погляди, індивід виявляє готовність до опанування нових сфер, які колись стереотипізував або вважав недосяжними, а також до побудови нового вектору в своїх життєвих перспективах (в цілому їх формуванні), при цьому це не означає, що його локурс контролю екстремізується або ж на усіх етапах його очікує лише зовнішня винагорода. Насправді, вибудовуючи свої життєві перспективи після демобілізації, індивід однозначно зіткнеться із

багатьма стресорами на шляху до їх реалізації, але вони не стануть для нього перепоною, зважаючи на його переосмисленість та видозмінену продуктивну установку, за якою він не буде суто впадати у відчай та відходити від бажаної мети, а навчатись на помилках та йти далі, вдосконалювати свої навички, не боячись ні свого досвіду, ні можливих помилок, ні обмеженості у компетентності щодо кола питань на життєвому шляху.

К. Мирончак у своїх працях дослідила особистісні наслідки тривалого перебування у зоні бойових дій у комбатантів, що перебували на лінії зіткнення. Так, серед основних дисгармонійних чинників, вчена виявила соціальну дезорієнтованість, форми порушення сприйняття навколишньої дійсності і своєї функції в ній. До того ж, як не дивно, але тривале перебування в зоні бойових дій спричинило соціальну ізоляцію через втрату близьких контактів із рідними, представниками близького оточення, які залишились у тилу. Так, вищезгадані наслідки травматизації впливають на зниження рівня особистісної значущості, ефективності, яка є обов'язковою умовою до формування життєздатних копінг-стратегій. До того ж, згідно її напрацювань основними причинами зниження особистісної значущості є непередбаченість стресових ситуацій, викривлення ціннісних орієнтирів, нежиттєздатність копінг-стратегій, глибокі загострення щодо переживань втрат (фізичних, соціально-психологічних тощо) [24]. Ця думка є справді слушною, адже тривале перебування у зоні бойових дій безпосередньо впливає на загальну налаштованість індивіда щодо видозмін своєї життєдіяльності після повернення, щодо готовності до соціально-психологічної реінтеграції та відновлення соціальних зв'язків, адже у фронтових умовах особа проживала різноманітні контрастні переживання від ненависті до щирої любові та захоплення, від почуття провини до гордості, від горя щодо втрати побратимів/посестер до вдалих успіхів на лінії наступу. Але все ж, поступова загостреність на одвічних втратах близьких, фрустрація базальних потреб, втрата мотивації через соціально-політичні суперечності в країні вплинула на його сприйняття себе та своєї ролі у цивільній дійсності,

через що особа обирає саме непродуктивну стратегію втечі від серйозних змін своєї особистості та підвищення розуміння власної неефективності.

Децо схожу думку у своїх напрацюваннях представляла М.О. Чернявська, яка вказувала на нейтралізацію переживання почуття ізольованості (відчуженості) серед демобілізованих комбатантів. Знову ж таки, «ізолюваність» — механізм психологічного захисту, який обирають комбатанти у ставленні до сторонніх осіб (в т.ч. і спеціалістів). При цьому, сім'я залишається для демобілізованого військовослужбовця важливим (інколи і єдиним) соціальним ресурсом, що знову ж таки підкреслює важливість сімейно орієнтованого підходу на всіх етапах соціально-психологічної реінтеграції комбатантів. Серед найбільш розповсюджених форм ізоляції виділяють:

1) авантюризм – потребу проживати контрастні переживання у ризиконебезпечній сфері діяльності;

2) особиста знемога – зневіреність у сильних сторонах своєї особистості, що унеможливорює представлення себе у домінантній позиції при прийнятті важливих рішень для вирішення конкретної ситуації.

При цьому, головним індикатором цих переживань є недооцінене ставлення від оточення та внутрішній дисонанс (цінність власного життя і зневіра у своїй особистості). Задля подолання такого внутрішнього конфлікту у роботі з демобілізованим комбатантом застосовують технологію побудови діалогу (як із власною особистістю, так і з оточенням, «сенсом життя») [44].

Відомий вчений Ю.Л. Бريدніков у своїх наукових доробках розглянув вагомні елементи соціально-психологічної адаптації. Так, ним було виділено:

1) врівноваження (баланс) – між особою та навколишнім середовищем, налаштованість до поблажливого ставлення щодо ціннісних орієнтирів, поведінкових шаблонів один одного;

2) удавана адаптація – характеризується готовністю пристосовуватися до життєвих обставин, при цьому маючи абсолютно полярне ставлення до їх норм та цінностей;

3) пристосованість – характеризується готовністю індивіда прийняти, адаптуватись та піти на поступки щодо життєвих обставин;

4) асиміляція – характеризується переорієнтацією, готовністю трансформації досвіду у відповідність до актуальних життєвих обставин [6].

Вагомим компонентом соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців є етап їх повернення до професійної діяльності. Проте, демобілізовані військовослужбовці здебільшого не планують повертатися до своєї минулої професії, за якою вони працювали до участі в зоні бойових дій, не дивлячись на те, що згідно чинного законодавства їх посада зберігається до моменту їх повернення [10]. На нашу думку, це пов'язано з неефективністю підходів до професійної реінтеграції. Адже, індивід, повертаючись із зони бойових дій, стикається із труднощами у працевлаштуванні або ж обмеженістю запропонованих вакансій (може бути обумовлено й територією проживання). Більше того, навіть маючи підходящий диплом або ж суміжний документ про освіту, особа не може працевлаштуватись за бажаним місцем роботи через недоступність умов праці (відсутність пандусів, ліфту для персоналу), адже низький відсоток роботодавців (навіть у відомих підприємств) не переоблаштовують свої приміщення за принципом універсального дизайну доступності. Окрім того, проблемою може бути й низький рівень поінформованості комбатанта щодо своїх професійних ресурсів після повернення: можливості безкоштовного вступу до закладу вищої освіти, професійної освіти або ж перекваліфікації (передбачає за короткі терміни здобуття професії), пріоритетності в отриманні гранту на відкриття власної справи – соціального підприємництва тощо.

Деяко схожої думки дотримується сучасна дослідниця Л.В. Прудіус, яка вказує, що знову ж таки через обмеженість інформаційних ресурсів, демобілізовані військовослужбовці часто стикаються з проблемами працевлаштування, адже звертаються переважно до територіальних центрів зайнятості, які можуть не мати компетентності (через брак досвіду роботи з

військовослужбовцем), через що можуть виникати різного роду протиріччя, незадоволеність комбатантів пропозиціями вакантних місць від спеціалістів. Також поширеною проблемою є невідповідність запропонованої вакансії досвіду та компетентності фахівця, що впливає на психоемоційну реакцію комбатанта, який розуміє, що має досвіду, знань значно більше, ніж йому пропонують [32]. Це у свою черг наскрізно впливає на побудову життєвих перспектив особистості, що унеможлиблює якісний процес соціально-психологічної реінтеграції у цивільну дійсність.

О.О. Кондратенко виокремлює 5 фаз проживання комбатантом неминучості своєї демобілізації:

- **Фаза підготовки** – розуміння неминучості повернення до цивільної дійсності через ряд обставин: професійних, вікових, фізичних, медичних, психологічних тощо. Вже на цьому етапі комбатантові важливо отримати необхідну підтримку та розуміння щодо його особистих переживань. До того ж, на цьому етапі необхідно нормалізувати його психоемоційний стан, задля того, щоб повернення не викликало катастрофічних думок, приреченості через ірреальні очікування. Тому, варто наголосити, що залежно від ефективності роботи психолога, фахівця соціальної роботи із військовослужбовцем вже на цьому етапі є можливість зняти гострі переживання та налаштувати на позитивну динаміку процесу повернення комбатанта.

- **Фаза психоемоційної напруги перед поверненням** – характеризується посиленими психоемоційними реакціями, адже комбатант може вдатись до самонакручування, до думок про свою недієздатність та непотрібність побратимам, посестрам, через що своє звільнення він може ототожнювати із втратою ресурсності своєї особистості, тому запускає процес переоцінки своїх ціннісних орієнтирів, що призводить до розчарування у своїй важливості.

- **Фаза гострих психічних реакцій щодо цивільної дійсності.** Динамічний процес, коли комбатант повертається до близького оточення та

повинен підлаштуватись під загальноприйняті правила, норми поведінки, повернутись до своїх цивільних цінностей, які вже не зовсім актуальні для його особистості, що у результаті спричиняє гостру емоційну реакцію. Адже, ті моделі поведінки, які є обов'язковими у фронтових умовах, є абсолютно небезпечними та неприйнятними у цивільному житті [2].

- **Фаза гострих психоемоційних реакцій як протиставлення життю у бойових умовах.** Характеризується підвищеним рівнем конфліктності комбатанта, внутрішнім протестом у відповідь на цивільні правила поведінки. При цьому, у нього формується глибоке нерозуміння неструктурованості, хаосності вчинків деяких людей, йому не вистачає військової дисципліни, конкретного графіку, прохань та наказів. Це все посилюється формуванням переживань щодо неможливості змінити минулі вчинки в умовах бойових дій, що впливає на міцність та якість сну.

- **Фаза переорієнтації, екстраполювання набутого досвіду у цивільну дійсність через нейтралізацію стійких стереотипних уявлень.** При гармонійному протіканні цієї фази комбатант готовий видозмінити свої уявлення, мінімізувати катастрофічність свого сприйняття буденних речей та сформувані нові моделі поведінки, які прийнятні та ресурсні як для індивіда, так і його соціального середовища. Тобто комбатант готовий відмовитися від непродуктивних стратегій поведінки (або ж недоцільних у цивільній дійсності) та набути навичок, які стануть його дороговказом до успішного процесу соціально-психологічної реадаптації [20], а у перспективі й реінтеграції.

На нашу думку, процес переживання індивідом вищезгаданих фаз наскрізно впливає від умов залученості різнопрофільних спеціалістів. Так, це не лише забезпечує комплексність процесу, а й допомагає комбатантові всебічно отримати необхідні послуги при демобілізації:

- 1) психологічна допомога – ґрунтується на послідовній індивідуальній (зняття психоемоційних переживань клієнта щодо його повернення до цивільного світу), груповій (в тому числі із можливістю

залучення до груп взаємопідтримки/взаємодопомоги), сімейній (комбінованій формі роботи з усією сім'єю комбатанта, так і окремо з кожним членом родини);

2) медична допомога – характеризується плановими консультаціями, обстеженнями та безпосереднім лікуванням фізичних травмувань;

3) юридична допомога – представлена у вигляді необхідних правозахисних консультацій, допомоги із документацією та її коректним оформленням, а також із формуванням у комбатанта правової компетентності;

4) соціальна допомога – характеризується залученням фахівця соціальної роботи у ролі консультанта та координатора взаємодії комбатанта із різноманітними спеціалістами. Адже, спеціаліст може своєчасно скоординувати комбатанта щодо певних питань, поінформувати його згідно запиту, а також переорієнтувати до профільних спеціалістів. До того ж, саме соціальний працівник може ініціювати відновлення взаємодії комбатанта із його найближчим соціальним оточенням, шляхом модерації та попередньої підготовки сім'ї, друзів до повернення військовослужбовця. Фахівець вміє коректно наснажувати клієнта щодо взаємодій із різнопрофільними спеціалістами (зادля отримання необхідних послуг, консультацій, нейтралізуючи його усталені стереотипи щодо психолога, медика або ж юриста). Як наслідок від ефективності взаємодії залежатиме первинна готовність комбатанта до постановки цілей, розробки алгоритму дій для їх реалізації, що сприятиме сприятливому прогнозу щодо формування й готовності втілення життєвих перспектив та вказуватиме на якісний підхід соціально-психологічної реадаптації (в перспективі реінтеграції) комбатанта;

5) інформаційно-профорієнтаційна допомога. Цей вид допомоги є дуже вагомим під час повернення комбатанта, адже спрямований на професійне самовизначення індивіда. Так, комбатантові необхідно виокремити професійні галузі, які складають ядро його інтересів, зацікавлень

або ж навпаки настрожень задля чіткого окреслення своєї професійної стратегії. Соціальний працівник залучається як координатор до надання цього виду послуги, щоб своєчасно та ресурсно підтримати комбатанта на професійному шляху, зняти його психоемоційну напруженість та налаштувати на активний діалог (в т.ч. із самим собою). Так, у такий спосіб соціальний працівник інформує комбатанта щодо наявних можливостей побудови професійного вектору після повернення у залежності від його уподобань і пріоритетів: перекваліфікації та опанування нової сфери діяльності, підтримка під час вступу до ЗВО, ЗП(ПТ)О, проходження профорієнтаційних курсів. Цей процес спрямований для того, щоб демобілізований комбатант сформував розуміння, що незважаючи на звільнення зі служби, його кар'єрні можливості можуть набувати нових обертів, а здобувати професію мрію ніколи не пізно. Валова частка інформаційної роботи повинна бути покладена на недержавний та державні сектори, які не просто створюють робочі місця для ветеранів, а й якісно представляють особливості вакансії, розробляють гайди можливостей для потрапляння у об'єкти господарювання, а також сприяють інтеграції військовослужбовців у толерантний колектив у доступних умовах працевлаштування.

Без сумніву, на ефективність процесу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів наскрізно впливають показники соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також самоактуалізації особистості, які формують уявлення індивіда про свої життєві перспективи:

1) **адаптивність** відображає сформований адаптаційний потенціал особистості, готовність до прийняття ригідних життєвих умов, а також наявний рівень толерантності до них;

2) **прийняття себе** демонструє рівень самоствавлення та самооцінки особистості, а також вказує на здатність індивіда сприймати себе

цілісно: із наявними індивідуально-психологічними характеристиками (в т.ч. слабкими сторонами), із травмуючим (бойовим) досвідом;

3) **прийняття інших** вказує на особистісну готовність індивіда приймати інших людей цілісно, незалежно від їх посади, способу життя та життєвих установок. При цьому, високий рівень розвитку цього показника ілюструє бажання як побудувати нові соціально контакти, так і відновити втрачені зв'язки;

4) **емоційний комфорт** демонструє наявний рівень резистентності індивіда: розвиненість навичок самоконтролю у ситуаціях стресогенного невизначеного характеру;

5) **домінантність** вказує на готовність особи проявляти активну впливову позицію та переймати роль лідера (в т.ч. у груповій взаємодії);

6) **інтернальність** ілюструє готовність особистості брати на себе відповідальність за свої вчинки або ж навпаки бездіяльність, не перекладаючи при цьому відповідальність на будь-який зовнішній об'єкт. При цьому, цей показник фіксує можливе переміщення локусу контролю у бік екстернальності;

7) **рівень ескапізму** вказує на схильність індивіда до вибору непродуктивної стратегії втечі від реальності (високий показник може свідчити про готовність індивіда обирати деструктивні варіанти вирішення проблемних ситуацій – узалежнення, використання компенсаторних захисних механізмів тощо);

8) **адекватність самооцінки** демонструє готовність респондента надавати щирі відповіді на зазначені твердження;

9) **емоційне благополуччя** вказує на актуальний рівень емоційного фону індивіду, а також на його психоемоційну резистентність;

10) **екзистенційно-діяльнісне благополуччя** ілюструє готовність індивіда до співвідношення своїх зусиль та отриманих результатів, за якими будує схему дій для реалізації референтних для нього життєвих цілей;

- 11) *его-благополуччя* вказує на загальну задоволеність індивідом собою, своїми індивідуально-психологічними характеристиками;
- 12) *гедоністичне благополуччя* характеризує рівень задоволення особистістю своїх потреб, реалізації бажань з метою проживання позитивних емоцій та у результаті отримання насолоди від життя;
- 13) *соціально-нормативне благополуччя* свідчить про відповідність життєдіяльності індивіда ustalеним соціальним нормам, цінностям суспільства, які він готовий поділяти та які є референтними для нього;
- 14) *прагнення до самоактуалізації* вказує на готовність індивіда всебічно реалізовувати свій потенціал та формувати нові життєві перспективи;
- 15) *орієнтація у часі* вказує актуальний рівень сприйняття індивідом сьогодення без застрягань на минулих «втіхах» та без відкладання свого життя на «кращі часи у майбутньому»;
- 16) *цінності* демонструють ustalені життєві орієнтири особистості, які є основою її способу життя. Так, А.Маслоу виділив наступні гармонійні установки особистості: істинність, доброзичливість, цілісність особистості, справедливість тощо;
- 17) *погляд на природу людини* ілюструє впевненість щодо сили особистісного потенціалу, за яким індивіди досягають поставлених цілей, мотивують себе на нові звершення;
- 18) *потреба в пізнанні* вказує на зацікавленість індивіда як дізнатися якомога більше щодо якихось сфер діяльності за концепцією безперервного навчання, так і готовності до проживання нових вражень;
- 19) *прагнення до творчості* ілюструє рівень креативності індивіда при реалізації своїх життєвих стратегій;
- 20) *автономність* характеризує самодостатнього індивіда, вільного від чужих думок та домислів, готового приймати на себе відповідальність та не залежати від думки або ж рішення оточуючих. Е. Фромм вказує на

життєвий конструкт автономної особи, яка наділена «позитивною свободою задля», а не негативною свободою від»;

21) **спонтанність** вказує на готовність індивіда діяти в ситуації «тут і зараз» та його впевненість у своїх рішеннях;

22) **саморозуміння** характеризує особу, яка здатна прислухатись та задовольняти свої потреби та бажання, пріоритезувати їх для свого соціально-психологічного благополуччя. Більше того, через глибоке розуміння своєї особистості індивід демонструє свою справжність у життєвих ситуаціях, адже не обтяжує свою поведінку механізмами психологічного захисту, схильністю підмінювати свої погляди та переживанням щодо відповідності своїх дій стандартизованим соціальним очікуванням;

23) **аутосимпатія** вказує на цілісність «Я-концепції» особистості, адекватного рівня її самооцінки;

24) **контактність** ілюструє готовність та схильність особистості до побудови тривалих, гармонійних взаємин із іншими індивідами;

25) **звучність у спілкуванні** вказує на комунікативну компетентність особи при взаємодії, готовність до саморозкриття через розмову, що є основою побудови тривалих стосунків. До того ж, цей показник ілюструє рівень впевненості щодо того, що саме розмова з ним є цікавою, різноплановою та може приносити задоволеність.

Тому, зважаючи на вищезгадані показники, подальшим кроком у ході констатувального етапу реалізації емпіричної частини дослідження, нами буде використано «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [5], «Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою (в адаптації Александрова Д.О.) за показником «Тепер» та Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е Шостромом) [34]. Застосування цих методик дасть змогу перевірити

гіпотезу про зв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості, які формують уявлення індивіда про свої життєві перспективи та у результаті впливають на гармонізацію соціально-психологічної реінтеграції комбатантів. Так, дослідивши вплив детермінантів життєвих перспектив на покращення процесу реінтеграції можна буде розробити ефективну систему реабілітаційних заходів для роботи з демобілізованими військовослужбовцями.

Висновки до 1 розділу

Згідно з результатами теоретичного аналізу життєвих перспектив у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів було виявлено актуальність та вагомість цієї проблематики. Так, пошук ефективних підходів до роботи з комбатантами під час їх повернення є одним із ключових завдань практики соціальної роботи із даною категорією клієнтів.

Представники транзакційного аналізу розглядали «перспективу» крізь призму життєвого сценарію особистості як установки, яка впливає на життєдіяльність особистості та ініціює реалізацію особою певних вчинків. Крім того, на їх думку, саме інститут сім'ї впливає на формування життєвих планів, а думки про майбутнє та поведінкові стратегії закладаються дитині від батьків. Що ж стосується послідовників напряму логотерапії, то серед них побутує думка щодо пошуку та усвідомлення свого життєвого призначення як одного із основних потреб особи та як ключової задачі особистості. При цьому, за напрацюваннями у гуманістичній психології, життєва перспектива особи корелює із задоволенням найвищої потреби – самоактуалізації. Адже, поведінкою індивіда керує його здатність задовольнити потреби (базальні, безпекові, соціальні, поваги та самоактуалізації) задля нейтралізації фрустраційного стану. Дещо полярної думки дотримувався К.Левін, розглядаючи феномен «перспективи» крізь призму часового проміжку. Так,

вчений припускав, що минулі та майбутні переживання індивіда наскрізно впливають на його вчинки, поведінкові стратегії та емоційні переживання як у сьогоденні, так і у подальшому житті індивіда. Кожен із згаданих підходів від представників психологічних шкіл є науково валідним, хоч і спирається виключно на їх наукові інтереси.

За результатами теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів, нами було розглянуто підхід посттравматичного зростання особистості як ключовий у соціально-психологічній роботі з демобілізованими комбатантами. До того ж, особливу увагу ми звернули на вплив сімейного оточення індивіда, яке повинне бути підготовленим до продуктивної взаємодії із комбатантом, мінімізувати можливі стереотипні прояви у своїй поведінці та намагатись надати необхідну емоційну підтримку, мотивувати комбатанта шляхом активізації його амбіцій, мрій, бажань, які той вбачав до або ж під час служби. Окрім того, нами було досліджено 5 фаз проживання комбатантом неминучості своєї демобілізації (підготовки, психоемоційної напруги перед поверненням, гострих психічних реакцій щодо цивільної дійсності, гострих психоемоційних реакцій як протиставлення життю у бойових умовах, переорієнтації, екстраполювання набутого досвіду у цивільну дійсність через нейтралізацію стійких стереотипних уявлень), у ході яких було виявлено важливість різнопрофільних спеціалістів задля забезпечення комплексності процесу. Тому, валідним напрацюванням став представлений детальний аналіз залученості спеціалістів задля забезпечення надання необхідних послуг при демобілізації комбатанта: психологічних, медичних, юридичних, соціальних та інформаційно-профорієнтаційних.

Тому, на констатувальному етапі емпіричної частини дослідження, нами буде представлено актуальний рівень розвитку серед комбатантів показників адаптивності, прийняття індивідом себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, адекватність самооцінки

та рівень ескапізму за «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [5], за «Методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою (в адаптації Александрова Д.О.) за показником «Тепер» виявимо показники їх суб'єктивного благополуччя (емоційного, екзистенційно-діяльнісного, его, гедоністичного та соціально-нормативного), а за Тестом «Визначення рівня самоактуалізації особистості (Personal Orientation Inventory – POI)» (за Е Шостромом) [34] визначимо рівневі компоненти самоактуалізації особистості (прагнення до самоактуалізації, орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, прагнення до творчості, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні), щоб дослідити вплив детермінантів життєвих перспектив на покращення процесу соціально-психологічної реінтеграції та розробку ефективної системи реабілітаційних заходів роботи з демобілізованими військовослужбовцями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ КОМБАТАНТІВ

2.1 Методологія та опис дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив

У ході теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів, нами було проаналізовано їх тісний зв'язок. Так, нами було доведено вплив детермінантів життєвих перспектив на покращення процесу реінтеграції демобілізованого комбатанта.

Вихідною гіпотезою нашого констатувального етапу дослідження є припущення про наявність безпосереднього зв'язку між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості (приймаємо саме Н1 гіпотезу), які формують уявлення індивіда про свої життєві перспективи, завдяки чому можна розробити ефективну систему реабілітаційних заходів для роботи з демобілізованими військовослужбовцями, яка сприятиме їх соціально-психологічній реінтеграції. Відтак, на цьому етапі нами буде використано наступний психодіагностичний інструментарій «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [5] за показниками адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, рівень ескапізму, Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом) [34] (за показниками: прагнення до самоактуалізації, орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини,

потреба в пізнанні, прагнення до творчості, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні), «Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміоновою, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.) (за показниками емоційного, екзистенційно-діяльнісного, еґо, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя) задля дослідження впливу цих факторів один на одного. Це допоможе розробити та апробувати на формувальному етапі дослідження ефективну програму підвищення показників життєвих перспектив як засобу реінтеграції комбатантів.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості та їх впливом на гармонізацію показників один одного, завдяки чому можна розробити ефективну систему реабілітаційних заходів для роботи з демобілізованими військовослужбовцями, яка сприятиме їх соціально-психологічній реінтеграції.

Завдання дослідження:

- виявити особливості розвитку чинників соціально-психологічної адаптації демобілізованого комбатанта;
- дослідити його актуальний рівень компонентів самоактуалізації;
- визначити його уявлення щодо свого суб'єктивного благополуччя;
- проаналізувати взаємозв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості, які формують уявлення індивіда про свої життєві перспективи.

Дослідження було проведено у 4 етапи:

1. Теоретико-аналітичний. На цьому етапі ми зосередились на деталізованому аналізі наукових напрацювань сучасних вітчизняних та

зарубіжних дослідників, які працювали із проблематикою підвищення уявлення індивідом своїх життєвих перспектив. Окрім того, нами було опрацьовано сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів та доведено вплив детермінантів життєвих перспектив (чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих компонентів самоактуалізації особистості) на покращення процесу реінтеграції демобілізованого комбатанта. До того ж, особливу увагу нами було звернено на вплив сімейного оточення індивіда, яке повинне бути підготовленим до продуктивної взаємодії із комбатантом, мінімізувати можливі стереотипні прояви у своїй поведінці та намагатись надати необхідну підтримку. Дуже релевантним напрацюванням у теоретичному аналізі є 5-фазові аспекти проживання комбатантом неминучості своєї демобілізації (підготовки, психоемоційної напруги перед поверненням, гострих психічних реакцій щодо цивільної дійсності, гострих психоемоційних реакцій як протиставлення життю у бойових умовах, переорієнтації, екстраполювання набутого досвіду у цивільну дійсність через нейтралізацію стійких стереотипних уявлень), у ході яких було виявлено важливість різнопрофільних спеціалістів задля забезпечення комплексності процесу надання необхідних послуг при демобілізації комбатанта: психологічних, медичних, юридичних, соціальних та інформаційно-профорієнтаційних. Нами було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

- «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) задля дослідження рівня ресурсності чинників соціально-психологічної адаптації демобілізованого учасника бойових дій;

- Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом), який виявляє актуальні рівневі показники самоактуалізації демобілізованого комбатанта;

- «Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Гепер» (в адаптації Александрова Д.О.) задля визначення уявлення комбатантом про своє благополуччя.

2. Констатувальний етап дослідження. На даному етапі нами було сформовано репрезентативну вибірку та здійснено організаційно-підготовчі процеси задля створення зручних умов до взаємодії із вибіркою. Також було проведено емпіричне дослідження за вхідними методиками.

Нами було сформовано репрезентативну вибірку із 81 демобілізованого комбатанта експериментальної групи (54 особи чоловічої статі та 27 – жіночої), які проходили службу при 128 ОГШБр та 30 ОМБр. Задля усіх респондентів було забезпечено збереження конфіденційності, а також враховані усі вимоги до проведення емпіричного етапу дослідження.

3. Аналітично-узагальнюючий. На цьому етапі здійснювалась систематизація отриманих вхідних даних, розрахунки, порівняння та безпосередня інтерпретація значущих результатів вибірки із числа демобілізованих учасників бойових дій.

Емпіричний етап дослідження складається з 2 блоків: констатувального та формувального експериментів, отримані результати якого були інтерпретовані за допомогою математично-статистичного методу обробки даних.

На констатувальному етапі дослідження, було застосовано наступний психодіагностичний інструментарій:

- «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [5]. Подана психодіагностична методика була розроблена ще у 1954 році К. Роджерсом та Р. Даймондом.

Загалом опитувальник включає 101 твердження із полярними варіантами відповідей на запропоновані твердження: «так» або «ні». Значення опитувальника полягає у виявленні актуального рівня розвитку показників соціально-психологічної адаптації комбатанта. Відтак, за умови високих значень, можемо вказувати на наявну ресурсність адаптивних якостей у індивіда і навпаки. Загалом методика представлена 8 шкалами, із яких 6 основних та 2 додаткові:

1. Адаптивність відображає сформований адаптаційний потенціал особистості, який виявляється у її готовності пристосуватись до динамічних умов життєдіяльності (для вибірки демобілізованих комбатантів такою умовою є цивільна дійсність). 68 тверджень представлено за даною шкалою.

2. Прийняття себе демонструє рівень самоствавлення та самооцінки особистості, а також вказує на здатність індивіда сприймати себе цілісно: із наявними індивідуально-психологічними характеристиками (в т.ч. слабкими сторонами), із травмуючим (бойовим) досвідом. 18 тверджень представлено за даною шкалою.

3. Прийняття інших вказує на готовність індивіда приймати та толерувати до інших людей, незалежно від їх способу життя, посади, інших індивідуально-психологічних характеристик. До того ж, високий рівень розвитку цього показника пов'язаний із бажанням як побудувати нові соціально контакти, так і відновити втрачені зв'язки після демобілізації. 13 тверджень представлено за даною шкалою.

4. Емоційний комфорт вказує на наявний рівень резистентності комбатанта та розвиненість навичок самовладання у ситуаціях стресогенного невизначеного характеру. 14 тверджень представлено за даною шкалою.

5. Домінантність вказує на готовність особи проявляти активну впливову позицію, переймати роль лідера (в т.ч. у груповій взаємодії), а також демонструвати авторитетність у соціальному оточенні. 9 тверджень представлено за даною шкалою.

6. Інтернальність ілюструє готовність особистості брати на себе відповідальність за свої вчинки або ж навпаки бездіяльність, не перекладаючи при цьому відповідальність на будь-який зовнішній об'єкт. При цьому, цей показник фіксує можливе переміщення локусу контролю у бік екстернальності. 22 твердження представлено за даною шкалою.

7. Рівень ескапізму вказує на схильність індивіда до вибору непродуктивної стратегії втечі від реальності (високий показник може свідчити про готовність індивіда обирати деструктивні варіанти вирішення проблемних ситуацій – узалежнення, використання компенсаторних захисних механізмів тощо). 5 тверджень представлено за даною шкалою.

8. Адекватність самооцінки демонструє готовність респондента надавати щирі відповіді на зазначені твердження. Так, від 0-5 – межа готовності індивіда надавати щирі відповіді на представлені твердження в опитувальнику, >5 – вказують на імітовану щирість індивіда, за якою він відповідає у соціально-схвальний спосіб. 9 контрольних тверджень представлено за даною методикою задля перевірки щирості мотивів комбатанта при проходженні методики.

- **Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI)» (за Е. Шостромом) [34].** Подана методика складається із 100 тверджень, із яких у кожному пункті опитувальника респонденту необхідно вибрати з двох те, яке є ближчим для нього за переконаннями. При цьому, методика представлена як вимірюванням загального прагнення до самоактуалізації (сумою усіх збігів із твердженнями по ключу), так і окремими 11 шкалами, які є основою цієї потреби:

1. Прагнення до самоактуалізації вказує на готовність індивіда всебічно реалізовувати свій потенціал та формувати нові життєві перспективи. Максимальний показник прагнення до самоактуалізації індивіда може сягати 100 балів, адже він вимірюється сумою збігів обраних тверджень із ключем.

2. Орієнтація у часі демонструє актуальний рівень сприйняття індивідом сьогодення без застрягань на минулих перемогах та без відкладання свого життя на «кращі часи у майбутньому». Тобто високий рівень розвитку цього компоненту вказує на готовність індивіда реалізовувати свій потенціал у актуальних умовах життєдіяльності. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

3. Цінності вказують на розвиток усталених життєвих орієнтирів особистості, які є основною її способом буття. Так, А.Маслоу виділив наступні гармонійні установки особистості: істинність, доброзичливість, цілісність особистості, справедливість тощо. 15 тверджень представлено за даною шкалою.

4. Погляд на природу людини ілюструє впевненість комбатанта щодо сили особистісного потенціалу, за яким індивіди досягають поставлених цілей, мотивують себе на реалізацію нових звершень. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

5. Потреба в пізнанні демонструє зацікавленість індивіда навчатись та дізнатися якомога більше щодо значущих сфер діяльності за концепцією безперервного навчання. Також цей показник вказує на готовність комбатантом проживати нові враження від отриманої інформації. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

6. Прагнення до творчості ілюструє рівень креативності індивіда при реалізації своїх життєвих стратегій. 15 тверджень представлено за даною шкалою.

7. Автономність характеризує самодостатнього індивіда, вільного від чужих думок та домислів, готового приймати на себе відповідальність та не залежати від думки або ж рішення оточуючих. Е. Фромм вказує на життєвий конструкт автономної особи, яка наділена «позитивною свободою задля», а не негативною свободою від». 15 тверджень представлено за даною шкалою.

8. Спонтанність вказує на готовність індивіда до оперативного реагування у ситуаціях невизначеності. 14 тверджень представлено за даною шкалою.

9. Саморозуміння характеризує особу, яка здатна прислухатись та задовольняти свої потреби та бажання, пріоритезувати їх для свого соціально-психологічного благополуччя. Більше того, через глибоке розуміння своєї особистості індивід демонструє свою справжність у життєвих ситуаціях, адже не обтяжує свою поведінку механізмами психологічного захисту, схильністю підмінювати свої погляди та переживанням щодо відповідності своїх дій стандартизованим соціальним очікуванням. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

10. Аутосимпатія вказує на цілісність «Я-концепції» особистості, адекватного рівня її самооцінки. 15 тверджень представлено за даною шкалою.

11. Контактність ілюструє готовність та схильність особистості до побудови тривалих, гармонійних взаємин із іншими індивідами. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

12. Гнучкість у спілкуванні вказує на комунікативну компетентність особи при взаємодії, готовність до саморозкриття через розмову, що є основою побудови тривалих стосунків. До того ж, цей показник ілюструє рівень впевненості щодо того, що саме розмова з ним є цікавою, різноплановою та може приносити задоволеність. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

● **«Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості»** за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.). Подана методика складається із 34 тверджень, за якими комбатантові необхідно оцінити у співвідношенні до своїх теперішніх поглядів за наступними критеріями: 1 – зовсім невірно, 2 – швидше невірно, 3 – нейтрально, 4 – швидше за вірно, 5 – абсолютно вірно. Всього опитувальник представлений 5 шкалами:

1. Емоційне благополуччя вказує на актуальний рівень емоційного фону комбатанта, а також на його психоемоційну резистентність. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

2. Екзистенційно-діяльнісне благополуччя ілюструє готовність індивіда до співвідношення своїх зусиль та отриманих результатів, за якими будує схему дій для реалізації референтних для нього життєвих цілей. 10 тверджень представлено за даною шкалою.

3. Его-благополуччя вказує на загальну задоволеність індивідом собою, своїми індивідуально-психологічними характеристиками. 5 тверджень представлено за даною шкалою.

4. Гедоністичне благополуччя характеризує рівень задоволення особистістю своїх потреб, реалізації бажань із метою проживання позитивних емоцій та у результаті отриманням насолоди від життя. 4 твердження представлено за даною шкалою.

5. Соціально-нормативне благополуччя свідчить про відповідність життєдіяльності індивіда усталеним соціальним нормам, цінностям суспільства, які він готовий поділяти та які є референтними для нього. 5 тверджень представлено за даною шкалою.

4. Розробка та апробація програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу реінтеграції комбатантів. Інтерпретація результатів та змістове оформлення представлене у 3 розділі формульовального етапу дослідження. Загалом апробація програми передбачала наявність попередніх етапів до її підготовки: представлення вибірки із числа демобілізованих учасників бойових дій, реалізація тренінгової роботи, проведення ретесту по вхідним методикам та підготовка заключних висновків із перевіркою ефективності тренінгової програми за результатами ретесту.

Хочемо підсумувати, що констатувальний етап емпіричної частини дослідження був реалізованим згідно попереднього розробленого алгоритму, а вибірка із числа 81 респондента була сформована за усіма валідними та

висунутими критеріями. Інтерпретація даних була представлена за допомогою математично-статистичних програм обробки даних, у яких нами були продемонстровані усереднені значення за показниками чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості, а їх значущі кореляційні зв'язки за критерієм Спірмена були презентовані у вигляді табличних значень.

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів як основних детермінант життєвих перспектив

Розпочинаючи аналіз результатів емпіричного дослідження чинників соціально-психологічної адаптованості, суб'єктивного благополуччя, рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів, слід зазначити, що вихідною гіпотезою у нас є припущення про наявність безпосередніх зв'язків між цими факторами, завдяки чому можна розробити ефективну систему реабілітаційних заходів для роботи з демобілізованими військовослужбовцями, яка сприятиме їх соціально-психологічній реінтеграції.

Задля цього, нами було опитано демобілізованих комбатантів із наявним досвідом перебування в зонах бойових дій, які склали експериментальну групу вибірки дослідження.

Пропонуємо розпочати із аналізу усередненого профілю показників соціально-психологічної адаптованості комбатантів за методикою «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) (Табл 2.1):

Таблиця 2.1

Розподіл показників соціально-психологічної адаптації комбатантів

	Адаптивність	% адаптивності	Прийняття себе	% прийняття себе	Прийняття інших	% прийняття інших	Емоційний комфорт	% емоційного комфорту	Інтернальність	% інтернальності	Домінантність	% доміантності	Ескапізм	% ескапізму	Адекватність самооцінки
Комбатанти	39,3	57,8	11,8	65,7	8,0	61,9	8,2	58,3	12,2	55,6	4,7	51,9	2,7	53,1	3,1

Наведений усереднений профіль значень вибірки вказує на актуальний рівень розвитку факторів соціально-психологічної адаптації в межах норми. Задля більш детальної варіації представимо розподіл значень за низькими та високими показниками соціально-психологічної адаптації (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл значень результатів дослідження показників соціально-психологічної адаптації комбатантів (у %)

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	80,8	100,0	92,3	92,8	90,9	88,8	100,0
Низькі показники	20,5	27,7	15,3	21,4	18,1	11,1	0

Згідно усередненого профілю експериментальної групи з числа демобілізованих комбатантів виявлено позитивну тенденцію, адже у більшості з них показники соціально-психологічної адаптованості набувають високих значень. Це вказує на сприятливе підґрунтя щодо їх готовності до відновлення власної ресурсності та побудови гармонійного життєвого шляху. Проте, майже третина із демобілізованих учасників бойових дій має низький показник прийняття себе, що може свідчити про деструктивне самоставлення

та тенденцію до заниженої самооцінки. При цьому, високого значення набуває показник ескапізму, адже при зіткненні із життєвими перепонами, комбатант, який не сприймає цілісно свою особистість може вдаватись до непродуктивної стратегії втечі від реальності замість активації своїх ресурсних сторін. До того ж, зі зростанням показника ескапізму, знижуються показники емоційного комфорту особи (21,4%) та адаптивності (20,5%), що потребує своєчасного реагування фахівців при роботі з комбатантами.

Нині розглянемо аналогічний усереднений розподіл значень за показниками «Методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміоновою, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.) (Табл. 2.3) та задля більш детальної варіації представимо розподіл значень за низькими та високими показниками чинників суб'єктивного благополуччя (Табл. 2.4)

Таблиця 2.3

Розподіл показників суб'єктивного благополуччя комбатантів

	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Комбатанти	36,2	36,7	17,3	9,1	17,8

Таблиця 2.4

Розподіл значень результатів дослідження показників суб'єктивного благополуччя комбатантів (у %)

	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Високі показники	50,0	48,0	26,0	18,0	25,0
Низькі показники	6	10	5	2	5

Аналогічна позитивна тенденція представлена серед комбатантів щодо їх уявлень про своє суб'єктивне благополуччя, в якому вони вбачають життєву перспективу через високий рівень психоемоційної резистентності, домінуванням позитивних емоцій та побудовою ціннісних орієнтирів. Проте, особливої уваги потребує низький показник екзистенційно-діяльнісного благополуччя, який може вказувати на певну неготовність комбатанта чітко окреслювати та співвідносити свої наявні ресурси та отримані результати, а отже у такий спосіб він може уникати побудови значущих для нього цілей, відкладаючи їх на кращі часи.

Нижче пропонуємо розглянути усереднений розподіл значень за показниками методики Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом) (Табл. 2.5) та задля більш детальної варіації представимо розподіл значень за низькими та високими показниками рівневих показників самоактуалізації особистості (Табл. 2.6)

Таблиця 2.5

Розподіл рівневих показників самоактуалізації комбатантів

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація у часі	% Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
Комбатанти	52,8	6,1	60,9	8,7	5,7	6,1	8,5	6,4	6,2	5,5	7,3	5,3	5,6

Таблиця 2.6

Розподіл значень результатів дослідження рівневих показників самоактуалізації комбатантів (у %)

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація у часі	% Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
Високі показники	74,0	10,0	100,0	15,0	10,0	10,0	15,0	11,0	10,0	9,0	13,0	10,0	10,0
Низькі показники	21	2	20	1	0	2	2	2	2	2	1	2	1

Згідно представлених усереднених значень, ми знову ж таки виявили позитивний прогноз щодо готовності комбатанта всебічно реалізовувати свій особистісний потенціал, що є основою для формування життєвих перспектив. При цьому, близько 20 % можуть стикатись із труднощами щодо вибору способу реалізації життєвих планів, через що частково уникати нагального прийняття рішень, що унеможливило б повне задоволення потреби самоактуалізації.

Варто зазначити, що усереднені показники не дають можливості детально дослідити зв'язки між чинниками соціально-психологічної адаптованості, суб'єктивного благополуччя, рівневими компонентами самоактуалізації комбатантів та виявити їх причинно-наслідковий зв'язок. Враховуючи кількість експериментальної групи вибірки демобілізованих

комбатантів та виокремлених критеріїв критичних значень кореляцій Спірмена, проаналізуємо найбільш значущі з них (Таб. 2.7).

Таблиця 2.7

Критичні значення кореляційних зв'язків вибірки комбатантів за Спірменом

n - вибірка	r відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$	r відповідає рівню високої статистичної значимості $p \leq 0,01$	r відповідає рівню дуже високої статистичної значимості $p \leq 0,001$
81	0,220	0,286	0,361

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації комбатантів

	Термін перебування у зоні бойових дій	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
вік	,416**	,859**	,754**	,582**	,676**	,665**	,458**	-,154	,312**
бойовий стаж		-,480**	-,473**	-,322**	-,292**	-,365**	-,098	,098	-,244*
Адаптивність			,824**	,732**	,747**	,664**	,433**	-,218	,444**
Прийняття себе				,675**	,707**	,712**	,371**	-,119	,309**
Прийняття інших					,761**	,562**	,342**	,003	,318**
Емоційний комфорт						,663**	,556**	-,198	,411**
Інтернальність							,243*	-,090	,393**
Домінантність								-,189	,146

Завдяки отриманим кореляціям у таблиці, ми можемо проаналізувати валідні зв'язки чинників соціально-психологічної адаптованості комбатанта за допомогою r – силі кореляційного зв'язку.

Первинно слід відзначити значущий кореляційний зв'язок між віковими особливостями комбатанта та чинником адаптивності ($r=0,859$), що вказує на те, що у міру дорослішання, зростає адаптаційний потенціал комбатанта. До того ж, як наслідок підвищується його толерантність до ригідності умов життєдіяльності та нейтралізуються протестні прояви неприйняття цивільної дійсності. У такий спосіб демобілізований комбатант змінює свої життєві установки у бік готовності до співпраці, прийняття буремних умов на шляху до соціально-психологічної реінтеграції. Окрім того, помітно сильний зв'язок представлений між віком та прийняття себе комбатантом ($r=0,754$), що свідчить про вікове зростання як передумову подолання високого рівня самокритичності особистості, гармонізації самоствавлення особистості, а також цілковитого сприйняття себе з усіма сильними та слабкими характеристиками особистості. Дещо схожа тенденція представлена між віковими особливостями особи та її готовністю аналогічно приймати інших ($r=0,582$), незалежно від їх способу життя та поведінкових установок, що також свідчить про позитивний прогноз до відновлення особистістю своїх соціальних контактів. До того ж, значущий кореляційний зв'язок представлений між віком комбатанта та показником емоційного комфорту особи ($r=0,676$), що вказує на те, що у міру дорослішання, комбатант розвиває навички контролю емоцій та є більш резистентним до психоемоційних проявів у ситуаціях невизначеності. Окрім цього, сильний кореляційний зв'язок представлений між віковими особливостями учасника бойових дій та показником інтерналізованості локусу контролю ($r=0,665$), який вказує на те, що з віковим зростанням, особа більшою мірою готова брати відповідальність за свої вчинки або ж бездіяльність, не перекладаючи при цьому відповідальність на соціальне оточення. Виходячи з цього, цілком логічно є кореляція показників віку комбатанта та домінантності ($r=0,458$),

яка демонструє його готовність до прояву лідерської авторитетної позиції в силу вікової досвідченості. При цьому, нами було виявлено позитивну тенденцію між віковими особливостями учасника бойових дій та його готовністю надавати правдиві відповіді на поставлені твердження ($r=0,312$), що свідчить про його бажання поділитись своїми переживаннями, актуальним станом без обтяженості поведінки захисними механізмами та демонстрацією соціально схвальних відповідей. Варто врахувати ризик оберненої тенденції щодо погіршення показників соціально-психологічної адаптованості при роботі із представниками експериментальної вибірки молодшого віку, щоб своєчасно нейтралізувати можливі загострення дисфоричних станів. Адже, у рамках проведеного емпіричного дослідження виявлено обернену тенденцію між терміном перебування у зоні бойових та віковими особливостями комбатанта.

Звертаючись до чинників тривалості бойового стажу та адаптивності, варто відзначити їх взаємозв'язок ($r=-0,480$): чим меншим є бойовий досвід перебування у зоні бойових дій, тим вищим є показник чинника соціально-психологічної адаптованості, за яким комбатант більшою мірою демонструє толерантність до цивільної дійсності. До того ж, аналогічна тенденція виявлена й серед чинників прийняття себе ($r=-0,473$), прийняттям інших ($r=-0,322$), емоційним комфортом ($r=-0,292$), інтернальності ($r=-0,365$) у кореляції з бойовим стажем комбатанта, що свідчить про вищий рівень самоствавлення, толерантності до соціального оточення, сформованість навичок емоційно-вольового контролю, а також готовність брати відповідальність за свої вчинки. З цього можна зробити висновок, що чим тривалішим є час перебування комбатанта на фронті, тим більший ризик погіршення показників адаптивності. Це підтверджує нагальну необхідність не лише частоти ротацій, але й обов'язкове надання соціальних та психологічних реабілітаційних послуг спрямованих на ресоціалізацію комбатантів, які мають тривалий час служби у зоні бойових дій.

Проте, слід врахувати, що наявність тривалого бойового стажу є неабияким ресурсом для демобілізованого комбатанта, адже він вже мав подібний досвід за роки своєї служби, а отже може мати наявні сформовані поведінкові установки, яких слід дотримуватись або ж покращити при поверненні. При цьому, особа з меншим бойовим досвідом може бути не готова до тривалого перебування у зоні бойових дій і у зв'язку зі збільшенням терміну може переживати різного роду деструктивні стани, що буде сприяти загостренню переживань та впливатиме на показники соціально-психологічної адаптації, оскільки має менший бойовий стаж та досвід тривалого перебування у фронтових мовах на відміну від побратимів.

Аналізуючи чинники адаптованості та прийняття себе було виявлено їх потужний кореляційний зв'язок ($r=0,824$), який свідчить про те, що в міру прийняття комбатантом себе – зростає його адаптаційний потенціал, він приймає навколишню дійсність та виявляє готовність проживати в ній, нейтралізуючи протестні настрої. До того ж, значущі кореляції виявлені між чинниками адаптивності особистості та прийняттям інших ($r=0,732$), які вказують, що на адаптаційний потенціал комбатанта впливає його особистісна готовність до відновлення або ж навпаки побудови значущих соціальних взаємин за концепцією абсолютного прийняття сторонніх осіб такими як вони є. І навпаки, якщо у комбатанта порушується адаптаційний потенціал, то це відображається й на загостренні неприйняття себе та інших. Також на готовність демобілізованого комбатанта пристосуватись до буремних умов життєдіяльності впливає його емоційний стан ($r=0,747$): із підвищенням психоемоційної резистентності, комбатант не вдається до неконтрольованих реакцій, а також до ірраціональних установок (катастрофізації тощо), а отже більшою мірою готовий виявити ініціативу до пристосування у цивільній дійсності. Більше того, цілком логічною є кореляція чинників інтернального локусу контролю та адаптивністю ($r=0,664$), яка вказує, що із зростанням у індивіда розуміння своєї відповідальності за життя, посилюється його готовність реалізувати свій

адаптаційний потенціал, адже він розуміє, що сам є творцем своєї долі і жоден зовнішній фактор більше не є виправданням протестної уникаючої поведінки. Звідси можемо констатувати, що зростання лідерської позиції також є передумовою підвищення чинника адаптивності комбатанта ($r=0,433$). Також цікавою тенденцією є готовність індивіда демонструвати щирі відповіді у ході проведення емпіричного дослідження ($r=0,444$), яка вказує на те, що комбатант зацікавлений у розумінні власних результатів і готовий до самозмін, а не суто до демонстрації соціально-схвальних відповідей.

Розглядаючи безпосередньо чинник прийняття себе, можемо звернути увагу на його потужні кореляції із прийняттям інших ($r=0,675$), які вказують, що у міру зростання у комбатанта готовності толерувати самотавлення, він виявляє готовність приймати інших осіб такими як вони є (в т.ч. із суб'єктивним сприйняттям їх недоліків), що є позитивним прогнозом його соціально-психологічної адаптації. До того ж, вагома кореляція виявлена між чинниками прийняття себе та емоційним комфортом, які вказують, що у міру готовності комбатанта сприймати себе справжнім зростає його емоційна зрілість ($r=0,707$). Проте, це вказує, що у міру зниження психоемоційного контролю, комбатант не готовий позитивно сприймати свою особистість, вдаючись до постійного пошуку недоліків. Дуже важливо розуміти, що процес повернення може супроводжуватись психоемоційними проявами, основою яких якраз є катастрофізація реальності та неготовність комбатанта приймати себе справжнім – не всемогутнім, не ідеалізованим тощо. До того ж, нашу увагу привертає кореляція між чинниками інтернальності та прийняття себе ($r=0,712$), яка вказує що особа, яка приймає себе та життєві аспекти, готова перейти відповідальність за свої вчинки або ж навпаки бездіяльність, що також і демонструється у готовності займати лідерську позицію при прийнятті рішень ($r=0,371$). Також, нами було відмічено, що особи які виявляють готовність приймати себе, більшою мірою готові саморозкриватись під час реалізації дослідження, адже не планують щось

приховувати або ж вдаватися до механізмів психологічного захисту, тому ілюструють щирість у своїх відповідях ($r=0,309$). Варто зазначити, що за полярних результатів неприйняття індивідом себе, погіршується його готовність до співпраці з іншими, дисгармонізується психоемоційний стан, зміщується локус контролю у бік екстернального, за яким індивід прагне займати пасивну позицію спостерігача замість активізації свого потенціалу до змін.

Вагомі кореляційні зв'язки було виявлено між чинниками прийняття інших та емоційного комфорту ($r=0,761$), які вказують, що із зростанням готовності індивіда прийняти інших осіб, демобілізованому комбатанту легше зберігати гармонійний емоційний стан, адже йому не потрібно обтяжувати свою поведінку засобами психологічного захисту. І навпаки, зі зростанням тотального неприйняття комбатантом інших людей, його психоемоційний стан зазнає ригідності. Також значущі кореляції демонструються між прийняттям інших та інтернальним локусом контролю ($r=0,562$), які вказують на те, що особа виявляє готовність гармонізувати стосунки із референтним для неї оточенням, проте не вдається до його експлуатації, а виявляє прихильність, усвідомлюючи повну відповідальність за свої вчинки чи то бездіяльність. До того ж, із підвищенням готовності до прийняття інших, у комбатанта зростає впливова позиція при взаємодії ($r=0,342$), за якої він може переймати роль лідера. Відтак, особи, які демонструють готовність приймати інших такими як вони є, також виявляють готовність демонструвати щирі відповіді на запропоновані твердження методики ($r=0,318$).

Переходячи до аналізу емоційного комфорту, слід зазначити його потужну кореляцію з чинником інтернального локусу контролю ($r=0,663$), який вказує що у міру зростання емоційної резистентності – зростає готовність індивіда брати на себе відповідальність та демонструвати високий рівень самовладання у ситуаціях невизначеності. Тому, варто взяти до уваги, що при деструктивному психоемоційному стані, його локус контролю

зміщується у бік екстернального. До того ж, вагомі кореляції виявлені між чинниками домінантності та емоційного комфорту ($r=0,556$), які вказують на те, що комбатант із підвищеним рівнем емоційної резистентності готовий займати лідерську позицію та об'єктивно аналізувати різного роду ситуації. Знову ж таки, слід відзначити, що у міру розвиненості навичок самовладання, респонденти демонструють готовність до надання щирих відповідей до методики ($r=0,411$). Тому, за умови дисгармонізації вищезгаданих кореляцій, індивід може виявляти неготовність до проявів лідерських позицій, а також приховувати правду щодо свого актуального психоемоційного стану від фахівця.

Аналізуючи ж інтернальність комбатанта, слід відзначити його готовність до надання щирих відповідей внаслідок взяття на себе відповідальності за чесні результати дослідження ($r=0,393$). До того ж, тенденція між чинниками інтернального локусу контролю та домінантністю ($r=0,243$) вказує на готовність індивіда займати лідерську позицію, не перекладаючи при цьому відповідальність за всі наслідки перебування у ролі лідера на зовнішнє оточення і навпаки.

Звертаючи увагу на отримані результати, можна констатувати, що соціально-психологічна адаптація безпосередньо пов'язана із готовністю комбатанта займати активну домінантну позицію, інтернальністю локусу контролю, сприятливим самостваренням, толерантними взаємовідносинами з оточуючими, емоційним комфортом, за умови прийняття комбатантами свого досвіду як ресурсу для свого зростання.

Таблиця 2.9

**Кореляційні зв'язки показників суб'єктивного рівня благополуччя
комбатантів**

	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Емоційне благополуччя	,600**	,605**	-,120	,704**
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя		,758**	,112	,612**
Его-благополуччя			,193	,618**
Гедоністичне благополуччя				,090

Зважаючи на результати кореляційних зв'язків показників суб'єктивного рівня благополуччя, можемо виділити найбільш значущі. Перше, що звертає увагу – це встановлені кореляції між чинниками емоційного та екзистенційно-діяльнісного благополуччя ($r=0,600$), які вказують, що із гармонізацією емоційного фону комбатанта, зростає його готовність до розподілу зусиль та отриманих результатів задля побудови діяльнісної схеми реалізації значущих для демобілізованого комбатанта цілей. Також, вагомою є наступна виокремлена кореляція: із підвищенням рівня самовладання особи, зростає рівень її особистісного задоволення ($r=0,605$). Особливо це проявляється як результат тривалої роботи з фахівцем соціальної роботи або психологом, як безпосередній прогрес у розвитку навички емоційного контролю при реалізації реабілітаційних програм комбатантів. До того ж особа, яка є емоційно-резистентною, виявляє готовність наслідувати та реалізовувати свої життєві стратегії у загальноприйнятих просоціальних нормах ($r=0,704$). Тому, у випадку оберненої тенденції, особа у стані емоційного збудження може демонструвати протестні наміри та формувати дисонанси у взаємодії з оточенням.

Не менш вагомі кореляційні зв'язки виявлені між чинниками екзистенційно-діяльнісного та его благополуччя ($r=0,758$), які вказують що

готовність та раціональне співвідношення зусиль для реалізації смислових потреб є основою задоволеності особистістю щодо своїх якостей. До того ж, таке співвідношення витрачених зусиль та досягнень задля реалізації потреб вказує на високий рівень їх відповідності просоціальним нормам суспільства ($r=0,612$). Також достатньо резистентний зв'язок виявлений між чинниками еґо та соціально-нормативного благополуччя ($r=0,618$), за яким зростання задоволеності індивіда виявляється в його гордості за готовність продукувати життєві стратегії, наслідуючи загальноприйняті правила. Тому, фахівцям соціальної роботи слід враховувати те, що у випадку зниження особою задоволеності власним життям, знижуються і її готовність тверезо оцінювати власні дії та отримані результати, а тим паче наслідувати при реалізації нормативних інтересів суспільства. Отримані результати демонструють значущі зв'язки суб'єктивного рівня благополуччя із усіма його чинниками, зокрема: емоційним, еґо, екзистенційно-діяльним, гедоністичним та соціально-нормативним благополуччям.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки рівневих показників самоактуалізації комбатантів

	Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
Прагнення до самоактуалізації	,444**	,656**	,430**	,359**	,677**	,203	,384**	,417**	,523**	,228*	,338**
Орієнтація у часі		,428**	,321**	,227*	,351**	,047	,287**	,225*	,379**	,174	,186
Цінності			,330**	,118	,641**	,031	,248*	,246*	,480**	,186	,258*
Погляд на природу людини				,352**	,254*	-,082	,129	,208	,102	,048	,214
Потреба в пізнанні					,189	,137	,128	,373**	,218	,135	,158
Прагнення до творчості						,087	,139	,165	,520**	,078	,216
Автономність							,452**	,306**	,323**	,355**	,293**

Спонтанність									,364**	,324**	,416**	,450**
Саморозуміння										,432**	,223*	,467**
Аутосимпатія											,124	,205
Контактність												,364**

Зважаючи на результати кореляційних зв'язків рівневих показників самоактуалізації комбатантів, виділимо найбільш значущі. Перше, що привертає увагу – це кореляції між прагненням до самоактуалізації із його основними компонентами: орієнтацією у часі ($r=0,444$), цінностями ($r=0,656$), поглядом на природу людини ($r=0,430$), потребою у пізнанні ($r=0,359$), прагненням до творчості ($r=0,677$), спонтанністю ($r=0,384$), саморозумінням ($r=0,417$), аутосимпатією ($r=0,523$), контактністю ($r=0,228$), гнучкістю у спілкуванні ($r=0,338$), які вказують, що зі зростанням у комбатанта прагнення всебічно реалізувати свій потенціал, він готовий позбавитись концепції «відкладеного життя» та переорієнтувати свої життєві плани задля їх реалізації у сьогоденні. До того ж, самоактуалізована особа – це людина з усталеними цінностями, які продукують її шлях, із вірою у власні можливості та потенціал, із готовністю до проявів креативності при оволодінні новими навичками, оперативним реагуванням та діями в ситуаціях невизначеності, глибоким розумінням власної особистості та актуальних потреб, адекватним рівнем самооцінки, готовністю до побудови значущих стосунків, а також високим рівнем комунікативної компетентності при побудові взаємодії.

Вагомі кореляції виявлені між чинниками орієнтованості у часі та ціннісними установками особистості ($r=0,428$), які вказують, що у міру зростання готовності індивіда актуально сприймати сьогодення без застрягання на минулих досягненнях, а також ілюзорних майбутніх планах, підвищується прагнення демобілізованого комбатанта продукувати життєві орієнтири та наслідувати їх у своїх життєвих стратегіях як обов'язковий компонент способу життя. Також достатньо значущі кореляції представлені між чинниками орієнтованості на часовому проміжку та поглядом на

природу людини ($r=0,321$), за якими комбатант демонструє віру в себе, свої сильні характеристики та готовий діяти для самозмін вже у сьогодні. До того ж, високий рівень орієнтованості особи прямо корелює із її потребою у творчості ($r=0,351$), а також із спонтанністю ($r=0,287$), за якої демобілізований комбатант демонструє готовність оперативно реагувати у ситуаціях невизначеності заради гармонізації життєвих аспектів сьогодення. При цьому, високий рівень аутосимпатії прямо корелює з орієнтованістю комбатанта в часі ($r=0,379$): із зростанням його самооцінки, підвищується його готовність реалізовувати свій потенціал у актуальному часовому проміжку. Більше того, нами виявлено сприятливу тенденцію між чинниками орієнтованості в часі та саморозумінням комбатанта ($r=0,225$), яка вказує що із зростанням готовності комбатанта прислухатись та задовольняти свої потреби та бажання, підвищується його рівень готовності реалізовувати свій потенціал у сьогодні. Вищезгадані кореляційні зв'язки варто враховувати у випадку застрягання індивіда на минулих досягненнях, за якими його ціннісні орієнтації будуть нежиттєздатними, знижуватиметься його загальний задоволеності своєї особистістю, що наскрізно впливатиме на рівень його самооцінки.

Аналізуючи чинники цінностей, нами було виявлено їх потужний взаємозв'язок із поглядом на природу людини ($r=0,330$), який вказує що зі зростанням впевненості комбатанта щодо свого особистісного потенціалу, підвищується його готовність наслідувати усталені ціннісні установки, які є референтними для нього. До того ж, із зростанням готовності комбатанта продукувати ціннісні орієнтири, актуалізується його прагнення до прояву креативності у діяльності ($r=0,641$), спрямованій на формування його життєвих перспектив. Зі зростанням самооцінки особистості, вона виявляє бажання наслідувати та екстраполювати референтні ціннісні установки ($r=0,480$). Також нами було виявлено значущі тенденції між чинниками спонтанності ($r=0,248$), саморозумінням ($r=0,246$) та гнучкістю у спілкуванні ($r=0,258$) із ціннісними орієнтирами комбатанта. Відтак, наслідуючи значущі

ціннісні уявлення, комбатант більшою мірою виявляє готовність оперативно приймати рішення у ситуаціях невизначеності, формуючи при цьому глибоке розуміння своїх актуальних потреб, а також виходячи саме з ціннісних орієнтирів, комбатант вдосконалює свою комунікативну компетентність. Це слід врахувати у випадку полярних характеристик особи, за якими індивід виявлятиме не готовність приймати рішення, через що вороже налаштовуватись до власної особистості.

Розглядаючи чинник погляд на природу людини, варто відзначити його вагому кореляцію із потребою у пізнанні ($r=0,352$), яка вказує на те, що із підвищенням комбатантом своїх уявлень щодо сильних сторін своєї особистості, які впливають на його вмотивованість, зростає його бажання всебічно пізнати та розширити кругозір через опанування нових знань із певних галузей. При цьому, цілком логічною є виявлена тенденція у потребі до творчого застосування опанованої інформації комбатантом ($r=0,254$).

Вагома виявлена кореляція між чинниками потреби в пізнанні та саморозуміння ($r=0,373$) свідчить про те, що зі зростанням здатності комбатанта прислухатись та задовольняти свої потреби та бажання, актуалізується потреба у всебічному опануванні нових знань, які комбатант належним чином застосує на етапі формування життєвих стратегій. До того ж, зі зростанням та реалізацією творчих прагнень, підвищується рівень самооцінки комбатанта ($r=0,520$).

Аналізуючи чинник автономності комбатанта, нами виявлено його потужний взаємозв'язок із спонтанністю ($r=0,452$). Так, зі зростанням прояву самодостатності комбатанта щодо його компетентності у прийнятті рішень без сторонньої залученості, підвищується його готовність оперативно реагувати на зовнішні впливи та нейтралізувати їх негативні прояви. Зі зростанням цих чинників, комбатант формує уявлення про власну самоцінність та компетентність у прийнятті рішень, що слугує позитивним прогнозом його активізації ресурсів для особистого зростання. Окрім того, особливої уваги потребує кореляція чинників автономності із саморозуміння

комбатанта ($r=0,306$), адже у міру глибокого усвідомлення своїх бажань та інтересів, прислухання до своїх потреб, особа готова самостійно приймати рішення, будучи при цьому вільною від думки оточуючих. Це також впливає на зростання її самооцінки ($r=0,323$). При цьому, слід звернути увагу на кореляції автономності із чинниками контактності ($r=0,355$) та гнучкості у спілкуванні ($r=0,293$): наявність незалежної думки та готовності її відстоювати при прийнятті рішень не несе дисгармонійного характеру на соціальні стосунки, адже Е. Фромм ідентифікує автономність як «позитивну свободу для». У даному випадку для самозростання особистості, для її готовності відстоювати та формувати власну зацікавленість у різного роду ситуаціях, але при цьому не породжувати ворожі настрої у соціальних взаємодіях.

Вагома кореляція представлена між чинниками спонтанності та саморозумінням комбатантом ($r= 0,364$), яка вказує на те, що в міру кращого розуміння комбатантом своїх бажань, він демонструє готовність оперативно їх задовольняти та приймати рішення для їх гармонізації. При цьому, спонтанність прямо корелює із аутосимпатією ($r=0,324$), адже основою вищого рівня самооцінки особистості є її впевненість у оперативних рішеннях для поліпшення свого благополуччя. До того ж, у побудові тривалих гармонійних стосунків ($r=0,416$) та комунікативного маневрування ($r=,450$) зростає значущість чинника спонтанності, за яким особа швидко реагує на будь-які подразники задля їх нейтралізації у соціальних взаємостосунках, а також демонструє впевненість у діях при вирішенні нагальних проблем у груповій взаємодії. Тому, у випадку полярних результатів розвитку певних якостей, комбатант меншою мірою демонструватиме оперативність у прийнятті рішень, що впливатиме на його готовність до побудови ресурсних комунікативних стратегій та у цілому до відновлення значущих соціальних зв'язків.

Достатньо вагомою є кореляція між чинниками саморозуміння та аутосимпатією ($r=0,432$), яка вказує що на підвищення самооцінки

комбатанта впливає його власне розуміння своїх потреб, бажань та впевненість у поведінкових проявах. До того ж, цілком логічною є кореляція між саморозумінням демобілізованого військовослужбовця та гнучкістю у спілкуванні ($r=0,467$), адже у міру розуміння індивідом власних бажань та запитів, особа більшою мірою готова маневрувати соціальною взаємодією задля вирішення нагальних особистих питань, що власне підтверджує його тенденцією у готовності до встановлення нових довготривалих взаємин ($r=0,223$).

Аналізуючи чинник контактності, варто вказати про його пряму кореляцією із гнучкістю у спілкуванні, що є цілком логічним виходячи із того, що в міру підвищення готовності комбатанта до побудови міцних соціальних контактів, зростає рівень його комунікативної компетентності та навички зацікавити свого слухача ($r=0,364$).

Отримані результати свідчать про резистентні кореляційні зв'язки між рівневими показниками самоактуалізації комбатантів, до яких відносяться його власні уявлення щодо ціннісних орієнтирів, сформована комунікативна компетентність, високий рівень розуміння власних бажань та потреб, адекватний рівень самооцінки, прагнення до творчості, високий рівень автономності, гнучкості та творчості в міжособистісній взаємодії, прагнення у пізнанні та орієнтованості на сьогодення.

Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного рівня благополуччя комбатантів

	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
вік	,315**	,282*	,419**	-,001	,304**

бойовий стаж	-,219*	-,274*	-,193	-,097	-,258*
Адаптивність	,426**	,349**	,491**	-,033	,353**
Прийняття себе	,314**	,425**	,431**	,097	,380**
Прийняття інших	,522**	,347**	,475**	-,093	,461**
Емоційний комфорт	,413**	,289**	,403**	-,064	,268*
Інтернальність	,357**	,287**	,438**	-,034	,412**
Домінантність	,303**	,233*	,286**	-,043	,142
Ескапізм	-,064	-,074	-,039	,167	,175
Адекватність самооцінки	,334**	,291**	,350**	-,128	,178

Аналізуючи кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного рівня благополуччя комбатантів, можемо виокремити найбільш валідні.

Первинно слід відзначити, що вікові особливості комбатанта прямо корелюють із чинником емоційного благополуччя ($r=0,315$), що вказує на те, що зі зростанням формується його психоемоційна резистентність, внаслідок чого у нього посилюється емоційно-вольовий контроль у ситуаціях невизначеності та як результат зростає готовність своєчасно вирішувати проблему, не наділяючи її елементами катастрофізації через емоційну засліпленість тощо. Окремо слід відзначити потужну кореляцію між віком та его-благополуччям комбатанта ($r=0,419$), яка вказує про зростання загального рівня задоволеності своєю особистістю (в т.ч. індивідуально-психологічними характеристиками). Також особливу увагу привертає кореляція між віковими особливостями та соціально-нормативним благополуччям ($r=0,304$), яка аналогічно демонструє те, що у міру зростання вікового показника комбатанта, він адаптується під соціальні норми суспільства та продукує саме просоціальні цінності, що свідчить про те, що його життєві стратегії вписуються у загальноприйнятні тенденції суспільства. Відтак, це є підставою вважати як нейтралізацію протестної поведінки комбатанта (проявів аномії тощо). До того ж, між чинниками вікових

особливостей комбатанта та екзистенційно-діяльнісним благополуччям ($r=0,282$) виявлено тенденцію, яка свідчить про дорослішання як процес, за яким індивід вибудовує логічний причинно-наслідковий зв'язок між докладеними зусиллями та отриманими результатами, демонструючи готовність раціонально будувати детальні кроки на шляху до реалізації певної цілі.

Аналізуючи чинники адаптивності та емоційного благополуччя, нами було виявлено потужний кореляційний зв'язок ($r=0,426$), який свідчить що позитивний психоемоційний фон особи впливає на її адаптаційний потенціал, адже вона тверезо сприймає ситуацію з усіма проблемними аспектами та демонструє емоційну стійкість при їх вирішенні. Це також є позитивним підґрунтям сформованої толерантності до невизначеності. До того ж, значущий зв'язок виявлено між чинниками адаптивності та екзистенційно-діяльнісним благополуччям ($r=0,349$), адже у міру розвиненості у комбатанта готовності до динамічних умов життєдіяльності, він раціональніше вибудовує схему діяльності для досягнення своїх життєвих перспектив, адже сформував розуміння непередбаченості та буремності життя, тому не обирає пасивну позицію при зіткненні з першими труднощами на шляху до зростання, а навпаки формує розуміння щодо можливостей більшого докладання зусиль. Більше того, чинник адаптивності прямо корелює із его-благополуччям ($r=0,491$), що цілком логічно, враховуючи високий рівень готовності індивіда до ригідних умов життєдіяльності, за якої він покладається на сторони своєї особистості. Окрім того, значуща кореляція виявлена між чинниками адаптивності та соціально-нормативним благополуччям ($r=0,353$), яка вказує на те, що чим вищим є адаптаційний потенціал комбатанта, тим більшою мірою він здатний інтегруватись у соціум, толеруючи та наслідуючи його цінності та установки. Адже, ці загальноприйняті норми стають референтними для нього. Варто зазначити, що поняття «норми» є дуже контраверсійним, тому й соціально-нормативна база може бути інтерпретована деструктивним чином. Тому, фахівцям

мультидисциплінарного підходу слід звернути увагу на ціннісний потенціал тої групи, яку наслідує комбатант, щоб це не спричинило делінквентних наслідків.

Вагомий кореляційний зв'язок виявлено між чинниками прийняття себе та емоційним благополуччям ($r=0,314$), який вказує на те, що в міру підвищення толерантного самоствавлення індивіда до своєї особистості зростає його емоційна резистентність і навпаки. До того ж, комбатант, який має адекватне самоствавлення та розуміння своїх сильних та слабких характеристик ($r=0,425$), більшою мірою готовий вибудувувати життєві стратегії та аналізувати свої дії для досягнення ресурсних результатів. Внаслідок толерування до своєї особистості, індивід формує сприятливе ставлення до своїх індивідуально-психологічних характеристик ($r=0,431$). При цьому, зважаючи на високий рівень самоствавлення комбатанта, йому легше вибудувувати ціннісні орієнтації відповідно до загальноприйнятих норм ($r=0,380$).

Аналізуючи кореляційні зв'язки між чинниками прийняття інших та емоційним благополуччям, варто відзначити їх потужний зв'язок ($r=0,522$), що свідчить про те, що чим більшою мірою комбатант приймає сторонніх осіб, виявляє готовність до взаємодії з ними, тим це впливає на гармонізацію його емоційного фону. До того ж, потужні кореляційні зв'язки виявлені між чинниками прийняття інших та екзистенційно-діяльним благополуччям ($r=0,347$), які вказують на те, що зі зростанням готовності до прийняття інших осіб такими як вони є, комбатант виявляє інтерес до побудови спільних з ними життєвих цілей. Крім цього, вагомі кореляції представлені за чинниками прийняття інших та его-благополуччя ($r=0,475$), які ілюструють продуктивну тенденцію щодо готовності комбатанта відновлювати важливі соціальні взаємозв'язки, внаслідок чого зростає загальна задоволеність індивідом стосовно своїх індивідуально-психологічних характеристик. Більше того, нами була виявлена потужна кореляція між чинниками прийняття інших та соціально-нормативним благополуччям ($r=0,461$)

комбатанта, яка вказує на те, що в міру толерантного ставлення індивіда до інших людей, зростає його особиста готовність до приймання та наслідування загальноприйнятими нормами спільноти, які стають референтними для нього.

Аналізуючи кореляції між чинниками емоційного комфорту та екзистенційно-діяльнісного благополуччя ($r=0,289$), слід відзначити те, що із нормалізацією психоемоційного стану індивіда, зростає його готовність до побудови діяльнісної схеми задля реалізації конкретних життєвих цілей, адже функціонал когнітивної сфери не є затьмареним внаслідок гострих емоційних реакцій. До того ж, вагомими кореляціями представлені між чинниками еґо-благополуччя та емоційного комфорту ($r=0,403$), які вказують на те, що внаслідок гармонізації психоемоційного стану – зростає рівень задоволеності комбатанта своєю особистістю. Окрім цього, нами виявлено сприятливу тенденцію між чинниками емоційного комфорту та соціально-нормативного благополуччя ($r=0,268$), яка вказує що зі зростанням психоемоційної резистентності, комбатант більшою мірою готовий наслідувати та вибудовувати просоціальний вектор життєвих перспектив.

Вагомими кореляціями було виявлено між чинниками інтернальності та емоційним благополуччям ($r=0,357$), які вказують на те, що зі зміщенням локусу контролю особистості у бік інтернальності, комбатант має вищий рівень розвитку емоційно-вольового контролю. Говорячи ж про кореляцію чинників екзистенційно-вольового благополуччя та інтернальності ($r=0,287$), варто зазначити що із зростанням у комбатанта готовності до взяття на себе відповідальності, йому значно легше розподіляти власні зусилля та вибудовувати пріоритетні життєві стратегії задля подальшої реалізації. При цьому, індивід бере на себе повну відповідальність за будь-які прорахунки чи то ж навпаки успіхи на життєвому шляху, не перекладаючи певні зобов'язання на сторонніх людей. Також валідний кореляційний зв'язок виявлений між чинниками еґо-благополуччя та інтернальністю ($r=0,438$), який вказує на те, зі зростанням готовності до відповідальності за свої

вчинки, комбатант виявляє самоповагу до своєї особистості, задоволеність за сміливість чесно й об'єктивно оцінювати свою причетність до певних життєвих наслідків. При цьому, цілком логічною є наступна кореляція: зі зростанням чинника інтернального локусу контролю, особа виявляє готовність наслідувати усталені цінності свого середовища проживання, критично розуміючи всю відповідальність за свої дії чи бездіяльність ($r=0,412$).

За чинниками домінантності та емоційного благополуччя, нами було виявлено сильний кореляційний зв'язок ($r=0,303$), який свідчить про те, що зі зростанням готовності до прояву лідерських якостей, в особи активізується психоемоційна резистентність, що допомагає їй якісно координувати діяльність інших осіб та формувати спільні стратегії дій, не піддаючись при цьому психоемоційній реакції і навпаки. Вагомий кореляційний зв'язок виявлений між чинниками екзистенційно-діяльнісного благополуччя та домінантними проявами ($r=0,233$), які вказують на те, що чим більшою мірою особа готова демонструвати активну впливову позицію, тим зростає її готовність до займання рольової активності у реалізації життєвих стратегій. Окрім того, в міру готовності індивіда до прояву активної авторитетної позиції зростає рівень його еґо-благополуччя ($r=0,286$), адже комбатант відчуває гордість та власну значущість у вирішенні різного роду ситуацій.

Достатньо важливу тенденцію було виявлено за чинником адекватності самооцінки та емоційним благополуччям, який вказує що із підвищенням готовності комбатанта надавати щирі відповіді, зростає рівень його емоційно-вольового контролю ($r=0,334$), задоволеність власною особистістю ($r=0,350$), а також готовність до побудови конкурентних стратегій для реалізації цілей ($r=0,291$), адже він глибинно аналізує себе та необхідність ресурсів для підсилення своїх амбіцій. Не менш вагомими оберненими тенденціями є зростання бойової досвідченості комбатанта як передумови зниження його психоемоційної резистентності ($r=-0,219$), неготовності вибудовувати життєві стратегії та покладатись на власні зусилля при їх

реалізації ($r=-0,274$), а також протестних проявів аномії всупереч загальноприйнятих норм суспільства ($r=-0,258$).

Можемо констатувати, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із суб'єктивним рівнем благополуччя комбатантів, що й підтверджує основу нашої гіпотези про їх взаємоз'язок. Відтак, високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із емоційним, екзистенційно-діяльнісним, еґо та соціально-нормативним благополуччям, а також із сприйняттям своїх вікових особливостей та толерантним ставленням до свого бойового стажу як ресурсу, а не перепони до особистісного зростання комбатанта.

При цьому, нами була виявлена і зворотна закономірність, коли уявлення індивіда стосовно його суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляється у емоційному комфорті, прийнятті себе та сторонніх осіб, інтернальним локусом контролю, готовністю до прояву домінантної позиції. Проте, вагомим є саме зміна уявлень індивіда стосовно його сприйняття свого бойового досвіду.

Із вищезгаданого, можна дійти до проміжного висновку, що впливаючи на показники суб'єктивного благополуччя, можна підвищувати соціально-психологічну адаптацію комбатанта. Це є позитивним прогнозом до вдосконалення засобів та заходів надання соціально-психологічної допомоги комбатантам на етапі їх демобілізації шляхом гармонізації уявлень про власне благополуччя, а також через підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.12

**Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та
рівневі показники самоактуалізації комбатантів**

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
вік	,658**	,197	,529**	,213	,113	,460**	,226*	,246*	,261*	,420**	,184	,143
бойовий стаж	-,284*	-,205	-,301**	-,051	-,064	-,087	-,133	,286*	-,193	-,206	-,115	-,007
Адаптивність	,735**	,273*	,515**	,274*	,217	,448**	,281*	,307*	,372**	,428**	,254*	,243*
Прийняття себе	,701**	,327*	,577**	,067	,097	,426**	,274*	,340*	,278*	,394**	,321**	,212
Прийняття інших	,766**	,364*	,586**	,392**	,266*	,526**	,163	,370*	,388**	,422**	,330**	,336**
Емоційний комфорт	,773**	,380*	,536**	,339**	,313**	,567**	,282*	,340*	,372**	,504**	,357**	,315**
Інтернальність	,719**	,191	,613**	,252*	,038	,559**	,314**	,247*	,202	,442**	,104	,063
Домінантність	,442**	,337*	,300**	,223*	,270*	,258*	,190	,120	,305**	,220*	,444**	,308**
Ескапізм	-,165	-,096	-,277*	-,124	-,175	-,218	,109	,018	-,072	-,185	,006	,014
Адекватність самооцінки (Брехливість)	,402**	,270*	,286**	,241*	,354**	,323**	,332**	,362*	,330**	,312**	,166	,182

Переходячи до аналізу кореляційних зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та рівневими показниками самоактуалізації особистості представимо найбільш значущі. Перше, що привертає увагу, це виявлений валідний зв'язок між віковими особливостями комбатанта та його особистим прагненням до самоактуалізації ($r=0,658$). Так, з віковим зростанням комбатант націлений реалізовувати свій потенціал, досягати короткострокові та довгострокові цілі, що власне є основою формування життєвих перспектив. До того ж, із дорослішанням комбатант продукує ціннісні орієнтири ($r=0,529$), які є основою його життєвого шляху. Вагомою кореляцією є готовність більш зрілого комбатанта у творчий спосіб підходити до реалізації своїх амбіцій ($r=0,460$). Також із віковим зростанням,

комбатант демонструє самодостатність, незаангажованість у своїх думках, що вказує на його незалежність та волю на шляху до певних реалізацій. Більше того, наявність такої тенденції може бути пов'язана із особливостями професійної служби та посади, яку займав ще більш молодший комбатант ($r=0,226$). При цьому, цілком логічною є виявлена тенденція, пов'язана із віком та рівнем самооцінки особистості ($r=0,420$), готовністю до дій та оперативним прийняттям рішень ($r=0,246$), а також глибоким рівнем розуміння своєї особистості ($r=0,261$), внаслідок чого комбатант прагне виокремлювати свої потреби та бажання, які слугують для нього опорою при реалізації життєвих перспектив.

Обернені кореляційні зв'язки виявлені між бойовим стажем та ціннісними орієнтирами комбатанта ($r=-0,301$), які вказують, що в міру накопичення бойового стажу його система цінностей може дисгармонізуватись, внаслідок тривалого перебування у зоні бойових дій. Із одного боку, видозміна цінностей є зрозумілим явищем, виходячи із контексту перебування у фронтових умовах, але з іншого боку це є сигналом оперативного реагування для фахівців щодо депривованості системи цінностей у комбатанта. Аналогічну обернену кореляцію було виявлено між бойовою досвідченістю комбатанта та його неготовністю оперативно приймати рішення у ситуаціях невизначеності ($r=-0,286$), що можна пояснити усвідомленням значущості помилки або ж надмірною катастрофізацією та викривленим сприйняттям оперативного рішення як нерозсудливості особистості. Загалом, це також може формувати труднощі на етапі повернення комбатанта щодо швидкого звернення до спеціаліста, оперативного погодження певних нагальних рішень. Внаслідок цього, цілком логічною є обернена тенденція, яка вказує, що в міру тривалості бойового досвіду, у комбатанта депривується потреба у самоактуалізації ($r=-0,284$), що може бути прогнозом внутрішнього дисонансу, дисфоричних настроїв та всілякого уникнення від побудови життєвих планів.

Вагомі кореляції виявлені між чинниками адаптивності та прагненням до самоактуалізації ($r=0,735$), які власне ілюструють причинно-наслідковий зв'язок: виходячи із готовності комбатанта пристосовуватись до динамічних умов життєдіяльності, його потреба в реалізації власного потенціалу зростає. Це свідчить і про полярну тенденцію, адже за умови зростання неготовності пристосовуватись до ригідних умов життєдіяльності, може депривуватись його потреба у особистісній реалізації. За умови реалізації адаптаційного потенціалу комбатанта, він продукує просоціальні ціннісні орієнтири ($r=0,515$). Також, валідний кореляційний зв'язок виявлений між прагненням до творчості індивіда та його адаптаційним потенціалом ($r=0,448$), який вказує, що зі зростанням готовності індивіда до динамічних умов життєдіяльності, він надає перевагу творчому підходу при реалізації своїх життєвих стратегій. Не менш важливою є виявлена кореляція між чинниками адаптивності та спонтанності особистості ($r=0,307$), яка вказує, що зі зростанням готовності комбатанта демонструвати гнучкість відповідно до динамічних умов життєдіяльності, зростає готовність індивіда оперативно реагувати та приймати рішення у ситуаціях невизначеності. До того ж, із зростанням адаптивності особистості, підвищується рівень її саморозуміння ($r=0,372$): індивід демонструє глибше розуміння своєї особистості, рівня задоволеності своїх потреб, а отже його поведінка в ситуаціях невизначеності стає все більш послідовною та не обтяженою механізмами психологічного захисту, що свідчить про високий рівень самооцінки особистості та її цілісності ($r=0,428$). Окрім того, нами було виявлено тенденцію зростання чинників адаптивності та орієнтованості індивіда у часі ($r=0,273$), які вказують на те, що зі зростанням адаптаційного потенціалу, комбатант відходить від концепції відкладеного життя, приймає свій набутий досвід минулого, але й виокремлює та апелює до важливості особистісної реалізації у майбутті. Також, значущою є тенденція зростання чинника адаптивності у зв'язку із впевненістю щодо сили свого потенціалу, за яким комбатанти мотивують себе на нові звершення ($r=0,274$), при цьому будучи цілком

самодостатніми та вільними від чужої думки ($r=0,281$). Не менш вагомою є тенденція зростання чинника адаптивності, яка обумовлює підвищення комунікативної компетентності особи ($r=0,254$), а також схильності до побудови тривалих, гармонійних взаємин із іншими індивідами ($r=0,243$).

Аналізуючи кореляційні зв'язки між чинниками прийняття себе та прагненням до самоактуалізації ($r=0,701$), варто звернути увагу на те, що зі зростанням у індивіда самоствавлення до своєї особистості, у нього зростає важливість задовольнити потребу у самоактуалізації – всебічній реалізації свого потенціалу, адже комбатант позитивно налаштований щодо своєї особистості, а отже продукує ресурсні характеристики задля її задоволення. При цьому, у випадку низького ставлення комбатанта щодо своєї особистості, його потреба у власній самоактуалізації має тенденцію до фрустрації. Не менш важливими є виявлені кореляції між чинниками прийняття себе та орієнтацією в часі ($r=0,327$), які вказують на те, що виходячи із зростання рівня самоствавлення індивіда до своєї особистості – зростає її готовність прийняти плинність часу, готовність жити у теперішньому без відкладання життєвих цінностей та мрій на кращі часи. Вагома кореляція, виявлена між чинниками цінностей та прийняттям себе ($r=0,577$), яка свідчить, що у міру зростання гармонійного самоствавлення до своєї особистості – комбатант більшою мірою готовий наслідувати та шанувати усталені цінності. До того ж, нами виявлено, що будь-яке цілепокладання особистості комбатанта відбувається за застосуванням творчого підходу до реалізації життєвих стратегій ($r=0,426$). Також цілком логічною є виявлена кореляція між спонтанністю особистості та чинником прийняття себе ($r=0,340$), яка вказує, що зі зростанням гармонійного самоствавлення особистості, зростає довіра комбатанта до себе, що у результаті впливає на оперативність та коректність прийнятих рішень у ситуації невизначеності. Крім цього, нами виявлені значущі кореляції між чинниками прийняття себе та аутосимпатією ($r=0,394$), які вказують на зростання самооцінки комбатантом як наслідок його шанобливого

самоствалення до своєї особистості. Також, саме зростання чинника прийняття себе впливає на підвищення контактності індивіда ($r=0,321$), внаслідок чого він демонструє готовність до побудови тривалих, гармонійних взаємин із іншими індивідами. Достатньо важливі тенденції, на які слід звернути увагу представлені кореляціями чинника прийняття себе із автономністю ($r=0,274$) та саморозумінням ($r=0,278$), що є цілком логічно виходячи із самодостатності індивіда, а також його готовністю бути сензитивним щодо своїх потреб за умови зростання позитивного самоствалення.

Аналізуючи кореляції між чинниками прийняття інших та прагненням до самоактуалізації, варто звернути увагу на їх потужний взаємоз'язок ($r=0,766$): зі зростанням готовності комбатанта приймати інших людей та встановлювати з ними довірчі стосунки, актуалізується його потреба всебічно реалізувати свій потенціал (в т.ч. через спільну діяльність) і навпаки. До того ж, неабиякої уваги потребує валідна кореляція чинників прийняття інших та орієнтації в часі ($r=0,364$), яка свідчить про те, що зі зростанням прийняття інших осіб такими як вони є, формується її готовність прожити та спільно взаємодіяти у спільному часовому проміжку без застрягань на минулих взаємостосунках, або ж без ілюзорних надій щодо встановлення соціальних стосунків у відкладеному майбутньому. Більше того, зі зростанням прийняття інших, у комбатанта зростає готовність поділяти цінності свого соціального оточення ($r=0,586$), які стають референтними для нього. Також підвищення чинника толерантного ставлення до інших сприяє зростанню впевненості та поваги людини до потенціалу як особистісного, так і окремої людини ($r=0,392$), який є позитивним підґрунтям реалізації поставлених цілей (в т.ч. і спільних), в т.ч. за застосуванням творчого підходу ($r=0,526$). Не менш вагомою є кореляція між чинниками повного прийняття інших та спонтанністю ($r=0,370$) у вирішенні певних нагальних рішень, яка вказує, що зі зростанням готовності до цілковитого прийняття комбатантом сторонніх осіб, зростає його

готовність до оперативного реагування та прийняття рішень (в т.ч. у командній взаємодії). Потужного значення набуває кореляція між чинниками саморозуміння та прийняття інших ($r=0,388$), адже також за умови розуміння особистістю своїх нагальних потреб, бажань та відкритості поведінки, учасник бойових дій виявляє готовність до прийняття інших осіб, формуючи якісну та довірливу взаємодію. Також вагомою є кореляція між чинниками аутосимпатії та прийняттям інших ($r=0,422$), які вказують, що за умови прийняття особистістю інших, рівень її самооцінки внаслідок такої тривалої взаємодії зростає. Достатньо значимими є кореляції чинника прийняття інших із контактністю ($r=0,330$), гнучкістю у спілкуванні ($r=0,336$), які демонструють готовність комбатанта через підвищення толерантного ставлення до оточуючих встановлювати з ними тривалі соціальні контакти, маневрувати комунікацією при побудові взаємодії. Окрім того, вагомою тенденцією є кореляція між потребою до пізнання та прийняттям інших ($r=0,266$), що свідчить про зростання прагнення індивіда отримати нові враження, досвід через побудову нових соціальних взаємозв'язків.

Вагомі кореляції виявлені між чинниками емоційного комфорту та прагненням до самоактуалізації ($r=0,773$), які вказують на те, що зі зростанням емоційної резистентності, активізується її прагнення до самоактуалізації, адже вона демонструє стійкість та концентрацію без глибоких психоемоційних реакцій, через що її потреба передбачає свідомий характер та системність на шляху до реалізації. Варто зазначити, що у випадку переживанням комбатантом стійких деструктивних станів його потреба у самореалізації буде здаватись недосяжною, що провокуватиме стійкість саме пригнічених настроїв. До того ж, валідна кореляція виявлена між чинниками емоційного комфорту та орієнтацією в часі ($r=0,380$): зі зростанням психоемоційної резистентності, особа демонструє готовність до реалізації та поліпшення якості своєї життєдіяльності у сучасності (теперішньому, не застрягаючи при цьому емоціями минулого або ж суто надіями їх пережити ще). Також, нами було досліджено зв'язок емоційного

комфорту із ціннісними орієнтирами демобілізованого військовослужбовця ($r=0,536$), які вказують що із гармонізацією емоційного фону особистості, вона у раціональний спосіб продукує цінності, наслідування яких впливає на її самопочуття. Окремо слід розглянути кореляцію між чинниками емоційного комфорту та поглядом на природу людини ($r=0,339$), який засвідчує, що за умови зростання психоемоційної резистентності, особа формує впевненість щодо сили свого потенціалу, адже адекватно оцінює свої особистісні характеристики. Також, зі зростанням навичок емоційного контролю, підвищується потреба особи у пізнанні ($r=0,313$), внаслідок знову ж таки раціональності щодо тих аспектів, які особистості необхідно дослідити та дізнатись, що провокує елемент творчості у аспекти вивчення нових явищ ($r=0,567$). Як не дивно, але виявлена кореляція між емоційним комфортом та спонтанністю ($r=0,340$) демобілізованого військовослужбовця, яку можна пояснити тим, що зі зростанням емоційно-вольового контролю особистості, вона схильна до об'єктивного аналізу ситуації та розсудливості усіх її аспектів, а отже може оперативно та ресурсно відреагувати на будь-які подразники. При цьому, під час емоційного збудження комбатант зосереджений суто на своєму афективному стані, через що навіть легкий інцидент може викликати у нього катастрофічні настрої та застрягання, що у результаті не сприяє діяльності особистості для подолання нагальних ситуативних аспектів. Це також пояснює кореляцію емоційного комфорту із чинником саморозуміння ($r=0,372$), адже в міру емоційної резистентності, особа краще розуміє свої потреби та ступінь їх задоволеності, адже у стані емоційного збудження, вона не здатна проаналізувати свої бажання, а також її поведінка стає обтяженою механізмами психологічного захисту. Окремо слід відзначити те, що зі зростанням чинника емоційного комфорту, зростає і самооцінка особистості, через що їй ще легше апелювати своїми емоціями у ситуаціях невизначеності ($r=0,504$). Підвищення емоційного комфорту є також ключовим для зростання гнучкості у спілкуванні ($r=0,315$) та ініціативи щодо контактності ($r=0,357$), адже комбатант вдало маневрує та

фіксує свої психоемоційні стани, що впливає на якість та побудову міцних стосунків при взаємодії. Також нами було виявлено тенденцію за якою зростання емоційного комфорту є передумовою підвищення автономності особистості ($r=0,282$), який відчуває свободу у тому числі від залежності щодо свого психоемоційного стану, адже володіє високими навичками самоконтролю.

Не менш вагомими є кореляційні зв'язки між чинниками інтернальності та прагненням до самоактуалізації ($r=0,719$), які свідчать про те, що зі зміщенням локусу контролю у бік інтерорізованого, особа більшою мірою прагне до особистісної реалізації, адже має розуміння своєї причетності до втілення життєвих стратегій, а також виявляє готовність приймати ризиковані рішення та нести за них відповідальність. Загалом розвинена відповідальність у демобілізованого комбатанта є його обов'язковою умовою на шляху до самоактуалізації, адже у випадку екстернальності, особа може бути більш схильною до перекладання відповідальності на когось іншого за власну самореалізацію. Також валідна кореляція виявлена між чинниками інтернального локусу контролю та цінностями ($r=0,613$), що свідчить про те, що зі зростанням відповідальності, особа має намір самостійно продукувати цінності та наслідувати їх не лише через референтність соціального оточення, а й через особисту залученість щодо їх формування. До того ж, зміщення локусу контролю у бік інтернального сприяє імплементації творчого підходу у аспекти своєї діяльності ($r=,559$). Окремо слід виокремити автономність ($r=,314$) та аутосимпатію ($r=0,442$), які зростають за передумови підвищення індивідом власної відповідальності, що є цілком зрозумілим, адже інтернальність локусу контролю це і є основа самодостатнього, вільного у своїх діяннях, впевненого комбатанта, який має високий рівень самооцінки та власної самозначущості.

Аналізуючи кореляційні зв'язки між чинниками домінантності та прагненням до самоактуалізації ($r=0,442$), ми виявили потужний зв'язок, який

вказує на те, що зі зростанням готовності особи проявляти активну впливову позицію та переймати роль лідера – зростає її свідоме прагнення до реалізації особистісного потенціалу. До того ж, значущою кореляцією є готовність індивіда до проявів домінантної позиції та його орієнтованістю у часі ($r=0,337$), що свідчить про наступне: зі зростання у індивіда важелів впливу та перейняття на себе ролі лідера, він обирає активний алгоритм дій у теперішньому часі, не повертаючи життя в минулі досягнення і не відкладаючи активну діяльнісну позицію на «кращі часи». При цьому, будучи у активній впливовій позиції, у комбатанта зростає готовність наслідувати усталені ціннісні установки ($r=0,300$) та поширювати їх серед інших людей. Також підвищення чинника домінантності впливає на зростання у комбатанта глибшого розуміння власної особистості ($r=0,305$), в силу прояву активної авторитарної позиції, опанування ролі лідера, демобілізований військовослужбовець може у сприятливий спосіб прислухатися до своїх потреб та бажань. При цьому, особливого значення набуває кореляційний зв'язок між чинником контактності та домінантності ($r=0,444$), який свідчить про те, що у соціальній взаємодії комбатант готовий переймати роль лідера задля вирішення конкретної ситуації. Це також пояснює вагому кореляцію між гнучкістю у спілкуванні та домінантною позицією ($r=0,308$), за якої він, будучи у ролі лідера, може адаптуватись до встановлення комунікації за своєю лідерською позицією. Не менш важливими є виявлені тенденції між чинниками домінантності із поглядом на природу людини ($r=0,223$), потребою у пізнанні ($r=0,270$), прагненням до творчості ($r=0,258$), а також аутосимпатією ($r=0,220$), які можна пояснити, що зі зростанням активної впливової позиції лідера, особа має впевненість щодо сили свого потенціалу, діє у креативний спосіб, при цьому маючи високу самооцінку своєї особистості, проте й виявляє готовність навчатись та виявляти свій потенціал у ролі лідера.

Аналізуючи чинник адекватності самооцінки, нашу увагу привернули його потужні кореляції із прагненням до самоактуалізації ($r=0,402$), потребою

у пізнанні ($r=0,354$), цінностями ($r=0,286$), прагненням до творчості ($r=0,323$), автономністю ($r=0,332$), спонтанністю ($r=0,362$), саморозумінням ($r=0,330$), аутосимпатією ($r=0,312$), які вказують, що особа більшою мірою готова демонструвати щирі, а не соціально схвальні висловлювання, коли виявляє потребу у реалізації особистісного потенціалу, наслідуює усталену систему цінностей, прагне у творчій спосіб вирішувати певні ситуації, є самодостатньою, впевненою у своїх рішеннях особистістю. Більше того, наявні наступні тенденції щодо кореляцій адекватності самооцінки та чинників орієнтованості у часі ($r=0,270$), а також погляду на природу людини ($r=0,241$), які свідчать про те, що індивід виявляє підвищену готовність надавати щирі відповіді на запропоновані твердження, якщо має усвідомлене розуміння плинності життя, яке не потрібно відкладати на кращі часи, а також ілюструє впевненість щодо сили свого особистісного потенціалу, за яким у нього немає необхідності вдаватись до соціально схвальних відповідей.

Окрему увагу слід приділити виявленій тенденції між чинником ескапізму та ціннісних установок комбатанта ($r= -0,277$), які вказують, що у випадку відсутності або ж свідомого ігнорування усталених життєвих орієнтирів особистості, особа може обирати втечу від реальності у вигляді форм девіантної поведінки: може вдаватись до делінкентності через прояви аномії, перейняття антисоціальних цінностей або ж обирати адиктивні ціннісні установки як спосіб протесту усталеним.

Можемо констатувати, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із рівневими показниками їх самоактуалізації, що також підтверджує основу нашої гіпотези про їх взаємоз'язок. Відтак, високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із прагненням до самоактуалізації, орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, поглядом на природу людини, потребою у пізнанні, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням,

контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю в побудові соціальних взаємин.

При цьому, нами була виявлена і альтернативна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляються у готовності до динамічних умов життєдіяльності, прийнятті себе та сторонніх осіб, емоційному комфорту, інтернальності, готовності до прояву лідерських позицій за умови зниження тенденції до ескапізму як способу ігнорування усталених ціннісних орієнтирів особистості. До того ж, знову ж таки вагомим є видозміна уявлень індивіда стосовно прийняття свого бойового досвіду як ресурсу.

Із вищезгаданого, можна дійти до проміжного висновку, що впливаючи на показники соціально-психологічної адаптації можна підвищувати прагнення до самоактуалізації комбатантів. Це є позитивним прогнозом до вдосконалення засобів надання соціально-психологічної допомоги комбатантам на етапі їх демобілізації шляхом гармонізації прагнень до самоактуалізації, а також через підвищення компонентів соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки показників суб'єктивного рівня благополуччя та рівневих компонентів самоактуалізації комбатантів

	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Прагнення до самоактуалізації	,492**	,373**	,534**	-,180	,376**
Орієнтація у часі	,362**	,355**	,308**	-,115	,285**
Цінності	,306**	,424**	,451**	-,058	,319**

Погляд на природу людини	,410**	-,058	,111	-,422**	,137
Потреба в пізнанні	,291**	,127	,053	-,357**	-,023
Прагнення до творчості	,275*	,330**	,333**	-,339**	,285**
Автономність	,085	,166	,239*	,333**	,088
Спонтанність	,123	,122	,278*	,184	,080
Саморозуміння	,317**	,277*	,299**	,011	,110
Аутосимпатія	,173	,314**	,433**	,002	,086
Контактність	,184	,266*	,318**	,266*	,125
Гнучкість у спілкуванні	,163	,178	,252*	,050	,118

Переходячи до аналізу кореляційних зв'язків, розглянемо найбільш значущі між показниками соціально-психологічної адаптації та рівневими компонентами самоактуалізації особистості. Перше, що привертає увагу – це кореляція між прагненням до самоактуалізації та емоційним благополуччям особистості ($r=0,492$), яка вказує на те, що за умови підвищення емоційної резистентності індивіда, зростає його потреба у всебічній реалізації особистісного потенціалу, адже індивід тверезо аналізує свої амбіції та буде хід дій для реалізації життєвого вектору, не наділяючи свої слабкі сторони надмірною катастрофізацією і навпаки. Важливого значення набуває кореляція чинників екзистенційно-діяльнісного благополуччя та прагнення до самоактуалізації ($r=0,373$), яке по суті є причинно-наслідковим зв'язком, за яким зі зростанням структурованості як якості у демобілізованого комбатанта, він об'єктивно співвідносить сильні та слабкі якості своєї особистості, внаслідок чого виявляє готовність всебічно реалізовувати свій потенціал. Також, нами виявлено, що зі зростанням у комбатанта загального рівня задоволеності, актуалізується його потреба у реалізації свого потенціалу ($r=0,534$), адже він задоволений своїми індивідуально-психологічними характеристиками через що сприймає їх як сходинку, а не як

перепону до особистісного зростання. До того ж, значима кореляція виявлена між прагненням особистості всебічно реалізувати свій потенціал, проте у межах просоціального вектору із готовністю до наслідування загальноприйнятих норм ($r=0,376$).

Вагомі кореляційні зв'язки виявлено між чинниками орієнтованості у часі та емоційним благополуччям особи, які вказують, що зі зростанням емоційно-вольового контролю, індивід обирає реалізовувати свою життєдіяльність у актуальних часових проміжках, не відтерміновуючи свої амбіції на кращі часи у майбутньому, а також не застрягаючи на своїх минулих перемогах ($r=0,362$), що є позитивним підґрунтям його готовності формувати життєві перспективи в теперішніх умовах. До того ж, валідні кореляційні зв'язки виявлені між чинниками екзистенційно-діяльнісного благополуччя та орієнтованістю у часі ($r=0,355$), які вказують, що зі зростанням готовності комбатанта співвідносити свої зусилля та результати, індивід вибудовує систему дій, яка є ресурсом його активізації у теперішніх часових проміжках за принципом «тут і зараз». Цілком логічним при цьому є задоволеність комбатанта щодо своїх життєвих аспектів ($r=0,308$), адже він займає активну життєву позицію у реалізації своїх планів сьогодення. До того ж, слід згадати вагомі кореляції між чинниками соціально-нормативного благополуччя та орієнтацією у часі ($r=0,285$), за якою індивід підтверджує свою шану до загальноприйнятих сучасних тенденцій та розвиває свої життєві стратегії саме у теперішньому, не посилаючись на минулі правила або ж ілюзорні майбутні зміни.

Вивчаючи валідні кореляційні зв'язки між чинниками емоційного благополуччя та цінностями ($r=0,306$), слід звернути увагу на наступну динаміку: із гармонізацією психоемоційного стану зростає готовність демобілізованого комбатанта продукувати та наслідувати ціннісні орієнтири. До того ж, було виявлено вагомий взаємозв'язок за чинниками екзистенційно-діяльнісного благополуччя та цінностями ($r=0,424$), який вказує на те, що комбатант надає перевагу структуризації своїх бажань та

втілених результатів на основі продукованої ним системи цінностей, внаслідок наслідування яких у нього підвищується рівень особистісної задоволеності ($r=0,451$). Не менш значущою є кореляція чинників соціально-нормативного благополуччя та ціннісних орієнтирів ($r=0,319$), які вказують, що цінності особистості продукуються на основі наслідування індивіда загальноприйнятих соціальних норм.

Достатньо вагомими кореляційні зв'язки виявлені між чинниками емоційного благополуччя особи та її поглядом на природу людини у цілому ($r=0,410$), що вказує на те, що зі зростанням високого рівня емоційного контролю особистості ілюструє впевненість щодо сили свого потенціалу, довіряє та вмотивовує себе на майбутні досягнення. Цілком логічно в такому контексті представлено обернену кореляцію між гедоністичним благополуччям та поглядом на природу людини ($r=-0,422$), адже із зростанням неготовності індивіда виявляти довіру до себе та покладатись на свої сильні сторони, знижується рівень задоволення комбатантом своїх потреб, адже він не довіряє собі та не готовий покладатись на силу своїх особистісних характеристик, досвіду.

Аналізуючи чинники емоційного благополуччя та потребу комбатанта пізнанні, нами було виявлено сильний кореляційний зв'язок ($r=0,291$), який вказує на те, що зі зростанням психоемоційної резистентності – підвищується готовність учасника бойових дій до всебічного накопичення знань щодо нового виду діяльності, адже він підходить до вивчення не з точки зору непродуктивного емоційного забарвлення, а з інтересом, який трансформується у потребу. При цьому, знову ж таки, обернена кореляція представлена між прагненням пізнати щось нове задля розширення свого кругозору та гедоністичним благополуччям ($r=-0,357$), який вказує, що зі зниженням готовності комбатанта пізнавати щось нове про себе, розкривати прихований хист через власну невпевненість у своїх силах, комбатант не відчуває задоволеність, перебуваючи при цьому у внутрішньому дисонансі, адже з однієї сторони він уникає пізнавальної діяльності, а з іншої сторони

залишається розчарованим у тому, що так не і доклав зусиль через власний страх, переживання щодо можливого засудження.

Не менш важливими є кореляційні зв'язки між прагненням індивіда до творчості та екзистенційно-діяльним благополуччям ($r=0,330$), які вказують на те, що зі зростанням креативного підходу при співвідношенні комбатантом докладених зусиль, зростає результативність та активізується процес побудови комбатантом нових життєвих цілей. До того ж, зі зростанням потреби у творчості, комбатант демонструє підвищений рівень особистісної задоволеності ($r=0,333$), що цілком логічно, адже у випадку депривації потреби у творчому пошуку, знижується рівень гедоністичного благополуччя ($r=-0,339$), через що комбатант може унеможливити реалізацію певних життєвих стратегій та виявляти неготовність розглядати креативні траєкторії вирішення ситуації. Загалом зі зростанням потреби у творчості, комбатант підвищує рівень свого соціально-нормативного благополуччя ($r=0,285$). Також нами було виявлено тенденцію, яка пов'язана зі зростанням чинників емоційного благополуччя та прагнення до творчості ($r=0,275$).

Вагомі кореляції виявлені між чинниками автономності та гедоністичним благополуччям особистості ($r=0,333$): у міру зростання самодостатності комбатанта та незаангажованості від чужих думок та домислів він демонструє свободу прийняття рішень, через що підвищуються загальний рівень задоволеності особистості, адже її потреби не фруструються внаслідок активної позиції та позитивної налаштованості, що власне є позитивним прогнозом задоволеності своїми індивідуально-психологічними характеристиками ($r=0,239$).

Не менш валідною є виявлена кореляція між чинниками саморозуміння та емоційного благополуччя ($r=0,317$), які вказують на те, що зі зростанням психоемоційної резистентності, комбатант здатний дослухатись до власних актуальних потреб та виявляти готовність до їх задоволення. Вагомим також є той факт, що будучи емоційно стабільним, комбатант демонструє свою

справжність у життєвих ситуаціях, адже не обтяжує свою поведінку механізмами психологічного захисту (в т.ч. тими, які пов'язані з психоемоційними всплесками, які звужують діяльність когнітивної сфери до 30%). Як наслідок, цілком логічною є кореляція між глибоким рівнем саморозуміння особи та підвищенням рівня загальної задоволеності демобілізованого військовослужбовця стосовно своїх індивідуально-психологічних якостей ($r=0,299$). До того ж, нами було виявлено тенденцію, яка вказує, що зі зростанням особистістю розуміння своїх переживань та потреб, особа раціонально та свідомо екстраполює свій досвід у співвідношення готовності реалізовувати нові починання та будувати схему подальших дій ($r=0,277$).

Значущі кореляційні зв'язки представлені між чинниками аутосимпатії та екзистенційно-діяльнісним благополуччям ($r=0,314$), які вказують, що самооцінка особистості впливає на її готовність досягати нових вершин. До того ж, міцний зв'язок представлений за чинниками аутосимпатії та его-благополуччя ($r=0,433$), що є цілком логічним виходячи з того, що чим вищою є самооцінка особистості, тим більше вона відчуватиме задоволення від своїх індивідуально-психологічних характеристик. Відтак, можемо розуміти, що у випадку заниженої самооцінки, комбатант меншою мірою готовий аналізувати свої досягнення та прагнення, через що знижується його власне задоволення своєю особистістю.

Вагомі кореляційні зв'язки представлені між контактністю комбатанта та екзистенційно-діяльнісним благополуччям ($r=0,266$), які вказують, що у міру готовності особистості до побудови гармонійних взаємин із іншими, зростає її бажання вибудувувати та досягати спільних цілей, що також підвищує рівень її задоволеності собою через вміння формувати довготривалі корисні взаємостосунки ($r=0,318$). До того ж, це пояснює тенденцію до підвищення рівня гедоністичного благополуччя внаслідок проживання позитивних емоцій ($r=0,266$).

Слід також звернути увагу на тенденції між спонтанністю та его-благополуччям ($r=0,278$), які вказують, що зі зростанням готовності індивіда діяти в ситуації «тут і зараз», підвищується рівень задоволеності індивіда щодо своїх індивідуально-психологічних якостей і навпаки. До того ж, за чинниками гнучкості у спілкуванні та его-благополуччям ($r=0,252$), зростає комунікативна компетентність особи при взаємодії, готовність до саморозкриття через розмову, що є основою самоповаги особи щодо своїх ресурсних якостей.

Можемо констатувати, що суб'єктивний рівень благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівневими компонентами самоактуалізації комбатантів, що підтверджує основу нашої гіпотези про їх взаємоз'язок. Відтак, високі показники чинників суб'єктивного рівня благополуччя мають зв'язки із орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, потребою у пізнанні, поглядом на природу людини, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин.

При цьому, нами була виявлена й зворотна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із суб'єктивним рівнем благополуччя, що спостерігається у підвищенні емоційного, екзистенційно-діяльнісно, его, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя.

Із вищезгаданого, можна дійти до проміжного висновку, що впливаючи на рівневі компоненти самоактуалізації комбатантів можна підвищувати їх суб'єктивний рівень благополуччя і навпаки. Це є позитивним прогнозом до вдосконалення засобів надання соціально-психологічної допомоги комбатантам на етапі їх демобілізації шляхом гармонізації уявлень комбатантів щодо суб'єктивного рівня благополуччя, а також через підвищення їх рівневих компонентів самоактуалізації.

Із наведених результатів проведеного констатувального етапу експериментального дослідження можна дійти наступних висновків:

1. У ході дослідження підтвердилася наша гіпотеза про зв'язки між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості, які формують уявлення індивіда про свої життєві перспективи, завдяки чому можна розробити ефективну систему реабілітаційних заходів для роботи з демобілізованими військовослужбовцями, яка сприятиме їх соціально-психологічній реінтеграції. Тому, впливаючи на показники соціально-психологічної адаптації можна підвищувати прагнення до самоактуалізації комбатантів і навпаки. При цьому, аналогічно впливаючи на рівневі компоненти самоактуалізації комбатантів можна підвищувати їх суб'єктивний рівень благополуччя і навпаки. До того ж, впливаючи на показники суб'єктивного уявлення індивіда щодо благополуччя, можна підвищувати соціально-психологічну адаптацію комбатанта і навпаки.

2. Покращити соціально-психологічну адаптацію комбатантів можна шляхом розвитку уявлення індивіда щодо компонентів свого емоційного, екзистенційно-діяльнісного, его та соціально-нормативного благополуччя, а також шляхом прийняття комбатантом своїх вікових особливостей та толерантним ставленням до свого бойового стажу як ресурсу, а не перепони до особистісного зростання комбатанта. При цьому, зі зростанням гармонізації прагнень до самоактуалізації, орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, поглядом на природу людини, потребою у пізнанні, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибокого саморозуміння, контактності, аутосимпатії, а також гнучкості у побудові соціальних взаємин також зростають вищезгадані показники соціально-психологічної адаптації.

3. Підвищити рівневі компоненти самоактуалізації особистості можна шляхом гармонізації компонентів соціально-психологічної адаптації, що виявляються у готовності до прийняття динамічних умов життєдіяльності,

прийнятті себе та сторонніх осіб, емоційному комфорту, інтернальності, готовності до прояву лідерських позицій за умови зниження тенденції до ескапізму як способу ігнорування усталених ціннісних орієнтирів особистості. До того ж, знову ж таки вагомим є видозміна уявлень індивіда стосовно прийняття свого бойового досвіду як ресурсу. При цьому, активізація прагнень до самоактуалізації спостерігається у підвищенні емоційного, екзистенційно-діяльнісного, его, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя.

4. Покращити уявлення індивіда щодо свого суб'єктивного благополуччя можна шляхом підвищення орієнтованості комбатанта на сьогоденні, ціннісними установками, потребою у пізнанні, поглядом на природу людини, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин. Окрім того, шляхом підвищення показників соціально-психологічної адаптації, що виявляються в емоційному комфорті, прийнятті себе та сторонніх осіб, інтернальним локусом контролю, готовністю до прояву домінантної позиції. Проте, вагомим є саме зміна уявлень індивіда стосовно його сприйняття свого бойового досвіду.

Висновки до 2 розділу

Із метою виявлення безпосереднього зв'язку між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості, нами було реалізовано емпіричний етап дослідження за методиками «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.), Тестом «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом) та «Методикою діагностики

суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.).

За усередненим профілем вибірки із числа демобілізованих учасників бойових дій виявлено позитивну тенденцію, адже у більшості з них показники соціально-психологічної адаптації набувають високих значень. Це вказує на сприятливе підґрунтя щодо їх готовності до відновлення власної ресурсності та побудови гармонійного життєвого шляху. Проте, майже третина із демобілізованих учасників бойових дій має низький показник прийняття себе, що може свідчити про деструктивне самоствавлення та тенденцію до заниженої самооцінки. При цьому, високого значення набуває показник ескапізму, адже при зіткненні із життєвими перепонами, комбатант, який не сприймає цілісно свою особистість може вдаватись до непродуктивної стратегії втечі від реальності замість активації своїх ресурсних сторін особистості. До того ж, зі зростанням показника ескапізму, знижуються показники емоційного комфорту особи (21,4%) та адаптивності (20,5%), що потребує своєчасного реагування фахівців при роботі з комбатантами. Аналогічна позитивна тенденція представлена щодо уявлень комбатантів про своє суб'єктивне благополуччя, в якому вони вбачають життєву перспективу через високий рівень психоемоційної резистентності, домінуванням позитивних емоцій та побудовою ціннісних орієнтирів. Проте, особливої уваги потребує низький показник екзистенційно-діяльнісного благополуччя, який може вказувати на певну неготовність комбатанта чітко окреслювати та співвідносити свої наявні ресурси та отримані результати, а отже у такий спосіб він може уникати побудови значущих для нього цілей, відкладаючи їх на кращі часи. Згідно представлених усереднених значень, ми знову ж таки виявили позитивний прогноз щодо готовності комбатанта всебічно реалізовувати свій особистісний потенціал, що є основою для формування життєвих перспектив. При цьому, близько 20 % можуть стикатись із труднощами щодо вибору способу реалізації життєвих планів,

через що частково уникати нагального прийняття рішень, що унеможлиблює повне задоволення потреби самоактуалізації.

Згідно проведених кореляційних зв'язків, можемо констатувати, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із суб'єктивним рівнем благополуччя комбатантів: високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із емоційним, екзистенційно-діяльним, еґо та соціально-нормативним благополуччям, а також із сприйняттям своїх вікових особливостей та толерантним ставленням до свого бойового стажу як ресурсу, а не перепони до особистісного зростання комбатанта. При цьому, нами була виявлена і зворотна закономірність, коли уявлення індивіда стосовно його суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляється у емоційному комфорті, прийнятті себе та сторонніх осіб, інтернальним локусом контролю, готовністю до прояву домінантної позиції. Проте, вагомим є саме зміна уявлень індивіда стосовно його сприйняття свого бойового досвіду. До того ж, було виявлено, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із рівневими показниками їх самоактуалізації: високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із прагненням до самоактуалізації, орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, поглядом на природу людини, потребою у пізнанні, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибокого саморозуміння, контактності, аутосимпатії, а також гнучкості у побудові соціальних взаємин. При цьому, нами була виявлена і альтернативна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляються у готовності до динамічних умов життєдіяльності, прийнятті себе та сторонніх осіб, емоційному комфорті, інтернальності, готовності до прояву лідерських позицій за умови зниження тенденції до ескапізму як ігнорування усталених ціннісних орієнтирів особистості. До

того ж, знову ж таки вагомим є видозміна уявлень індивіда стосовно прийняття свого бойового досвіду як ресурсу. Більше того, суб'єктивний рівень благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівневими компонентами самоактуалізації комбатантів: високі показники чинників суб'єктивного рівня благополуччя мають зв'язки із орієнтованістю на сьогоднішній день, ціннісними установками, потребою у пізнанні, поглядом на природу людини, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин. При цьому, нами була виявлена й зворотна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із суб'єктивним рівнем благополуччя, що спостерігається у підвищенні емоційного, екзистенційно-діяльнісного, еґо, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя.

Покращити соціально-психологічну адаптацію комбатантів можна шляхом розвитку уявлення індивіда щодо компонентів свого емоційного, екзистенційно-діяльнісного, еґо та соціально-нормативного благополуччя, а також шляхом прийняття комбатантом своїх вікових особливостей та толерантним ставленням до свого бойового стажу як ресурсу, а не перепони до особистісного зростання комбатанта. При цьому, зі зростанням гармонізації прагнень до самоактуалізації, орієнтованістю на сьогоднішній день, ціннісними установками, поглядом на природу людини, потребою у пізнанні, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин також зростають показники вищезгадані показники соціально-психологічної адаптації.

Підвищити рівневі компоненти самоактуалізації особистості можна шляхом гармонізації компонентів соціально-психологічної адаптації, що виявляються у готовності до динамічних умов життєдіяльності, прийнятті себе та сторонніх осіб, емоційному комфорту, інтернальності, готовності до

прояву лідерських позицій за умови зниження тенденції до ескапізму як ігнорування усталених ціннісних орієнтирів особистості. До того ж, знову ж таки вагомим є видозміна уявлень індивіда стосовно прийняття свого бойового досвіду як ресурсу. При цьому, активізація прагнень до самоактуалізації спостерігається у підвищенні емоційного, екзистенційно-діяльнісного, еґо, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя.

Покращити уявлення індивіда щодо свого суб'єктивного благополуччя можна шляхом підвищення орієнтованості комбатанта на сьогоднішній день, ціннісними установками, потребою у пізнанні, поглядом на природу людини, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин. Окрім того, шляхом підвищення показників соціально-психологічної адаптації, що виявляються в емоційному комфорті, прийнятті себе та сторонніх осіб, інтернальним локусом контролю, готовністю до прояву домінантної позиції. Проте, вагомим є саме зміна уявлень індивіда стосовно його сприйняття свого бойового досвіду.

Тому, на ці виявлені кореляційні закономірності між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості (як детермінантами життєвих перспектив), ми будемо орієнтуватись у ході формувального етапу дослідження задля розробки та апробації програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ КОМБАТАНТІВ

3.1 Аналіз сучасних підходів до формування чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих компонентів самоактуалізації особистості як детермінант життєвих перспектив у ході соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

У ході теоретичного та емпіричного аналізів, нами було виявлено вагомі кореляційні зв'язки між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневим компонентом самоактуалізації особистості, які становлять основу детермінантів життєвих перспектив особистості. Загалом, на підвищення показників життєвих перспектив у процесі соціально-психологічної реінтеграції комбатантів впливає:

- готовність індивіда до цілепокладання
- рівень екзистенційно-діяльнісного благополуччя
- толерантне ставлення до свого бойового стажу
- високий рівень автономності
- готовність до самоаналізу своїх потреб
- готовність до прояву домінантності
- інтернальність локусу контролю
- орієнтованості на сьогодні
- готовності до прийняття інших
- чітка побудова пріоритетів ціннісних орієнтирів.

У сучасних напрацюваннях підходів до розробки програм, які сприяють гармонізації військовослужбовців, а саме їх психоемоційного стану та ресурсності, вагому увагу приділяють ігровій взаємодії як методу. На думку, Ю. Бриндікова саме гра допомагає як розблокувати нейтралізовані відчуття, так і гармонізувати внутрішню налаштованість комбатанта [7]. О.

Федоренко у своїх працях вказує на те, що гра повинна бути максимально наближена до професійної діяльності комбатантів. До того ж, особливо ефективною на погляд вченої є гра, яка спрямована на розкриття проблематики [42]. Дещо схожу думку поділяє дослідниця І. Мельничук, яка розробила поетапну методику використання ігрових технологій: від визначення інструментарію та цілей до оцінки результатів їх проведення [23]. До того ж, дуже важливо зібрати саме зворотній зв'язок від учасників інтерактивної взаємодії та переглянути можливості покращення у ході наступних апробацій. При цьому, ігри можуть бути достатньо різноманітні за пізнавальним, так і тренувально-інтерактивним, рольовим характером.

Не менш популярним є метод арт-терапії, який активно застосовують при гармонізації соціальної взаємодії комбатанта (в т.ч. при сімейних консультаваннях). Ключовим елементом цього методу є робота з візуалом та стимульними матеріалами. Використовувати цей метод у роботі з членами родини комбата особливо актуально при сімейних дисгармоніях: за допомогою образотворчих засобів, можна виявити актуальний рівень переживань тривалих конфліктів та працювати у напрямку зняття напруги. У своїх доробках, Ю.Бриндіков вказує, що арт-терапія стимулює активну комунікацію та розвиває низку практичних навичок, які будуть підвищувати адаптаційний потенціал військовослужбовця [6]. Варто зазначити, що основним завданням арт-терапії як методу є нейтралізація соціальної депривації особи, формування нових поведінкових стратегій та представлення своїх психоемоційних переживань. У сучасних реаліях, метод арт-терапії набув особливого поширення серед недержавного сектору, який знаходить свій відбиток у мистецьких проєктах для демобілізованих комбатантів.

Узагальненим методом є тренінг особистісного зростання, який вказує на те, що саме по собі «зростання» спрямовується на взаємостосунки індивіда із внутрішнім «Я» (актуальним рівнем самоствавлення до себе), а

також зовнішнім середовищем (рівнем та переконаннями у стосунках із оточуючими).

Із новітніх методів роботи із демобілізованими військовослужбовцями (паралельно із соціально-психологічною підтримкою) виокремлюють енімал-терапію (особливого поширення набула каністерапія), що сприяє стабілізації психоемоційного стану, зниженню стресу та активізації емпатії [16]. Також, особливого поширення набула методика самопомоги (як додатковий елемент підтримки індивіда поза груповою взаємодією). До них відносять різноманітні діджитал-додатки у смартфонах, навчальні матеріали, дихальні вправи. Тобто це саме інструменти, які комбатант може використовувати задля ефективної допомоги собі шляхом активізації власної ресурсності. До того ж, виходячи із запиту, особливого поширення серед демобілізованих комбатантів набувають професійно спрямовані заходи, які сприяють подальшому професійному самовизначенню комбатанта після повернення.

Незважаючи на купу інструментів, самопомоги, а також арт-терапевтичних методик, у практиці соціальної роботи та психології особливу увагу привертає розробка комплексних програм соціально-психологічної реінтеграції. Так, за формою роботи розробляють як тренінги, спрямовані на поліпшення групової взаємодії, гармонізації соціальних взаємостосунків [31], так і на розвиток адаптивних навичок [22].

Вагомим у контексті соціальної роботи та практики є екофасилітаційний підхід. Так П.В. Лушин вказує на те, що не дивлячись на те, що індивід може переживати будь-які психоемоційні стани і це є нормально зважаючи на його травмуючий досвід, але головним у цьому підході є саме активна діяльнісна складова комбатанта, за якої спробами, помилками він змінює вектор свого руху, розкриває свої сильні сторони, актуалізує свій потенціал. При цьому, звернення до фахівця соціальної роботи слід розцінювати як його готовність до залучення компетентних осіб до основної мети – власної самопомоги собі. Тобто особа не ілюструє ізольованість, небажання залучатись сторонньою підтримкою, а навпаки

екстраполює отриманий досвід взаємодії із спеціалістами, значущим оточенням, вибудовуючи власну безпосередню сходинку до особистісного зростання. Виходячи із цього, активну роль у процесі власних самозмін ілюструє саме клієнт, а психолог або ж соціальний працівник надає йому цей інструмент позитивної трансформації своїх слабких сторін у ресурсні [21].

Достатньо вагомими напрацюваннями є програми, які спрямовані глобально на зміну підходів до роботи у просторах допомоги. Відтак, у них реалізують модельні комплексні програми у якості прикладу для працівників задля їх стимулювання. При цьому, у таких просторах застосовують усі види консультацій: від індивідуальної (у залежності від запиту клієнта), групової та до сімейної. До того ж, у роботу з підтримки та активізації демобілізованого військовослужбовця пропонують імплементувати мистецькі майстерні (для активізації творчого потенціалу), круглі столи (шляхом активізації до групових дискусій), а також тренінгові програми. Це у свою чергу допомагає не просто надати допомогу клієнтові згідно його запиту, а й активізує його готовність до опанування нових знань, пошуку нового хобі [17].

Дуже цінним зарубіжним досвідом у контексті нових підходів є реалізація програми підтримки за принципом «рівний-рівному». Тому, шляхом організації груп взаємодопомоги, фасилітаторами-консультантами виступають колишні комбатанти, які отримали фахову компетентність та опанували нові знання для взаємодії із демобілізованими учасниками бойових дій. Це у свою чергу підвищує готовність комбатантів до саморозкриття серед своїх колег по професійній діяльності, адже вони комунікують із людиною, яка вже пройшла весь тернистий шлях реабілітації та можуть отримати підказки до подальших дій, отримати розуміння наступних кроків у роботі з профільними спеціалістами, а також сформулювати враження щодо подальших можливих труднощів, які завдяки заслуханому досвіду буде легше та ресурсніше проходити [8].

На нашу думку, такий новий підхід точно буде корисним у імplementації його із українськими комбатантами. Адже, не зважаючи на професійність фахівців, педагогів, комбатантам на перших стадіях повернення важливо бути серед своїх людей, які будуть близькими по духу. Ми не претендуємо на експертність, але вважаємо цей інструмент дуже дієвим у контексті реалій сьогодення, коли військовослужбовці мають стереотипне ставлення щодо отримання допомоги у цивільних просторах. Тому, такий авторитетський підхід може їх наснажити на подальшу мультидисциплінарну роботу.

Вагомою державною програмою підтримки демобілізованих комбатантів є розвиток соціальних ветерано-friendly ініціатив. Так, нині функціонують багато просторів (в т.ч. і онлайн), які надають безоплатні менторські консультації, проводять навчання із розвитку навичок лідерства, проєктного менеджменту з метою опанування комбатантами нових корисних знань, які можуть наснажити їх до кар'єрного зростання або ж пошуку нової сфери діяльності. При цьому, військовослужбовців навчають написанню грантових заявок, знання з яких вони за бажаннями можуть використати при готовності відкривати власну справу. Така всебічна підтримка професійного переорієнтації є важливим інструментом при формуванні кар'єрних перспектив, що може стимулювати їх до відкриття соціального підприємництва у майбутньому, а отже вектор можливостей лише зростає. До того ж, програми можуть залучати і членів родини військовослужбовця, що слугує додатковим стимулом до опанування ролі підприємця для майбутніх сімейних бізнес-починань [37].

Новітнім інструментом у реалізації комплексного підходу до реінтеграції військовослужбовців є VR-технології. Їх застосування довело свою ефективність, адже впливає на поліпшення психоемоційного стану комбатанта шляхом занурення його у віртуальний простір, де він у ігровій формі мінімізує свої болісні переживання, свої деструктивні установки та формує стресостійкість, виконуючи у грі роль лідера, а також єдиного

ресурсу для себе у подоланні ігрових стратегій, які він може екстраполювати як установку у цивільній дійсності [36].

3.2. Розробка профілактичної програми підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

За результатами емпіричного етапу дослідження та підготовленого теоретичного аналізу нами було розроблено програму підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів, яка спрямована на поліпшення наступних сфер життєдіяльності демобілізованого комбатанта: підвищення готовності до цілепокладання, гармонізація екзистенційно-діяльнісного благополуччя, зростання толерантного ставлення до свого бойового стажу, підвищення рівня автономності, зростання готовності до самоаналізу своїх потреб, підвищення готовності до прояву домінантності, інтернальність локусу контролю, зростання орієнтованості на сьогодні, зростання готовності до прийняття інших, а також вибудову ціннісних орієнтирів. Вищезгадані показники є комбінованими чинниками психодіагностичного інструментарію, на основі яких були встановлені найбільш вагомі кореляційні зв'язки, тому зі зростанням цих детермінант життєвих перспектив, це може бути позитивним прогнозом соціально-психологічної реінтеграції. Адже, при зростанні цілепокладання комбатант, шляхом вибудови раціональних співвідношень прагнень і результатів, наділяє їх екзистенційними сенсами, чим у результаті керується при задоволеності власних потреб в міру глибинного розуміння себе. На основі цього вибудовується його система ціннісних орієнтирів. Так, підвищується його готовність до прояву особистісної лідерської позиції та відповідальності за дії, у яких він чинить на власний розсуд, не потребуючи при цьому сторонньої залученості. Це мінімізує зсув його локусу контролю у бік екстернального, а також підвищує прийняття своєї особи як цілісної, а

бойового досвіду як особистого досягнення. При цьому, комбатант не демонструватиме ворожість до соціального оточення, а навпаки встановлюватиме щирі взаємостосунки з ним без потаємних мотивів та перекладання відповідальності. До того ж, все вищесказане стосуватиметься саме зростання готовності до вибудови життєвих орієнтирів у актуальному часовому проміжку.

Задля забезпечення ресурсності взаємодії, нами було окреслено основні її принципи:

- **Конфіденційність.** Учасники групи вільні у висловлюванні думок, переживань, демонстрації сумнівів, все проголошене залишається у кімнаті тренінгу. Будь-яка фіксація результатів тренером допускається за умови дотримання анонімності.

- **Інформування учасників.** Учасники групи поінформовані щодо тематик зустрічей, лекційних дискусій, особливостей виконання вправ.

- **Рівність.** Усі учасники групової взаємодії є рівними між собою, незалежно від професійного, соціального статусів, а також вікових особливостей.

- **Поважне ставлення один до одного.** Учасники взаємодії повинні виявляти повагу та підтримку в рамках проведення тренінгу.

- **Дотримання субординації та професійної взаємодії.** У рамках тренінгу не допускається порушення міжособистісних кордонів, а також будь-які прояви недоброчесності від тренера до учасників взаємодії та навпаки.

Структура програми:

1. Програма представлена 10 тренінговими зустрічами, тривалістю до 1:30 години (загалом 15 годин) із періодичністю кожні 2 дні. Форма проведення програми: тренінг. Кількість осіб у групі: 15 осіб (демобілізовані комбатанти).

2. Мета: гармонізація детермінант життєвих перспектив демобілізованих комбатантів.

3. Очікувані результати:

- формування готовності до цілепокладання
- підвищення екзистенційно-діяльнісного благополуччя
- зростання толерантного ставлення до свого бойового стажу
- підвищення рівня автономності
- зростання готовності до самоаналізу своїх потреб
- підвищення готовності до прояву домінантності
- інтернальність локусу контролю
- зростання орієнтованості на сьогодення
- зростання готовності до прийняття інших
- пріоритезування ціннісних орієнтирів

Кожна сесійна зустріч складається із розігріву, лекції або дискусії, основної вправи та рефлексії наприкінці зустрічі, що забезпечує її комплексність реалізації програми підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

Перша сесійна зустріч «Знайомство»

Алгоритм:

1. Знайомство учасників між собою та з тренером через вправу «Більшість мене знає, проте...». Враховуючи реалізацію тренінгової програми серед демобілізованих комбатантів, яких вже об'єднує наявність бойового досвіду та спільна професійна служба необхідно познайомитись більш неформальним чином (враховуючи що серед учасників групи можуть бути вже і усталені знайомства між колегами). Тому, виконання вправи реалізується у 2 етапи:

- представлення свого імені (в т.ч. позивного);
- проговорення наступної тези: «Більшість мене знає за професійними обов'язками..., проте у вільний час я люблю/займаюсь/надаю перевагу/експериментую...»;

Таким чином вправа орієнтована на подолання суто ділових стриманих стосунків учасників та налаштування їх на тренінгову роботу.

2. Дискусія «Мої очікування від зустрічей». Стимул до дискусії породжує пропозиції для поліпшення роботи у наступних сесіях, а також проговорення надій/планів/відкритих питань демобілізованих учасників бойових дій, на які вони сподіваються надати вектор відповіді. Фіксація тренером очікувань з метою вибудови наступних сесій.

3. Обговорення правил ефективної взаємодії спільної тренінгової роботи. Представлення тренером принципів взаємодії, які будуть прикріплені на дошці у ході кожної зустрічі з метою їх дотримання всіма учасниками взаємодії.

4. Рефлексивна частина. Учасники діляться думками та пропозиціями щодо окремих правил ефективної взаємодії. Тренер фіксує їх як доповнення на дошці.

Друга сесійна зустріч «Ресурс цілепокладання»

Алгоритм:

1. Вступна частина сесійної зустрічі.

2. Вправа-розігрів «Збери побажання». Кожен з учасників групової взаємодії отримує картку із розірваним твердженням, у ході якого їм необхідно віднайти іншого учасника, з яким складеться побажання та придумати 5 слів-асоціацій, які корелюють для них із цим побажанням.

3. Дискусія «Цілепокладання – основа формування життєвої стратегії». Подана дискусійна частина спрямована на побудову активних полілогів між усіма членами групи. Тренер при цьому фіксує ключові тези, думки учасників на дошці відповідно до порядку проговорення їх комбатантами. Наприкінці дискусії тренер демонструє учасникам занотовані твердження у ході обговорення, учасники при цьому поділяються на 5 підгруп та обирають 2 зафіксовані на дошці аргументи та пояснюють їх між собою, виходячи із власного досвіду. Підведення підсумків.

4. Виконання вправи «Ціль на шляху перешкод». Кожен з учасників взаємодії отримує папірці, на яких йому необхідно сформулювати власну короткострокову ціль (для можливості реалізації вже у найближчому майбутньому) та асоціативними словами вказати про її значущість для комбатанта. Надалі прописати до 5 послідовних кроків її реалізації, а також сформулювати до 5 перешкод на шляху одразу із оперативним реагуванням на їх нейтралізацію.

Мета вправи: навчитись враховувати короткострокові цілі та підвищити їх значення у житті комбатанта, шляхом побудови цілеспрямованої стратегії із кроками реалізації та можливими перепонами, які нейтралізуються у ході виявлення готовності учасника до оперативної реакції. Це також підвищує компетентність учасників взаємодії за умови комплексного формування будь-яких планувальних стратегій, що сприятиме їх реалізації та швидкої реакції на можливі подразники.

5. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

Третя сесійна зустріч «Бойовий досвід – ресурс особистісного зростання»

Алгоритм:

- 1. Вступна частина сесійної зустрічі.**
- 2. Вправа-розігрів «Ми схожі відмінностями».** Учасників групової взаємодії розділяють на 3 підгрупки по 5 осіб. Тренер оголошує кожній підгрупці знайти 2 спільні риси серед учасників (це може бути як риса характеру, так і звичка, навіть харчова перевага, будь-що – що буде їх об'єднувати). Протягом виділеного часу учасники повинні генерувати свої спільності та зафіксувати на дошці. Після закінчення встановленого таймінгу – один із команди представляє спільності підгрупок, а також аргументує цю схожість серед кожного.

3. Виконання вправи «Мій життєвий шлях». Кожен із учасників ділиться на підгрупи по 3 людини, після чого отримує аркуші паперу із 3 завданнями:

- Пригадайте життєву ситуацію, яка сприймалась дуже складно, але водночас навчила чомусь важливого для Вас.
- Що б змінилось, якби Ви були подивились на вищезгадану ситуацію суто як до умови особистісного зростання?
- Пропишіть фразу підтримки або слова вдячності собі в момент згаданої ситуації невизначеності.

Учасникам необхідно відповісти на запитання та заслухати один одного (уважно). За потреби або ж бажання, прокоментувати одним реченням підтримки. Наприкінці виконання вправи, бажуючі наголошують на одній фразі, асоціації, яка залишилась з ними після виконання вправи, тренер фіксує їх відповіді на дошці.

Мета вправи: сформувати якомога більш толерантне ставлення демобілізованого комбатанта щодо свого досвіду з метою його гармонізації та подальшої екстраполяції.

4. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

5. Лекція з елементами дискусії «Бойовий досвід – це ресурс, який складно осягнути, прийняти та застосовувати у цивільних умовах». Наприкінці заняття тренер надає учасникам QR-код із зібраними корисними контактами щодо вакансій, волонтерства, соціально-важливих заходів із необхідністю залучення демобілізованого комбатанта.

6. Рефлексивна частина. Підведення підсумків щодо закріплення лекційного матеріалу та заслуховування думок учасників групової взаємодії.

Четверта сесійна зустріч «Автономність – ключ до особистісного зростання»

Алгоритм:

1. Вступна частина сесійної зустрічі.

2. Вправа-розігрів «Мій голос». Учасники сідають у коло і відповідають партнерові праворуч на стимульне запитання тренера: «Що для Вас свобода?» Завдання партнера праворуч не погоджуватись, не засуджувати, не заперечувати, а лише подякувати за відповідь і також проговорити свою відповідь на це запитання. Надалі тренер уточнює в учасників щодо того, як їм було говорити без зворотнього зв'язку? Чи бентежила їх відсутність схвалення від партнера?

3. Дискусія «Моя автономія – це не егоїзм, а ресурс». Тренер стимулює дискусію щодо важливості індивіда самостійно приймати рішення, особливо які стосуються його сьогодення. Основні тези переваг автономності фіксуються на дошці. Наприкінці дискусії учасники, за бажанням, надають зворотній зв'язок.

4. Виконання вправи «Чи мені можна?». Учасникам необхідно зафіксувати на папері те, що їм не дозволено через різноманітні фактори (внутрішні заборони, обтяженість поведінки захисними механізмами, особливості виховання тощо). Для прикладу: емоційно реагувати, голосно розмовляти, помилятись, діяти на власний розсуд без попереднього схвалення. Після переліку особистісних заборон, індивід має переформулювати їх у дозволену форму: «Я маю дозвіл...». Після виконання вправи, кожен учасник взаємодії має назвати мінімум 1 дозвіл, який він сьогодні собі надав.

Мета: виявити внутрішні дисонанси особистості та реорганізувати (трансформувати) їх у готовність індивіда приймати рішення та дозволяти собі бути справжнім.

5. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

П'ята сесійна зустріч «Саморозуміння особистості – ресурс особистісного зростання»

Алгоритм:

1. Вступна частина сесійної зустрічі.

2. **Вправа-розігрів «Таємнича скриня».** Учасники тренінгу по черзі підходять до скриньки, у внутрішній частині якої лежить дзеркало. Задача полягає в тому, щоб надати позитивну характеристику особі (тобто собі), чиє зображення вони там побачать. Але, при цьому, тренер дає вказівку щодо дотримання таємниці до інших учасників щодо зображення у скриньці. Завдання вправи полягає в тому, щоб позитивно охарактеризувати себе, але не надавати групі деталей про кого йде мова. Лише стимульне речення: «Із позитивно виражених характеристик цієї особи, можу сказати що вона/він.....». Виконання вправи сприяє формуванню позитивної налаштованості індивіда на взаємодію та нейтралізацію деструктивних характеристик щодо власної особи.

3. **Лекційне заняття з елементами дискусії «Турбота про себе та розуміння своє особистості – шлях до активізації власної ресурсності».**

4. **Виконання вправи «Коло потреб».** Учасникам групової взаємодії пропонується намалювати на аркуші велике коло, прописати по центру «Я» та вписати компоненти сім'я, друзі, професія, творчість, відпочинок, навчання, турбота про себе (яка включає в себе аспект саморозуміння, готовність до гармонійного внутрішнього діалогу із самим із собою). Надалі, комбатант оцінює наскільки в нього задоволені потреби в кожному із перелічених компонентів за системою балів від 1 до 10. Після оцінювання, комбатант аналізує отримані результати та фіксує менш задоволені відповідаючи на наступні питання: «Що я можу зробити для задоволення цієї потреби? Чи правильний я обрав спосіб пріоритизації потреби?»

Мета вправи: наочно виявити рівень задоволеності потреб комбатанта у різних сферах життєдіяльності, а також мінімізувати депривацію потреби у турботі про себе.

5. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

Шоста сесійна зустріч «Відповідальність та домінантність як складові перспективності особистості»

Алгоритм:

1. Вступна частина сесійної зустрічі.

2. Вправа для розігріву «Відповідальність для мене...».

Учасникам групової взаємодії необхідно висловити власні уявлення та асоціації щодо визначення «відповідальності» як характеристики особистості за допомогою передання м'яча між усіма учасниками взаємодії. Тренер фіксує ключові фрази учасників тренінгу та представляє їх на дошці. Підведення підсумків вправи.

3. Проведення вправи «Мій вибір». Учасники групової взаємодії об'єднуються у 5 підгрупок для виконання вправи. Тренер роздає стимульний матеріал до кожної підгрупи та фіксує на дошці для кожної підгрупи негативні аспекти побутових життєвих ситуацій: запізнення на подію/роботу, отримання негативного за змістом відгуку, скасування планів на вихідні через зовнішні обставини тощо. Учасникам необхідно продумати, які можуть бути реакції індивіда на вищезгадані ситуації та співвідношення їх із власними типовими реакціями. При представленні можливих настроїв та реакцій учасники взаємодії мають відповісти на запитання: «Який з трьох прописаних типових реакцій вказує на моє усвідомлення відповідальності від ситуації?»»

Мета вправи: активізувати готовність індивіда формувати стратегії поведінки у ситуаціях, в яких треба обирати: подальші дії або ж бездіяльність, прояви реакцій, видозмінювати своє ставлення.

4. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

5. Виконання вправи «Пасивна-активна позиція». Учасники збираються у колі і за допомогою передавання м'яча згадують ситуацію із життя, де вони звинувачували зовнішні обставини (людей поруч, погодні умови, «свою везучість» тощо), проговорюють її з точки зору пасивної позиції за допомогою фраз «мене не оцінили», «вони не дають шансів», «мене не взяли, адже я з маленького міста». Так замикається коло пасивного характеру. Далі знову їм необхідно передавати м'яч один одному, але шляхом переформулювання у власну активізацію «я не проявив себе», «я не доніс їм свої ідеї», «я не вказав, що я можу переїхати у велике місто за потреби». Основним лейтмотивом вправи є її спрямованість на прояви відповідальності у будь-яких ситуаціях задля мінімізації почуття власної приреченості та активізації прояву активної лідерської позиції.

Мета вправи: сформулювати уявлення індивіда щодо важливості прийняття на себе відповідальності за власне життя, яка певною мірою активізує індивіда до нових досягнень та представляє його як незалежного від когось із почуттям власної значущості у противагу приреченості.

6. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

7. Проведення лекційного заняття з темою «Відповідальність та домінантність як вагомні ресурси індивіда».

8. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями від засвоєного матеріалу.

Сьома сесійна зустріч «Прийняття інших – фундамент побудови міцних взаємин»

Алгоритм:

- 1. Вступна частина сесійної зустрічі.**
- 2. Вправа для розігріву «Ти – молодець».** Подана вправа спрямована на нейтралізацію критичності особи до себе та підвищення рівня самооцінки. Умови проведення вправи:

- учасники тренінгової взаємодії об'єднуються у коло;
- перший учасник висловлює характеристику про себе, яку не вважає ресурсною, а сусід праворуч має надати позитивну конотацію на його висловлювання.

Наприклад:

«Я дуже багато розмовляю, інколи навіть занадто багато, що дуже дратує оточуючих!» – говорить учасник.

«Ти – молодець, адже можеш побудувати комунікацію з багатьма людьми!» – відповідає сусід праворуч.

3. Лекційне заняття з елементами дискусії «Прийняття інших як основа побудови гармонійних взаємин. Складнощі та переваги на шляху до толерантного ставлення». Лекція спрямована на формування уявлень індивіда щодо задоволення соціальних потреб особистості та побудови гармонійних стосунків з найближчим оточенням. До того ж, важливим її аспектом є активізація дискусії щодо можливих труднощів у взаємодії при відновленні соціальних стосунків з оточуючими.

4. Виконання вправи «Тепле коло». Кожен учасник взаємодії по черзі сідає по центру кола, а інші колеги починають говорити йому щось приємне у міру встановлених взаємин: «Я дуже ціную в тобі...», «Мені подобається твій стиль», «Мені до вподоби твоє почуття гумору та твої фідбеки на зустрічах» тощо. Після обміну компліментами та приємними фразами, учасник по центру коментує те, що йому було важливо почути.

Мета вправи: сформувати уявлення учасників взаємодії щодо того, що оточуюче середовище може бути гармонійним та уважним, подолання ізольованості серед учасників бойових дій як перепони до побудови дружніх та міцних стосунків.

5. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

Восьма сесійна зустріч «Орієнтація на сьогодні як важливий особистісний фактор»

Алгоритм:

- 1. Вступна частина сесійної зустрічі.**
- 2. Вправа для розігріву «Як ти сьогодні?».** Учасники групової взаємодії об'єднуються в коло та по черзі називають асоціацію свого стану, поведінки з твариною/рослиною/стихійним явищем/кольором. Для прикладу: «Я сьогодні як вітер навесні – теплий, але місцями можу холоднішати».
- 3. Лекційне заняття з елементами дискусії: «Місце сьогодення у життєвих перспективах особи. Важливість покращувати своє соціально-психологічне благополуччя для теперішнього життєвого вектору».** Лекція спрямована на визначення місця сьогодення у ході групової дискусії як чинника життєвих перспектив, яке дає поштовх саме майбутнім реалізаціям. Також у ході дискусії виокремлюються в окремі блоки питання «минулих досягнень», «сьогодення» та « синдрому відкладеного життя».
- 4. Виконання вправи «Відкладене життя Сьогоднішні кроки».** Учасники групової взаємодії на своїх аркушах прописують 5 пунктів справ/речей, які вже тривалий час хотіли б спробувати реалізувати, але не наважуються втілити, постійно відкладаючи на кращі часи. Надалі їм необхідно навпроти кожного пункту продумати та прописати перший міні-крок, який можливо реалізувати вже сьогодні та поділитися з колегою, пообіцявши його втілити вже після тренінгу.
Мета вправи: сформувати уявлення індивіда щодо важливості конкретизації своїх цілей шляхом подальшого їх втілення у сьогоднішній задля нейтралізації життєвого конструкту «відкладеного щастя».
- 5. Рефлексивна частина.** Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

Дев'ята сесійна зустріч «Цінності особистості»

Алгоритм:

1. Вступна частина сесійної зустрічі.

2. Вправа для розігріву «Я гордий за себе». В основі групової взаємодії кожен учасник перебуває в колі та згадує життєву подію, якою він по-справжньому пишається (саме своїм місцем у цій події). До того ж, комбатантові необхідно відповісти на запитання щодо того, які саме цінності проявились у згаданій ситуації.

3. Лекційне заняття з елементами дискусії: «Ціннісні орієнтири у формуванні життєвих перспектив особистості». На поданому лекційному занятті обговорюється важливість побудови просоціальних ціннісних орієнтирів особистості, які допомагають особі досягати, вибудовувати та продукувати поставлених цілей.

4. Виконання вправи «Шкала цінностей». Здійснюється наступним чином:

- формується 5 підгруп для вправи;
- кожна підгрупа отримує набір із 12 ціннісних постулатів, з яких їм потрібно обрати 10 найбільш значущих, а надалі 5 найвагоміших, розподіливши їх у пріоритетності.

Усі рішення щодо розподілу цінностей за пріоритетами вирішуються у спільні взаємодії. Відтак, 12 ціннісних постулатів торкаються кардинально різних ціннісних орієнтацій індивіда: родина, професійна реалізація, друзі, колеги, навчання, матеріальна забезпеченість, свобода у прийнятті рішень. Після остаточного вибору 5 значущих цінностей, учасники презентують свої напрацювання та аргументують спільні рішення.

Мета вправи: активізувати учасників групової взаємодії, щоб вони могли транслювати власні переконання, аргументувати обрані спільні цінності, розставивши їх за значущістю на папері.

5. Рефлексивна частина. Учасники діляться враженнями після виконання вправи.

Десята сесійна зустріч «Заклучна зустріч»

Алгоритм:

- 1. Вступна частина сесійної зустрічі.**
- 2. Проведення ретесту по вхідним методикам:** Тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI)» (за Е.Шостромом), «Багатовимірному опитувальнику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.), «Методиці діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александрова Д.О.).
- 3. Виконання вправи «Дій».** Кожному із учасників потрібно розділити аркуш паперу за 3 колонками: тиждень, місяць і рік. Кожну з колонок необхідно наповнити своїми інсайтами з тренінгової роботи та побудувати плани як на короткострокову перспективу, так і на довготривалу. При цьому, учасникам рекомендується не обмежуватись у фантазії та прописувати маленькі кроки, які будуть йому посильні вже зараз. Наприкінці вправи кожен з учасників тренінгової взаємодії зачитує принаймні по одному пункту кожної колонки.
- 4. Рефлексивна частина.** Обговорення результатів взаємодії, заслуховування коментарів та емоцій кожного з учасників, представлення особистих думок щодо того, що вдалось поділити під час тренінгової роботи. Отримання зворотного зв'язку щодо взаємодії від тренера.
- 5. Ритуал прощання «Аплодисменти».** За результатами взаємодії учасники тренінгової роботи дякують один одному за проведений спільний час аплодисментами.

Таблиця 3.1

Програма підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів.

№	Назва вправи	Час виконання
Сесія «Знайомство»	1. 1) Знайомство учасників між собою та з тренером через вправу	15 хвилин

		«Більшість мене знає, проте...»	
		2) Дискусія «Мої очікування від зустрічей»	15 хвилин
		3) Обговорення правил ефективної взаємодії спільної тренінгової роботи	15 хвилин
		4) Рефлексивна частина	7 хвилин
Сесія 2. «Ресурс цілепокладання»		1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
		2) Вправа «Збери побажання»	20 хвилин
		3) Дискусія «Цілепокладання – основа формування життєвої стратегії»	30 хвилин
		4) Вправа «Ціль на шляху перешкод»	25 хвилин
		5) Рефлексивна частина	10 хвилин
Сесія 3. «Бойовий досвід – ресурс особистісного зростання»		1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
		2) Вправа «Ми схожі відмінностями»	15 хвилин
		3) Вправа «Мій життєвий шлях»	25 хвилин
		4) Рефлексивна частина	5 хвилин
		5) Лекція з елементами дискусії «Бойовий досвід – це ресурс, який складно досягнути, прийняти та застосовувати у цивільних умовах»	30 хвилин
		6) Рефлексивна частина	5 хвилин
Сесія 4. «Автономність ключ особистісного зростання»		1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
		2) Вправа «Мій голос»	15 хвилин
		3) Дискусія «Моя автономія – це не егоїзм, а ресурс»	30 хвилин
		4) Вправа «Чи мені можна?»	25 хвилин
		5) Рефлексивна частина	5 хвилин
Сесія 5. «Саморозуміння особистості – ресурс особистісного зростання»		1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
		2) Вправа «Таємнича скриня»	15 хвилин
		3) Лекційне заняття з елементами дискусії «Турбота про себе та розуміння своє особистості – шлях до активізації власної ресурсності»	35 хвилин
		4) Вправа «Коло потреб»	25 хвилин
		5) Рефлексивна частина	5 хвилин

Сесія 6. «Відповідальність та домінантність як складові перспективності особистості»	1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
	2) Вправа «Відповідальність для мене...»	10 хвилин
	3) Вправа «Мій вибір»	10 хвилин
	4) Рефлексивна частина	5 хвилин
	5) Вправа «Пасивна-активна позиція»	20 хвилин
	6) Рефлексивна частина	5 хвилин
	7) Проведення лекційного заняття з темою «Відповідальність та домінантність як вагомні ресурси індивіда»	30 хвилин
	8) Рефлексивна частина	5 хвилин
Сесія 7. «Прийняття інших – фундамент побудови міцних взаємин»	1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
	2) Вправа «Ти – молодець»	10 хвилин
	3) Лекційне заняття з елементами дискусії «Прийняття інших як основа побудови гармонійних взаємин. Складнощі та переваги на шляху до толерантного ставлення»	35 хвилин
	4) Вправа «Тепле коло»	25 хвилин
	5) Рефлексивна частина	5 хвилин
Сесія 8. «Орієнтація на сьогодні як важливий особистісний фактор»	1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
	2) Вправа «Як ти сьогодні?»	10 хвилин
	3) Лекційне заняття з елементами дискусії: «Місце сьогодні у життєвих перспективах особи. Важливість покращувати своє соціально-психологічне благополуччя для теперішнього життєвого вектору»	35 хвилин
	4) Вправа «Відкладене життя Сьогоднішні кроки»	25 хвилин
	5) Рефлексивна частина	5 хвилин
Сесія 9. «Цінності особистості»	1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
	2) Вправа «Я гордий за себе»	10 хвилин
	3) Лекційне заняття з елементами дискусії: «Ціннісні орієнтири у	35 хвилин

	формуванні життєвих перспектив особистості»	
	4) Вправа «Шкала цінностей»	25 хвилин
	5) Рефлексивна частина.	5 хвилин
Сесія 10. «Заключна зустріч»	1) Вступна частина сесійної зустрічі	5 хвилин
	2) Проведення ретесту по вхідним методикам	45 хвилин
	3) Вправа «Дій»	20 хвилин
	4) Рефлексивна частина	15 хвилин
	5) Ритуал прощання «Аплодисменти»	2 хвилини

Таблиця 3.2

Порівняльна таблиця усереднених результатів до та після тренінгу - експериментальної групи демобілізованих комбатантів за методикою «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.)

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
До	35,8	10,6	7,9	7,9	13,2	3,8	2,8	3,1
Після	37,1	11,8	9,2	9	14,2	5	1	1,2

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця усереднених результатів до та після тренінгу - експериментальної групи демобілізованих комбатантів за методикою Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом)

	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості	АВТОНОМНІСТЬ	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
До	50,6	6	8,1	5,1	5,8	8,4	6,6	6,6	5	7,6	5	5,2
Після	51,8	7,4	9	6,4	6,7	9,2	8,8	7,4	5,8	8,8	5,9	6,5

Таблиця 3.4

Порівняльна таблиця усереднених результатів до та після тренінгу - експериментальної групи демобілізованих комбатантів за «Методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» за Р.М. Шаміонової, Т.В. Бесковою за показником «Тепер» (в адаптації Александра Д.О.).

	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
До	35	35,1	17,7	10	17,7
Після	36,4	36,9	19,8	11	18

Згідно з отриманими результатами ретесту експериментальної групи із числа 15 демобілізованих комбатантів, нами було виявлено позитивну тенденцію розвитку ресурсних характеристик та сприятливих змін, що почали покращуватись у ході апробації програми підвищення компонентів життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів. Відтак, представлено підвищення чинників соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного благополуччя, а також рівневих

компонентів самоактуалізації особистості, які становлять основу детермінант життєвих перспектив демобілізованого комбатанта.

За усередненим профілем учасників тренінгової групи за «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) помітно зросли показники чинників соціально-психологічної адаптації, а саме: адаптивності (+1,3), прийняття себе (+1,2), прийняття інших (+1,3), емоційного комфорту (+1,1), інтернальності (+1), домінантності (+1,2). Позитивним прогнозом у ході апробації стало зниження показників ескапізму (-1,8) та адекватності самооцінки (-1,9). При цьому, виявлено зростання показників суб'єктивного благополуччя комбатанта: емоційного (+1,4), екзистенційно-діяльнісного (+1,8), его (+2,1), гедоністичного (+1), соціально-нормативного (+0,3). До того ж, вищезгадані гармонізації вплинули на значне підвищення показників рівневих компонентів самоактуалізації особистості: загальний рівень прагнення (+1,2), орієнтація у часі (+1,4), цінності (+0,9), погляд на природу людини (+1,3), потреба в пізнанні (+0,9), прагнення до творчості (+0,8), автономність (+2,2), спонтанність (+0,8), саморозуміння (+0,8), аутосимпатія (+1,2), контактність (+0,9) та гнучкість у спілкуванні (+1,3).

Незважаючи на відносно коротку тривалість апробації програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції, незначне підвищення детермінант життєвих перспектив вказує на її комплексність та ефективність у використанні при роботі з демобілізованими військовослужбовцями. Тому, при подальшому поглибленому та інтенсивному імплементуванні програми, її результативність буде значно вищою. Відтак, тривалими підходами можна буде висувати гіпотезу про більш суттєву динаміку та якісні результати соціально-психологічної реінтеграції. Тому, задля досягнення більш значущих результатів програми підвищення показників життєвих перспектив

як засобу соціально-психологічної реінтеграції, її необхідно буде більш системно застосовувати у практиці соціальної роботи.

Висновки до розділу 3

За результатами емпіричного етапу дослідження та підготовленого теоретичного аналізу нами було підготовлено програму для подальшої апробації, спрямовану на підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів, яка спрямована на поліпшення наступних сфер життєдіяльності демобілізованого комбатанта: підвищення готовності до цілепокладання, гармонізація екзистенційно-діяльнісного благополуччя, зростання толерантного ставлення до свого бойового стажу, підвищення рівня автономності, зростання готовності до самоаналізу своїх потреб, підвищення готовності до прояву домінантності, інтернальність локусу контролю, зростання орієнтованості на сьогодення, зростання готовності до прийняття інших, а також вибудову ціннісних орієнтирів. Її основною метою є гармонізація детермінант життєвих перспектив демобілізованих комбатантів, які представлені у чинниках соціально-психологічної адаптації, суб'єктивному благополуччі, а також рівневних компонентах самоактуалізації особистості.

Програма підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів представлена 10 тренінговими зустрічами, тривалістю до 1:30 години (загалом 15 годин) із періодичністю кожні 2 дні. При цьому, формою проведення програми був тренінг з кількістю осіб у групі до 15 (демобілізовані комбатанти). Кожна сесійна зустріч складалась із розігріву, лекції або дискусії, основної справи та рефлексії наприкінці зустрічі, що забезпечило послідовність при реалізації програми.

За результатами ретесту по вхідним методикам із дослідженням усередненого профілю учасників тренінгової групи з числа демобілізованих комбатантів, нами було виявлено сприятливу тенденцію розвитку їх

ресурсних характеристик, які почали покращуватись у ході апробації програми. Незважаючи на відносно коротку тривалість апробації програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції, підвищення детермінант життєвих перспектив вказує на її комплексність та ефективність у використанні при роботі з демобілізованими військовослужбовцями. Тому, можемо стверджувати, що зі збільшенням тривалості та подальшим урізноманітненням програми, її результативність буде значно вищою та вкаже на більш суттєву динаміку соціально-психологічної реінтеграції.

ВИСНОВКИ

1. Згідно з результатами теоретичного аналізу життєвих перспектив у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів було виявлено актуальність та вагомість цієї проблематики. Так, нами було розглянуто наступні підходи: транзакційний (аналіз «перспективи» крізь призму життєвого сценарію особистості як установки, яка впливає на життєдіяльність особистості та ініціює реалізацію особою певних вчинків), логотерапії (пошук та усвідомлення свого життєвого призначення слід розглядати як одну із основних потреб особи та як ключову задачу особистості), гуманістичної (життєва перспектива особи корелює із задоволенням найвищої потреби – самоактуалізації).

2. У ході сучасних підходів до вивчення особливостей формування життєвої перспективи у процесі соціально-психологічної реінтеграції демобілізованих комбатантів було досліджено 5 фаз проживання комбатантом неминучості своєї демобілізації (підготовки, психоемоційної напруги перед поверненням, гострих психічних реакцій щодо цивільної дійсності, гострих психоемоційних реакцій як протиставлення життю у бойових умовах, переорієнтації, екстраполювання набутого досвіду у цивільну дійсність через нейтралізацію стійких стереотипних уявлень), у ході яких було виявлено важливість різнопрофільних спеціалістів задля забезпечення комплексності процесу.

3. Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про наявність зв'язку між чинниками соціально-психологічної адаптації, суб'єктивним благополуччям, а також рівневими компонентами самоактуалізації особистості як детермінант життєвих перспектив. За усередненим профілем вибірки із числа демобілізованих учасників бойових дій виявлено позитивну тенденцію, адже у більшості з них показники соціально-психологічної адаптованості набувають високих значень. Це вказує на сприятливе підґрунтя щодо їх готовності до відновлення власної ресурсності та побудови гармонійного життєвого шляху. Проте, майже

третина із демобілізованих учасників бойових дій має низький показник прийняття себе, що може свідчити про деструктивне самоствалення та тенденцію до заниженої самооцінки. При цьому, високого значення набуває показник ескапізму, адже при зіткненні із життєвими перепонами, комбатант, який не сприймає цілісно свою особистість може вдаватись до непродуктивної стратегії втечі від реальності замість активації ресурсних сторін особистості. До того ж, зі зростанням показника ескапізму, знижуються показники емоційного комфорту особи (21,4%) та адаптивності (20,5%), що потребує своєчасного реагування фахівців при роботі з комбатантами. Аналогічна позитивна тенденція представлена щодо уявлень комбатантів про своє суб'єктивне благополуччя, в якому вони вбачають життєву перспективу через високий рівень психоемоційної резистентності, домінуванням позитивних емоцій та побудовою ціннісних орієнтирів. Проте, особливої уваги потребує низький показник екзистенційно-діяльнісного благополуччя, який може вказувати на певну неготовність комбатанта чітко окреслювати, співвідносити свої наявні ресурси та отримані результати, а отже у такий спосіб він може уникати побудови значущих для нього цілей, відкладаючи їх на кращі часи.

4. Згідно проведених кореляційних зв'язків, можемо констатувати, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із суб'єктивним рівнем благополуччя: високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із емоційним, екзистенційно-діяльним, еґо та соціально-нормативним благополуччям, а також із сприйняттям своїх вікових особливостей та толерантним ставленням до свого бойового стажу як ресурсу, а не перепони до особистісного зростання комбатанта. При цьому, нами була виявлена і зворотна закономірність, коли уявлення індивіда стосовно його суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляється у емоційному комфорті, прийнятті себе та сторонніх осіб, інтернальним локусом контролю, готовністю до прояву домінантної позиції.

Проте, вагомим є саме зміна уявлень індивіда стосовно його сприйняття свого бойового досвіду. До того ж, було виявлено, що соціально-психологічна адаптація комбатантів безпосередньо пов'язана із рівневими показниками їх самоактуалізації: високі показники чинників соціально-психологічної адаптації мають зв'язки із прагненням до самоактуалізації, орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, поглядом на природу людини, потребою у пізнанні, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибокого саморозуміння, контактності, аутосимпатії, а також гнучкості у побудові соціальних взаємин. При цьому, нами була виявлена і альтернативна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із високими показниками соціально-психологічної адаптації, що виявляються у готовності до динамічних умов життєдіяльності, прийнятті себе та сторонніх осіб, емоційному комфорту, інтернальності, готовності до прояву лідерських позицій за умови зниження тенденції до ескапізму як ігнорування усталених ціннісних орієнтирів особистості. До того ж, знову ж таки вагомим є видозміна уявлень індивіда стосовно прийняття свого бойового досвіду як ресурсу. Більше того, суб'єктивний рівень благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівневими компонентами самоактуалізації комбатантів: високі показники чинників суб'єктивного рівня благополуччя мають зв'язки із орієнтованістю на сьогодення, ціннісними установками, потребою у пізнанні, поглядом на природу людини, прагненням до творчості, високим рівнем автономності, готовністю до проявів спонтанності, глибоким саморозумінням, контактністю, аутосимпатією, а також гнучкістю у побудові соціальних взаємин. При цьому, нами була виявлена й зворотна закономірність, коли прагнення комбатанта всебічно реалізувати свій потенціал тісно пов'язані із суб'єктивним рівнем благополуччя, що спостерігається у підвищенні емоційного, екзистенційно-діяльнісно, еґо, гедоністичного та соціально-нормативного благополуччя.

5. За результатами емпіричного етапу дослідження та підготовленого теоретичного аналізу нами було підготовлено програму для подальшої апробації, спрямовану на підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів, яка спрямована на поліпшення наступних сфер життєдіяльності демобілізованого комбатанта: підвищення готовності до цілепокладання, гармонізація екзистенційно-діяльнісного благополуччя, зростання толерантного ставлення до свого бойового стажу, підвищення рівня автономності, зростання готовності до самоаналізу своїх потреб, підвищення готовності до прояву домінантності, інтернальність локусу контролю, зростання орієнтованості на сьогодні, зростання готовності до прийняття інших, а також вибудову ціннісних орієнтирів.

6. Програма підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції комбатантів представлена 10 тренінговими зустрічами, тривалістю до 1:30 години (загалом 15 годин) із періодичністю кожні 2 дні. При цьому, формою проведення програми був тренінг з кількістю осіб у групі до 15 (демобілізовані комбатанти).

7. За результатами ретесту по вхідним методикам із дослідженням усередненого профілю учасників тренінгової групи із числа демобілізованих комбатантів, нами було виявлено сприятливу тенденцію розвитку їх ресурсних характеристик, які почали покращуватись у ході апробації програми. Незважаючи на відносно коротку тривалість апробації програми підвищення показників життєвих перспектив як засобу соціально-психологічної реінтеграції, підвищення детермінант життєвих перспектив вказує на її комплексність та ефективність у використанні при роботі з демобілізованими військовослужбовцями. Тому, можемо стверджувати, що збільшенням тривалості та подальшим урізноманітненням програми, її результативність буде значно вищою та вкаже на більш суттєву динаміку соціально-психологічної реінтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В., Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. Вчені записки університету «КРОК». Серія : Економіка. 2022. Вип. 2. С. 157-164.
2. Александров Д.О. Особливості психологічної реадаптації комбатантів / Реформування національної безпеки: історія, сучасність, перспективи: Матеріали III підсумкової науково-практичної конференції (16 травня 2019 року). – К. : Інститут УДО КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. 209 с., С. 23-24.
3. Александров Д.О. Перспективи використання психотерапевтичного інтерв'ю посттравматичного зростання / Д.О.Александров // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (15 – 16 березня 2018 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. 258 с., С. 8-12.
4. Александров Д. О. Психодіагностика у соціальній роботі: навчальний посібник. Київ: Вадекс, 2024. 204 с.
5. Александров Д.О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження : навч.-метод. посіб. К : НАВС, 2015. 130 с.
6. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 2 (41). С. 42–45.
7. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.
8. Бриндіков Ю.Л. Організаційно-педагогічні умови дієвості реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями Збройних сил України,

що брали участь у бойових діях. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Дніпропетровськ : Приватний вищий навчальний заклад «Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля», 2018. С. 69–75.

9. Волинець Н. В. Психологічні чинники конструювання життєвих планів особистості в юнацькому віці. Науковий журнал «Габітус». Випуск 35. 2022. С. 99-105.

10. Вус В. І. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ: Талком, 2019. Вип. 43 (46). С. 95–106.

11. Головаха, Є. І., Кронік, О. О. Психологічний час особистості. К.: Наукова думка, 1984. 205 с.

12. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51 – 60.

13. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL:<https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom>

14. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1. С. 5–16.

15. Єрмаков І. Г. Життєвий проект особистості : від теорії до практики. Практико зорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. К.: «Освіта України», 2007. 212 с.

16. Калетнік А. І. Особливості ресоціалізації ветеранів бойових дій з посттравматичним стресовим розладом : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Г. В. Бойко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 90 с.

17. Караван О. М. Соціально-педагогічна підтримка сімей військовослужбовців у Центрі надання соціальних послуг : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 «Соціальна робота: соціальна педагогіка» / наук. керівник О. Г. Лещенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 77 с.

18. Кедишко О. М. Психологічний аналіз життєвих перспектив у період дорослості : кваліфікаційна робота бакалавра. Дніпро, 2024. 109 с.

19. Коқун О.М., Олійник В.О., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічне опитування «Посттравматичне зростання військовослужбовців в умовах війни» : препринт. Київ : ТОВ «7БЦ», 2024. 32 с.

20. Кондратенко О. О. Аспекти психологічної реабілітації та соціальної адаптації учасників АТО в організації безпеки життєдіяльності територіальних громад. Проблеми розвитку публічного управління в Україні : матер. наук.-практ. конф. за міжнар. уч. до 100-річчя запровадження державної служби України (12-13 квіт. 2018, м. Львів). Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2018. С. 306–309.

21. Лушин П.В. Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 25 травня 2021 р. Київ : ДЗВО «УМО», 2021. 304 с. С. 187-195.

22. Марущак Т.М. Трансформація особистісного адаптаційного потенціалу військових строковиків під час воєнних дій. – Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 54 с.

23. Мельничук І. М. Особливості застосування інтерактивних ігор у вищому навчальному закладі // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. № 4

24. Мирончак К. В. Стратегія відновлення самоефективності особистості при переживанні втрати // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42. С. 63-71.

25. Норчук Ю.В. Дослідження конструкту «життєва перспектива» в психології // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2011. Т.16. № 17. URL: <http://www.nbuuv.gov.ua/>
26. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. Психологічний часопис. 2019. №2. Вип. 22. С. 184–196.
27. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
28. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. Психологічні перспективи. 2011. № 18. С. 204–212.
29. Поліщук О., Доценко Д. Життєва перспектива як аспект проблематики життєвого шляху особистості. SOFT SKILLS – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів: матеріали науково-практичного семінару (м. Умань, 10 травня 2024 р.). Умань, 2024. С. 154–156.
30. Попелюшко Р. П. Психолого-аксіологічні засади реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: дис... д-ра психолог. наук: 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 437 с.
31. Програма проведення соціально-психологічного тренінгу щодо формування сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах в середовищі військовослужбовців строкової служби. Міністерство оборони України. URL: https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/progr_trening_optumaln.pdf.
32. Прудіус Л. В. Психологічна адаптація колишніх комбатантів до умов цивільного життя : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Олена Анатоліївна Чаркіна. Кривий Ріг, 2023. 67 с.
33. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім’ям : колективна монографія / ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 260 с.

34. Психологія. Ч. II : навчальний посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. Вінниця: ВНТУ, 2012. 103 с.
35. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (14-15 березня 2025 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025. 216 с.
36. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник / В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук та інші. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. 96 с.
37. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranskij-fond/konkursiologoshennya>
38. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Талком, 2016. Т. 9. Вип. 9. С. 496-505.
39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
40. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. Проблеми політичної психології. 2022. Т. 11, № 25. С. 7–23. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol25-Year2022-92>
41. Тищенко Л.В. Життєві обставини як умова побудови особистістю перспектив власного життя. Актуальні проблеми науки та освіти: Збірник матеріалів XXIII підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ / За заг. ред. М.В. Трофименка. Маріуполь: МДУ, 2021. 258 с. С. 175-177.
42. Федоренко О. І. Використання ділових ігор при вивченні правових дисциплін у процесі підготовки майбутніх правоохоронців до

професійної діяльності // Вісник Національного університету оборони України. 2014. 4 (41). С. 129–134

43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі Віктор Еміль Франкл. 2016. 160 с.

44. Чернявська М. О. Технології подолання відчуження в учасників бойових дій // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42. С. 170-178.

45. Шиліна, А. А. Часова перспектива в розвитку особистості // Бочаровські читання : матеріали наук.-практ. конф. [з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 берез. 2016 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. С. 286-288.

46. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200.

47. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy. Souvenir Press. 2001. 272 p.

48. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings : Bridging the divide between traumafocused and psychological frameworks. Social Science & Medicine. 2010. № 70 (1). P. 7-16.

49. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological inquiry. 2004. Vol.15. P.1-18.

50. Thalberg I., Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. Philosophy and Phenomenological Research. 1964. Vol. 25, no. 2. P. 288. URL: <https://doi.org/10.2307/2105414>

51. Tytarenko T. Technologies for personality psychological health restoration in war conditions: a complex approach. Scientific Studios on Social and

Political Psychology. 2019. Vol. 43(46). P. 54-62. URL:
[https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).24](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).24)

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження за «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [5]

Частина 1

№	Вік	Термін перебування у зоні бойових дій (у місяцях)	Стать	Термін після демобілізації (у місяцях)	Адаптивність	Процентний результат адаптивності
1	35	15	1	6	29	42,6
2	45	31	1	12	44	64,7
3	47	9	1	4	50	73,5
4	31	50	1	3	14	20,5
5	37	46	2	3	32	47
6	35	47	1	3	29	42,6
7	45	20	2	9	47	69,1
8	53	24	2	9	49	72
9	51	28	2	7	47	69,1
10	50	25	2	6	46	67,6
11	43	27	1	13	44	64,7
12	56	35	2	12	55	80,8
13	47	56	1	12	43	63,2
14	47	58	1	11	48	70,5
15	45	55	1	10	42	61,7
16	42	55	1	7	47	69,1
17	41	51	1	20	42	61,7
18	47	53	1	15	44	64,7
19	38	59	1	5	32	47
20	52	43	2	26	51	75
21	39	37	1	7	37	54,4
22	30	60	1	2	14	20,5
23	40	34	1	20	42	61,7
24	33	46	1	7	29	42,6
25	42	44	1	4	26	38,2
26	48	52	2	23	49	72

27	34	45	1	8	38	55,8
28	34	45	1	9	29	42,6
29	35	47	1	7	31	45,5
30	48	40	1	25	47	69,1
31	45	34	1	27	45	66,1
32	43	12	2	21	44	64,7
33	42	16	1	23	41	60,2
34	42	22	1	24	41	60,2
35	40	7	2	19	40	58,8
36	31	27	1	6	24	35,2
37	34	27	1	9	38	55,8
38	46	30	2	12	46	67,6
39	42	34	1	23	44	64,7
40	43	31	2	21	44	64,7
41	43	24	1	18	41	60,2
42	51	70	1	10	29	42,6
43	37	47	1	9	36	52,9
44	34	49	2	7	28	41,1
45	32	41	2	6	25	36,7
46	32	58	1	2	20	29,4
47	32	50	1	11	39	57,3
48	39	47	1	9	35	51,4
49	35	32	1	9	36	52,9
50	36	35	2	9	38	55,8
51	43	41	1	13	40	58,8
52	37	47	1	14	36	52,9
53	40	41	2	20	42	61,7
54	33	45	1	3	23	33,8
55	33	73	1	5	25	36,7
56	32	77	1	5	19	27,9
57	50	42	2	20	49	72
58	50	32	2	16	50	73,5
59	50	26	2	24	52	76,4
60	50	26	2	28	53	77,9
61	50	26	2	25	54	79,4

62	50	28	2	22	54	79,4
63	35	50	1	3	26	38,2
64	38	52	1	9	30	44,1
65	42	51	1	6	32	47
66	40	56	1	17	42	61,7
67	41	57	1	23	42	61,7
68	42	43	1	26	43	63,2
69	41	41	2	25	44	64,7
70	43	30	2	27	46	67,6
71	42	32	1	15	38	55,8
72	55	23	1	23	47	69,1
73	52	20	2	21	51	75
74	52	12	2	26	42	61,7
75	52	15	2	23	52	76,4
76	51	12	1	27	48	70,5
77	37	34	1	5	34	50
78	38	31	1	5	35	51,4
79	33	30	1	5	32	47
80	47	21	1	20	50	73,5
81	41	15	1	25	45	66,1

Частина 2

№	Вік	Прийняття себе	Процентний результат прийняття себе	Прийняття інших	Процентний результат прийняття інших	Емоційний комфорт	Процентний результат емоційного комфорту
1	35	10	55,5	6	46,1	7	50
2	45	12	66,6	11	84,6	11	78,5
3	47	13	72,2	7	53,8	6	42,8
4	31	6	33,3	2	15,3	5	35,7
5	37	8	44,4	8	61,5	9	64,2
6	35	12	66,6	4	30,7	6	42,8
7	45	15	83,3	11	84,6	13	92,8
8	53	17	94,4	11	84,6	11	78,5
9	51	16	88,8	11	84,6	10	71,4
10	50	15	83,3	10	76,9	10	71,4

11	43	14	77,7	11	84,6	11	78,5
12	56	18	100	12	92,3	12	85,7
13	47	13	72,2	10	76,9	10	71,4
14	47	14	77,7	11	84,6	10	71,4
15	45	11	61,1	10	76,9	10	71,4
16	42	15	83,3	9	69,2	8	57,1
17	41	13	72,2	10	76,9	9	64,2
18	47	12	66,6	10	76,9	11	78,5
19	38	12	66,6	10	76,9	8	57,1
20	52	15	83,3	8	61,5	9	64,2
21	39	16	88,8	5	38,4	10	71,4
22	30	6	33,3	4	30,7	5	35,7
23	40	10	55,5	10	76,9	10	71,4
24	33	10	55,5	5	38,4	6	42,8
25	42	9	50	6	46,1	7	50
26	48	16	88,8	10	76,9	11	78,5
27	34	7	38,8	10	76,9	7	50
28	34	7	38,8	5	38,4	4	28,5
29	35	9	50	6	46,1	7	50
30	48	15	83,3	11	84,6	10	71,4
31	45	11	61,1	6	46,1	4	28,5
32	43	15	83,3	9	69,2	8	57,1
33	42	11	61,1	5	38,4	7	50
34	42	15	83,3	10	76,9	8	57,1
35	40	13	72,2	11	84,6	7	50
36	31	10	55,5	5	38,4	5	35,7
37	34	9	50	6	46,1	8	57,1
38	46	15	83,3	9	69,2	9	64,2
39	42	12	66,6	10	76,9	11	78,5
40	43	15	83,3	11	84,6	8	57,1
41	43	10	55,5	5	38,4	6	42,8
42	51	10	55,5	5	38,4	8	57,1
43	37	8	44,4	7	53,8	6	42,8
44	34	7	38,8	6	46,1	4	28,5
45	32	5	27,7	6	46,1	3	21,4

46	32	5	27,7	3	23	5	35,7
47	32	13	72,2	9	69,2	7	50
48	39	8	44,4	4	30,7	6	42,8
49	35	6	33,3	8	61,5	10	71,4
50	36	9	50	8	61,5	7	50
51	43	10	55,5	7	53,8	6	42,8
52	37	8	44,4	6	46,1	7	50
53	40	12	66,6	8	61,5	10	71,4
54	33	6	33,3	4	30,7	3	21,4
55	33	7	38,8	5	38,4	4	28,5
56	32	5	27,7	3	23	7	50
57	50	13	72,2	12	92,3	9	64,2
58	50	14	77,7	9	69,2	9	64,2
59	50	12	66,6	10	76,9	9	64,2
60	50	16	88,8	10	76,9	10	71,4
61	50	17	94,4	11	84,6	11	78,5
62	50	18	100	11	84,6	11	78,5
63	35	6	33,3	4	30,7	6	42,8
64	38	7	38,8	4	30,7	5	35,7
65	42	12	66,6	5	38,4	6	42,8
66	40	14	77,7	9	69,2	9	64,2
67	41	13	72,2	10	76,9	9	64,2
68	42	12	66,6	9	69,2	9	64,2
69	41	12	66,6	10	76,9	11	78,5
70	43	15	83,3	9	69,2	9	64,2
71	42	12	66,6	10	76,9	9	64,2
72	55	11	61,1	8	61,5	9	64,2
73	52	17	94,4	11	84,6	12	85,7
74	52	15	83,3	6	46,1	8	57,1
75	52	16	88,8	12	92,3	13	92,8
76	51	17	94,4	4	30,7	10	71,4
77	37	12	66,6	9	69,2	7	50
78	38	14	77,7	9	69,2	8	57,1
79	33	10	55,5	9	69,2	8	57,1
80	47	18	100	11	84,6	10	71,4

81	41	14	77,7	10	76,9	8	57,1
----	----	----	------	----	------	---	------

Частина 3

№	Вік	Інтернальність	Процентний результат інтернальності	Домінантність	Процентний результат доміантності	Ескапізм	Процентний результат ескапізму	Адекватність самооцінки (шкала щирості)
1	35	8	36,3	2	22,2	5	100	3
2	45	14	63,6	5	55,5	3	60	4
3	47	9	40,9	2	22,2	2	40	4
4	31	5	22,7	5	55,5	3	60	0
5	37	8	36,3	3	33,3	2	40	4
6	35	13	59	1	11,1	2	40	3
7	45	16	72,7	5	55,5	2	40	4
8	53	18	81,8	6	66,6	2	40	5
9	51	16	72,7	6	66,6	2	40	5
10	50	18	81,8	6	66,6	3	60	5
11	43	17	77,2	6	66,6	3	60	4
12	56	17	77,2	7	77,7	0	0	5
13	47	16	72,7	5	55,5	3	60	3
14	47	16	72,7	6	66,6	3	60	3
15	45	13	59	5	55,5	2	40	3
16	42	14	63,6	4	44,4	2	40	3
17	41	8	36,3	6	66,6	3	60	1
18	47	15	68,1	6	66,6	3	60	4
19	38	14	63,6	4	44,4	5	100	1
20	52	18	81,8	5	55,5	3	60	4
21	39	18	81,8	5	55,5	3	60	2
22	30	7	31,8	2	22,2	2	40	3
23	40	18	81,8	6	66,6	3	60	5
24	33	12	54,5	2	22,2	2	40	3
25	42	9	40,9	4	44,4	3	60	2
26	48	17	77,2	5	55,5	3	60	4
27	34	12	54,5	5	55,5	3	60	2
28	34	8	36,3	3	33,3	3	60	2
29	35	14	63,6	2	22,2	3	60	4

30	48	15	68,1	5	55,5	4	80	1
31	45	7	31,8	3	33,3	3	60	3
32	43	14	63,6	4	44,4	3	60	4
33	42	16	72,7	3	33,3	3	60	3
34	42	15	68,1	2	22,2	3	60	1
35	40	18	81,8	3	33,3	3	60	3
36	31	12	54,5	3	33,3	5	100	3
37	34	12	54,5	3	33,3	2	40	3
38	46	15	68,1	5	55,5	2	40	4
39	42	14	63,6	6	66,6	2	40	4
40	43	13	59	5	55,5	4	80	3
41	43	8	36,3	7	77,7	5	100	4
42	51	13	59	5	55,5	4	80	1
43	37	5	22,7	4	44,4	3	60	3
44	34	8	36,3	3	44,4	3	60	2
45	32	7	31,8	2	22,2	3	60	4
46	32	6	27,2	7	77,7	3	60	2
47	32	13	59	3	33,3	4	80	3
48	39	7	31,8	3	33,3	3	60	2
49	35	4	18,1	5	55,5	3	60	3
50	36	12	54,5	4	44,4	2	40	4
51	43	11	50	4	44,4	3	60	4
52	37	10	45,4	4	44,4	3	60	2
53	40	5	22,7	6	66,6	3	60	3
54	33	8	36,3	5	55,5	3	60	2
55	33	10	45,4	4	44,4	2	40	2
56	32	4	18,1	6	66,6	1	20	3
57	50	15	68,1	5	55,5	3	60	3
58	50	15	68,1	4	44,4	2	40	3
59	50	14	63,6	6	66,6	2	40	3
60	50	16	72,7	5	55,5	3	60	5
61	50	16	72,7	6	66,6	4	80	5
62	50	15	68,1	6	66,6	2	40	5
63	35	8	36,3	5	55,5	2	40	3
64	38	6	27,2	7	77,7	1	20	2

65	42	9	40,9	5	55,5	4	80	2
66	40	12	54,5	5	55,5	1	20	4
67	41	8	36,3	5	55,5	3	60	5
68	42	15	68,1	4	44,4	2	40	2
69	41	14	63,6	6	66,6	2	40	4
70	43	15	68,1	5	55,5	2	40	4
71	42	10	45,4	2	22,2	3	60	3
72	55	18	81,8	5	55,5	2	40	3
73	52	18	81,8	5	55,5	2	40	3
74	52	13	59	6	66,6	1	20	1
75	52	13	59	7	77,7	1	20	1
76	51	20	90,9	8	88,8	0	0	4
77	37	9	40,9	4	44,4	3	60	3
78	38	12	54,5	6	66,6	3	60	2
79	33	10	45,4	5	55,5	2	40	3
80	47	13	59	8	88,8	3	60	2
81	41	7	31,8	5	55,5	2	40	2

Результати дослідження за Тестом «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (Personal Orientation Inventory – POI) (за Е. Шостромом) [34]

Частина 1

№	Вік	Прагнення до самоактуалізації	Орієнтація у часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Прагнення до творчості
1	35	46	3	6	5	6	6
2	45	57	5	10	6	8	8
3	47	33	2	7	4	4	7
4	31	21	2	1	2	5	2
5	37	54	8	7	5	6	8
6	35	43	7	14	2	6	9
7	45	64	8	14	8	7	13
8	53	63	5	15	9	7	14
9	51	72	9	15	9	7	13
10	50	71	8	14	9	7	15
11	43	72	8	11	9	8	13
12	56	74	8	10	7	6	9
13	47	70	7	10	8	7	12
14	47	68	6	10	7	7	12
15	45	63	6	9	10	7	10
16	42	66	6	8	7	6	10
17	41	58	6	9	4	7	9
18	47	70	8	10	9	8	10
19	38	47	5	8	5	4	7
20	52	62	6	9	6	4	8
21	39	51	5	8	4	6	6
22	30	34	6	7	4	6	10
23	40	71	8	14	9	7	15
24	33	45	5	7	2	6	9
25	42	45	5	7	6	7	4
26	48	55	4	10	5	5	10
27	34	51	5	6	7	6	4
28	34	38	5	7	4	4	7

29	35	32	4	5	4	6	8
30	48	64	7	10	4	5	10
31	45	37	5	6	8	10	3
32	43	58	7	5	4	8	6
33	42	44	4	4	4	2	8
34	42	48	7	9	2	4	7
35	40	67	7	14	9	6	11
36	31	57	5	7	4	5	10
37	34	42	4	6	2	8	7
38	46	56	7	9	7	6	7
39	42	62	6	8	9	8	9
40	43	56	9	11	4	5	10
41	43	38	6	7	5	8	5
42	51	41	2	5	0	5	8
43	37	38	10	7	6	5	8
44	34	40	5	7	4	4	7
45	32	39	6	8	4	4	3
46	32	30	8	2	4	5	7
47	32	44	6	8	5	6	7
48	39	42	5	7	8	6	5
49	35	34	8	5	10	5	7
50	36	55	5	7	4	10	7
51	43	50	6	8	5	6	9
52	37	52	6	8	10	5	7
53	40	55	10	5	4	10	8
54	33	39	6	7	8	7	5
55	33	41	5	10	6	4	7
56	32	32	5	6	3	5	9
57	50	64	5	9	6	6	11
58	50	67	6	9	8	7	11
59	50	64	7	9	9	8	10
60	50	62	6	10	3	6	10
61	50	73	7	9	6	5	8
62	50	69	6	11	2	7	11
63	35	50	5	10	6	5	8

64	38	40	4	8	5	7	6
65	42	47	5	7	4	6	10
66	40	60	6	7	8	7	8
67	41	52	6	9	4	7	8
68	42	60	6	9	7	6	11
69	41	62	6	8	9	8	9
70	43	56	7	9	7	6	7
71	42	53	6	11	5	6	11
72	55	50	4	11	6	3	8
73	52	61	6	12	8	5	11
74	52	56	7	11	4	3	9
75	52	69	7	12	5	7	14
76	51	59	10	12	3	6	9
77	37	46	8	10	8	7	6
78	38	49	7	8	6	5	7
79	33	40	7	10	8	7	10
80	47	52	5	7	4	4	6
81	41	58	6	10	5	7	6

Частина 2

№	Вік	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
1	35	5	7	3	9	6	5
2	45	8	7	9	10	5	6
3	47	2	3	3	3	2	4
4	31	3	2	2	1	3	1
5	37	9	8	4	9	4	5
6	35	5	8	3	9	4	4
7	45	7	7	6	9	5	5
8	53	3	7	5	5	10	5
9	51	5	6	4	9	4	5
10	50	7	7	6	9	5	5
11	43	6	7	7	10	5	7
12	56	8	10	7	11	8	7
13	47	5	6	6	9	4	6

14	47	6	5	5	10	4	6
15	45	6	6	5	7	7	6
16	42	7	7	5	8	5	6
17	41	9	9	8	11	9	7
18	47	6	7	7	8	5	7
19	38	5	5	7	8	4	6
20	52	9	8	8	7	5	7
21	39	7	5	3	4	6	5
22	30	5	4	5	7	4	6
23	40	7	7	6	9	5	5
24	33	6	7	5	9	4	5
25	42	2	5	8	4	5	3
26	48	9	5	5	6	8	6
27	34	9	6	4	5	6	5
28	34	3	2	4	6	4	3
29	35	10	6	4	7	5	6
30	48	5	7	4	6	6	8
31	45	7	5	6	8	4	3
32	43	10	8	6	5	4	3
33	42	8	9	5	7	3	4
34	42	6	6	6	9	4	4
35	40	5	7	5	8	7	6
36	31	10	8	8	7	5	7
37	34	6	5	6	8	5	4
38	46	7	9	6	8	7	6
39	42	6	7	7	8	5	7
40	43	4	6	6	6	5	5
41	43	10	7	9	6	5	7
42	51	11	7	3	8	6	3
43	37	4	6	5	8	7	4
44	34	3	2	4	6	4	3
45	32	6	8	5	4	7	7
46	32	6	5	6	8	5	6
47	32	7	5	4	3	3	4
48	39	4	3	6	7	4	6

49	35	6	8	5	4	6	7
50	36	6	3	6	5	4	6
51	43	6	4	3	5	3	5
52	37	6	5	4	6	3	8
53	40	5	3	5	7	6	5
54	33	5	4	3	5	6	3
55	33	6	5	4	3	6	3
56	32	4	3	4	6	5	4
57	50	7	6	6	9	5	6
58	50	6	7	6	9	4	6
59	50	6	7	6	8	6	5
60	50	10	8	8	12	8	9
61	50	7	9	6	10	7	6
62	50	11	8	9	13	9	10
63	35	6	5	8	7	4	6
64	38	4	7	4	3	5	7
65	42	9	6	3	4	7	8
66	40	6	7	8	6	5	6
67	41	8	8	7	10	8	7
68	42	4	5	5	8	3	5
69	41	6	7	7	8	5	7
70	43	7	9	6	8	7	6
71	42	5	8	4	6	4	6
72	55	7	7	5	9	4	5
73	52	6	5	6	10	5	6
74	52	4	4	5	9	2	6
75	52	8	7	6	9	7	6
76	51	10	4	5	10	7	4
77	37	7	8	5	8	5	7
78	38	6	8	5	6	7	6
79	33	11	6	7	9	7	8
80	47	7	6	5	4	8	6
81	41	5	9	8	6	7	9

Результати дослідження за «Методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості за Р.М. Шаміоновою, Т.В. Бесковою (в адаптації Александрова Д.О.) за показником «Тепер»

№	Вік	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
1	35	22	20	12	10	14
2	45	31	24	15	12	13
3	47	25	27	14	6	16
4	31	10	10	5	4	5
5	37	30	31	19	13	13
6	35	27	31	12	14	17
7	45	45	44	18	2	17
8	53	41	44	20	4	20
9	51	40	41	20	4	20
10	50	44	43	20	4	20
11	43	42	38	20	4	20
12	56	48	44	24	15	25
13	47	41	37	19	3	19
14	47	42	38	20	4	20
15	45	42	34	19	4	20
16	42	6	34	16	3	16
17	41	36	44	24	12	18
18	47	42	36	18	4	20
19	38	37	37	18	11	20
20	52	35	39	20	15	20
21	39	34	38	18	18	18
22	30	31	31	10	8	12
23	40	44	43	20	4	20
24	33	25	44	18	4	13
25	42	27	27	10	8	8
26	48	45	44	20	15	24
27	34	50	35	19	15	21
28	34	43	45	24	18	23

29	35	30	25	12	8	17
30	48	38	37	21	12	21
31	45	33	33	15	10	17
32	43	43	43	19	13	22
33	42	33	33	15	12	18
34	42	34	40	17	11	20
35	40	42	41	20	8	21
36	31	27	31	14	13	18
37	34	42	43	19	4	24
38	46	44	40	23	12	18
39	42	42	36	18	10	18
40	43	40	44	18	11	23
41	43	46	42	20	7	22
42	51	26	30	15	18	14
43	37	44	43	20	4	20
44	34	43	45	26	18	24
45	32	36	38	20	15	20
46	32	10	21	11	10	13
47	32	30	30	13	12	19
48	39	35	36	10	15	12
49	35	31	24	6	10	14
50	36	44	41	15	4	18
51	43	40	42	18	4	20
52	37	37	41	20	4	19
53	40	38	40	15	6	15
54	33	25	24	10	8	8
55	33	21	20	11	8	12
56	32	30	32	8	8	10
57	50	44	36	19	5	18
58	50	42	36	18	3	18
59	50	40	36	18	4	20
60	50	34	46	25	13	17
61	50	47	43	23	14	24
62	50	32	48	25	13	18
63	35	36	40	20	10	15

64	38	30	35	15	11	16
65	42	34	38	13	6	19
66	40	43	34	12	3	18
67	41	35	42	22	11	17
68	42	41	36	19	3	18
69	41	42	36	18	4	18
70	43	44	40	23	12	18
71	42	38	38	14	6	21
72	55	31	29	15	9	13
73	52	38	36	19	10	21
74	52	38	41	18	11	20
75	52	41	44	20	16	19
76	51	36	44	20	14	19
77	37	38	40	14	10	16
78	38	41	40	18	4	20
79	33	42	44	18	12	21
80	47	36	34	14	12	18
81	41	38	36	17	12	14