

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства**

**і сім'ї з основами психотерапії»**

**Здобувача вищої освіти**

**ОС «Магістр»**

**Олега ЦАПРО**

**Науковий керівник:** к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
розвитку

**Світлана ПАЩЕНКО**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку  
протокол №\_\_\_\_ від  
Завідувач кафедри:  
Наталія ДЕМБИЦЬКА ( підпис)

**КИЇВ - 2025**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                          | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО -<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ.....                       | 7  |
| 1.1. Психологічні особливості феномену адаптації.....                                                                | 7  |
| 1.2. Механізми соціально-психологічної адаптації особистості.....                                                    | 17 |
| 1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів АТО та<br>російсько-української війни .....             | 31 |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                          | 36 |
| РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО -<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ.....                     | 39 |
| 2.1. Організація емпіричного дослідження .....                                                                       | 39 |
| 2.2. Психологічний інструментарій емпіричного дослідження .....                                                      | 42 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                          | 46 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ .....                                | 47 |
| 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....                                                                | 47 |
| 3.2. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки процесу<br>соціально-психологічної адаптації ветеранів..... | 60 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                          | 65 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                       | 67 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                     | 70 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                        | 75 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів російсько-української війни має підвищену актуальність у сучасних українських реаліях та зумовлена комплексом чинників. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну призвело до безпрецедентної кількості військовослужбовців, які після повернення до цивільного життя стикаються зі значними викликами. Адаптація ветеранів до мирного суспільства — це не лише їхня особиста справа, а й стратегічне завдання для держави та суспільства в цілому.

По-перше, масштаби конфлікту та кількість ветеранів, що повертаються до цивільного життя, є безпрецедентними для сучасної України. Захисники та захисниці, які пройшли через бойові дії, отримали травматичний досвід, що суттєво впливає на їхню психіку та соціальні взаємозв'язки. Успішна адаптація цих людей до мирного життя є критично важливою для збереження соціальної стабільності та забезпечення їхнього повноцінного функціонування в суспільстві.

По-друге, суспільна адаптація ветеранів є двостороннім процесом. Вона включає не тільки їхню здатність інтегруватися в суспільство, а й готовність самого суспільства прийняти їх із розумінням та повагою. Дослідження цього процесу допомагає ідентифікувати бар'єри та перешкоди, такі як стереотипи, стигматизація або відсутність адекватних механізмів підтримки, і розробити ефективні стратегії для їх подолання.

Таким чином дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів має велике наукове та практичне значення. У науковому плані воно дозволить поглибити розуміння механізмів адаптації в умовах тривалого військового конфлікту. Вивчення психологічних особливостей ветеранів, їхніх потреб, а також чинників, що сприяють або перешкоджають успішній реінтеграції, сприятиме розробці нових теоретичних моделей у психології стресу, травми

та соціальної адаптації.

З практичної точки зору, результати дослідження стануть основою для розробки та вдосконалення програм психологічної допомоги, соціального супроводу та професійної переорієнтації для ветеранів. Існуючі програми часто не враховують унікальний досвід учасників російсько -української війни, а тому потребують коригування. Актуальність дослідження також підтверджується необхідністю підготовки фахівців, які володітимуть знаннями та навичками для роботи з ветеранами: психологів, реабілітологів, соціальних педагогів, та інших.

Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів російсько-української війни є нагальним завданням, вирішення якого сприятиме зміцненню як індивідуального, так і суспільного благополуччя, а також формуванню міцного та згуртованого суспільства.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз сучасної наукової психологічної літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Розробити емпіричне дослідження особливостей соціально - психологічної адаптації ветеранів
3. Проаналізувати результати дослідження особливостей соціально - психологічної адаптації ветеранів та сформулювати емпірично обґрунтовані висновки.
4. Розробити методичні рекомендації для соціально -психологічних служб щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації ветеранів

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

**Предмет дослідження:** особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів

**Методи дослідження:**

*Теоретичні* - теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми

дослідження);

- *Емпіричні* - констатувальний експеримент; психодіагностичні методики: опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд), Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун, в україномовній адаптації О. Новака та О. Гуковського, 2018), опитувальник «Стресостійкість».
- *Методи математичної статистики* (у тому числі кореляційний аналіз Пірсона).

**База дослідження.** Дослідження проводилося методом інтернет-опитування на базі ГО «Ветеранська хата», в ньому взяло участь 40 ветеранів АТО та російсько-української війни.

**Гіпотеза дослідження.** Соціально-психологічна адаптація ветеранів зумовлюється взаємодією внутрішніх ресурсів (стресостійкість, посттравматичне зростання) та копінг-стратегій, а адаптивність є центральним інтегративним показником, що відображає баланс між ресурсами та дезадаптивними проявами.

**Наукова новизна та практична значимість дослідження.** Наукова новизна дослідження полягає у тому, що підтверджено роль адаптивності як ключового фактора, що пов'язує посттравматичне зростання і копінг-стратегії; диференційовано вплив копінг-стратегій: емоційний копінг сприяє ПТРЗР, тоді як проблемний і унікаючий копінг перешкоджають адаптації; визначено, що стресостійкість є ресурсним маркером, що позитивно корелює з адаптивністю і негативно з дезадаптивністю.

**Практична значимість дослідження** полягає у тому, що його результати можна використовувати із науковими та практичними цілями. Розроблені методичні рекомендації стануть на пригоді соціальним службам, кризовим службам, благодійним та волонтерським організаціям, психологам, психотерапевтам, в психологічному супроводі та психологічній роботі із

ветеранами АТО та російсько-української війни.

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методичного та емпірично-методологічного), висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел (налічує 54 найменування, з них 20 іноземними мовами). Обсяг роботи складає 85 сторінок, основний зміст викладений на 70 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 5 рисунки.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ**

## **1.1. Психологічні особливості феномену адаптації**

На сучасному етапі розвитку науки, проблема адаптації особистості займає чи то не центральне місце в таких фундаментальних предметних полях, як вітчизняна загальна психологія і психологія особистості, соціальна психологія і психологія розвитку, психологія індивідуальних відмінностей тощо, хоча сам феномен адаптації бере свій початок із біологічної галузі наук.

У більшості українських і зарубіжних джерел адаптація визначається як динамічний процес узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами середовища. Таке універсальне визначення надає можливість його застосування у різних сферах (освіта, праця, міграція, кризові галузі). При цьому надмірна широта - ускладнює його операціоналізацію для емпіричних досліджень.

Наприклад, у працях українських авторів (Берегова, Фролова & Момоток, 2024) акцент робиться на саморегуляції, рольовій поведінці та емоційній стабільності як ключових механізмах. Це дозволяє конкретизувати процес, але водночас звужує його до індивідуально - психологічного рівня, залишаючи поза увагою макросоціальні чинники.

Соціально-психологічна адаптація постає як інтегративний феномен, у якому психологічна адаптація (узгодження внутрішніх ресурсів і стратегій з вимогами середовища) набуває соціального виміру: входження в систему норм, ролей і взаємин із одночасним збереженням ідентичності та автономії (Актуальні проблеми... адаптації, 2017).

Важливо відмежовувати адаптацію від соціалізації та інтеграції: адаптація є процедурним процесом активного пристосування і регуляції поведінки під конкретні вимоги; соціалізація — довготривале засвоєння культурних норм і цінностей; інтеграція — включення в інституційні та

групові структури з досягненням статусу належності. Таке розрізнення дає змогу коректно операціоналізувати показники: процесуальні (копінг, когнітивна переоцінка, рольова регуляція, якість зворотного зв'язку) та результативні (адаптивність/неадаптивність, адаптованість/деадаптованість, якість взаємин, рольова продуктивність, суб'єктивне благополуччя) (Охорона психічного здоров'я..., 2017).

Розглянемо основні теорії адаптації, на яких будується психологія адаптивних процесів та якостей.

Акультураційна модель адаптації трактує адаптацію як процес взаємодії індивіда (або групи) із новою культурою, у якому важливу роль відіграє поєднання бажання зберегти власну культурну ідентичність і готовності прийняти норми культури прийому (Berry, 1997; Berry & Hou, 2016). Основними механізмами адаптації в цьому теоретичному напрямку є:

- Інтеграція — одночасне збереження власної культури й активне прийняття елементів культури прийому; характеризується високим рівнем міжгрупової взаємодії та зазвичай пов'язана з найкращими показниками психологічного і соціального благополуччя.
- Асиміляція — відмова від значимих елементів вихідної культури заради повного прийняття культури прийому; може прискорювати доступ до ресурсів приймаючого середовища, але збільшувати ризики втрачених джерел ідентичності.
- Сепарація — збереження вихідної культури при мінімальній взаємодії з культурою прийому; забезпечує підтримку ідентичності, але часто знижує доступ до ресурсів і соціальної інтеграції.
- Маргіналізація — відчуження від обох культур, слабка ідентичність і низька соціальна підтримка; найчастіше пов'язана з найгіршими адаптаційними наслідками.

Автори зазначають, що вибір акультураційної стратегії модерується індивідуальними цінностями, ступенем культурної дистанції, політикою

інтеграції, рівнем дискримінації та доступом до соціальних ресурсів. Адаптація в цій моделі — баланс між психологічним почуттям цілісності (збереження ідентичності) і практичною інклюзією (прийняття нових норм).

Також потрібно згадати теорію стресу і копіngu (Lazarus & Folkman, 1984). Це транзакційна модель, де адаптація розглядається як процес безперервної когнітивної оцінки стресогенних подій і власних ресурсів, що визначає вибір копінг-стратегій. Основні її елементи:

- Первинна оцінка — оцінка події як загрози, втрати чи виклику; визначає емоційну реакцію.
- Вторинна оцінка — оцінка доступних ресурсів і варіантів дії; формує вибір копіngu.
- Копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані (дії, що змінюють ситуацію) і емоційно-орієнтовані (регуляція емоцій), а також на підходи активного подолання та уникнення.

Копінг при цьому виступає ключовим предиктором успішності адаптації: ефективні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють вирішенню завдань та зниженню тривоги, тоді як адаптивні емоційно-орієнтовані техніки (переоцінка, підтримка) допомагають зберегти функціонування коли проблема незмінна (Folkman & Moskowitz, 2004).

Механізми дії когнітивної оцінки інтегровані із афективними процесами й поведінковими реакціями; результат залежить від відповідності стратегії вимогам ситуації (ситуаційна адекватність).

Розглянемо також теорії соціального капіталу та підтримки (Coleman, 1998; Hobfoll, 1989; Kawachi & Berkman, 2000 та ін). Соціальний капітал визначає адаптацію через характеристики соціальних мереж та якості взаємозв'язків: норми довіри, взаємної допомоги й обмін ресурсами. Основні його компоненти:

- Структурний капітал — кількість та конфігурація зв'язків (мережі,

зв'язки з організаціями).

- Когнітивний капітал — спільні цінності, довіра, очікування взаємності.

- Реляційний капітал — індивідуальні якості стосунків (підтримка, наставництво) (Kawachi & Berkman, 2000).

Механізм буферного ефекту звучить наступним чином: соціальна підтримка пом'якшує вплив стресорів, забезпечує інформаційні, емоційні та інструментальні ресурси, прискорює інтеграцію в нове середовище і підвищує доступ до матеріальних і нематеріальних ресурсів (Hobfoll, 1989).

Соціальний капітал також каталізує включення через вплив норм поведінки і доступ до статусних позицій (Kawachi & Berkman, 2000).

Наступним напрямком досліджень адаптації є організаційна соціалізація (Van Maanen & Schein, 1979). Організаційна соціалізація описує, як новачок набуває знань, навичок і поведінок, необхідних для виконання ролі в організації. Ключові її поняття та тактики включають:

- Техніки соціалізації: формальна/неформальна, індивідуальна/групова, послідовна/несистемна, інтенсивна/мінімальна. Вибір тактики визначає швидкість і характер входження в роль.
- Наставництво і рольові моделі: передача знань і норм від досвідчених членів; наставництво підвищує рольову ясність і психологічну підтримку.
- Чіткість ролей і очікувань: прозорі рольові інструкції, структури оцінки і зворотний зв'язок зменшують рольову двозначність і конфлікт.
- Соціальні ритуали, мова, символи та норми організаційної культури: формують відчуття належності, визначають критерії успішності.

Тактики організаційної соціалізації формують спочатку контекст пізнання, потім внутрішню модель очікувань (рольового скрипту), далі — поведінкову адаптацію через навчання та підкріплення. Результатом є рольова компетентність, відчуття приналежності і зниження стресу переходу.

Усі описані чотири підходи доповнюють один одного: акультурація фокусується на культурному виборі стратегії, транзакційна теорія стресу й копінг — на когнітивно-поведінкових механізмах реагування, соціальний капітал дає мережевий ресурс, а організаційна соціалізація — інституційну

тактику входження в роль.

Отже, адаптація особистості розглядається як процес цілеспрямованого пристосування суб'єкта до змін зовнішнього середовища, що має часові та функціональні виміри; адаптованість фіксує стан суб'єкта в ході або в наслідок цього процесу і відображає ступінь відповідності між вимогами середовища та можливостями індивіда (адаптивністю).

Адаптивність визначається як сукупність психофізіологічних якостей, що забезпечують здатність особистості адекватно реагувати на зовнішні вимоги (Кокун, 2004); одночасно цей термін вживається для позначення як процесу, так і його результату.

Адаптаційні процеси детермінуються комплексом факторів, серед яких індивідуальний досвід, поточний функціональний стан, інтелектуальні ресурси та обсяг доступної інформації (Особистість у кризових умовах..., 2018). Під адаптивними характеристиками розуміють системоутворюючі ознаки, які прискорюють і підвищують адекватність вирішення проблемних ситуацій, нормалізуючи взаємодію особистості з контекстом. Сукупність цих характеристик формує особистісний адаптаційний потенціал, що виступає прогностичним індикатором успішності адаптації (Саннікова & Кузнецова, 2009).

Компоненти адаптаційного потенціалу взаємодіють складно: вони можуть діяти автономно, створюючи сумарний ефект, або перебувати у мультиплікативних зв'язках, коли один чинник посилює або послаблює дію іншого; така динамічна організація визначає контекст-залежну конфігурацію потенціалу. У екстремальних умовах, зокрема при соціальній чи когнітивній депривації або за хронічного психічного напруження, відбувається актуалізація латентних ресурсів особистості, що розширює спектр реалізованих регуляторних механізмів і мобілізує додаткові характеристики, такі як локус контролю, спрямованість особистості та комплекс захисних психологічних стратегій.

За стабільних умов, коли базові потреби задовольняються і відсутні

загрози фізичному чи соціально-психологічному існуванню, структура адаптаційного потенціалу схильна до звуження й експлікує лише базові регуляторні елементи. У наукових дослідженнях провідними індикаторами адаптивності в екстремальних ситуаціях визнають нервово-психічну стійкість, когнітивні й регулятивні характеристики особистості, які визначають здатність до оцінки ситуації, планування дій та емоційного контролю.

Якщо загалом, то адаптаційний потенціал трактують як інтегративну систему, що поєднує соціально-психологічні, психічні та біологічні властивості, які реалізуються для формування нових програм поведінки в умовах змін (Ніколаєнко & Ніколаєнко, 2012).

Повна модель потенціалу вітчизняного дослідника Л. Наугольника (2015), включає біологічний, біографічний, психічний і особистісно - регуляторний компоненти.

Біологічний компонент охоплює еволюційно закріплені програми поведінки, конституційні енергетичні ресурси і фізіологічні резерви, що визначають життєздатність, фізичну працездатність і толерантність до стресогенних факторів; біографічний компонент акумулює індивідуальний досвід і навчання; психічний компонент забезпечує когнітивно-емоційну оцінку і регуляцію; особистісно-регуляторний компонент координує мотиваційно-ціннісні орієнтації, самооцінку і механізми контролю.

Біографічний компонент займає ключове місце у формуванні адаптаційного потенціалу, оскільки включає індивідуальну життєву історію, сімейні взаємини в дитинстві, атмосферу та традиції родини, що забезпечують основу репертуару адаптивної поведінки в межах сімейно - культурного контексту. Первинним адаптогенним середовищем для індивіда є сім'я, якій часто надають визначальної ролі у подальшому пристосуванні до соціальної реальності; механізми засвоєння адаптивних моделей у дитини значною мірою носять автоматизований, несвідомий характер (Ж. Вірна).

Дитина може непомітно інтерналізувати конкретні способи подолання стресу, моделі ставлення до себе й зовнішнього світу, що домінують у поведінці

одного або обох батьків.

Біографічний компонент також охоплює ширший соціокультурний досвід і колективні традиції адаптації, які визначають нормативні шаблони реагування в певному суспільстві. Особистісна адаптація розглядається як продукт життєвої біографії; її форма, динаміка та вектор є відображенням сумарного впливу зовнішніх і внутрішніх, закономірних і випадкових факторів (Наугольник, 2015). Адаптованість постає як інтегральний результат щоденного досвіду й сукупності життєвих подій, які індивід накопичує і конструює протягом життя.

Психічний компонент адаптаційного потенціалу формується за рахунок як латентних, так і актуальних психічних ресурсів індивіда, які забезпечують відтворення об'єктивної реальності у всій її багатовимірності та регуляцію взаємин із зовнішнім світом і собою, підтримку цілісності особистості, її самореалізацію й трансформацію.

До числа таких ресурсів належать інтелектуальні можливості, пам'ять, мотиваційні структури й емоційні механізми, що визначають якість сприйняття, аналізу й реагування в умовах змін (Ніколаєнко & Ніколаєнко, 2012); експериментальні дані підтверджують адаптивну роль креативності, рефлексивної активності та гумору у вирішенні нових або стресогенних завдань (Особистість у кризових умовах..., 2018).

Однак досягнення функціонального рівня адаптованості неможливе без інтегрованої регуляторної спроможності особистості, яка доповнює соціально-біографічні та біологічні складники потенціалу й виступає модератором їх реалізації в поведінці (Гошовська, 2015).

Розвиток здатності до саморегуляції відбувається в онтогенезі паралельно зі зростанням свідомості та самосвідомості, і лише після досягнення певних стадій психічного дозрівання особистість опановує довільні форми управління своєю активністю у взаємодії з оточенням.

Сформована система особистісної регуляції надає індивіду можливість не лише виконувати нормативні вимоги соціуму, але й здійснювати

цілеспрямовану самоорганізацію, професійний і особистісний розвиток; її характер залежить від глибинної структури особистості як соціально - психологічної єдності та від її екзистенційних орієнтирів (Вірна, 2016).

Основні складові особистісного регулювання включають усвідомлення і мобілізацію власних потенціалів, довільний вибір напрямків саморозкриття і прийняття відповідальності за цей вибір, що робить регуляторну структуру центральним інтегратором психічних утворень, необхідних для організації та координації адаптивних стратегій (Кокун, 2004).

У структуру особистісної регуляції невід'ємно входять духовно - смислові та ціннісно-орієнтовані утворення, які визначають пріоритети поведінкових програм і впливають на те, які психічні механізми залучаються в ситуаціях вибору й напруги (Кокун, 2004).

До особистісних ресурсів належать емоційна стабільність, саморегуляція, толерантність до невизначеності, метакогніція, автономна мотивація і смислотворення; на когнітивно-емоційному рівні — гнучкість мислення, когнітивна переоцінка, майндфулнес та ефективна регуляція емоцій (Гошовська, 2015).

Соціальні предиктори охоплюють емоційну, інструментальну та інформаційну підтримку, якість взаємин і довіру, доступ до ресурсів (Особистість у кризових умовах, 2018). В організаційних умовах вирішальними є чіткість ролей, психологічна безпека, участь у прийнятті рішень, прозорий зворотний зв'язок і наставництво.

Культурні та політичні контексти (цінності, норми, інклюзивні політики, медіадискурс, рівень загрози) визначають «межі» адаптаційних можливостей, тоді як життєві події та стресори (міграція, втрата роботи, війна, академічні переходи) задають навантаження і темп процесу.

Вивчення адаптивності повинно спрямовуватися на аналіз структури та механізмів мобілізації ресурсів, взаємодії біологічних, психічних і соціально - історичних чинників, а також на виявлення умов, за яких латентні характеристики стають функціональними ресурсами у відповідь на підвищене

навантаження.

Питання функціонування адаптаційного потенціалу особистості в умовах воєнних дій потребує детального розгляду з урахуванням специфіки травматичного впливу таких подій на життєдіяльність індивідів і співтовариств. Воєнний конфлікт виступає як каталізатор соціальної травми, при якому негативні чинники катастрофічних ситуацій трансформуються у системні порушення звичних форм існування і створюють комплекс соціально-травматичних ефектів, що впливають на процеси адаптації. Вихід з цього стану розглядається як форма адаптації, що являє собою засвоєння та інкорпорацію життєвих змістів нової реальності (Кризова психологія, 2010).

Кризові події мають подвійний ефект: вони можуть погіршувати життєві умови й посилювати ризики дезадаптації, але одночасно виступають тригерами мобілізації латентних можливостей індивіда і спільноти, стимулюють пошук нових ресурсів, реалізацію невикористаних резервів і конструювання ефективних психологічних стратегій, що може призводити до позитивних трансформацій і розвитку (Кризова психологія, 2010). У цьому контексті адаптацію до наслідків травматичного досвіду виправдано трактувати через поняття позитивної адаптації або посттравматичного зростання, яке означає не просте переживання травми, а активний процес опанування і переосмислення пережитих подій.

Адаптаційний потенціал реалізується через конкретні способи поведінкової та соціальної реакції у нестандартних ситуаціях (Кокун, 2004); успішність адаптації корелює з формуванням адаптивної стратегії як системи психологічних настанов і практичних вмінь, що виявляють свою дієвість у певному контексті (Кісарчук, 2005). Сучасні умови мобілізували в українському суспільстві потребу усвідомити воєнні події, переінтерпретувати зміну життєвих укладів, активувати індивідуальні захисні механізми та виробити методи протидії індивідуальній та колективній травмі.

За критеріями класифікації виділяють адаптивні та дезадаптивні стратегії; перші сприяють відновленню функціонування і посиленню ресурсів

особи, другі погіршують поведінкову та функціональну здатність індивіда долати кризу. Існують також проміжні категорії (частково адаптивні, неадаптивні) та поділ на проблемно-орієнтоване подолання, яке вважається найбільш конструктивним і пов'язаним з високою ефективністю діяльності, і емоційно-орієнтоване реагування, що фокусується на переживанні негативних емоцій і може знижувати продуктивність адаптації.

Під стратегіями подолання розуміють сукупність засобів управління стресогенними факторами, які індивід використовує для реагування на суб'єктивно сприйняту загрозу (Кісарчук, 2005). До практично релевантних типів стратегій належать: перетворювальні стратегії, що передбачають когнітивне програвання ситуації під контролем суб'єкта, планування цілей і проміжних кроків, прийоми корекції очікувань, порівняльні техніки та антиципаційні підходи; прийоми пристосування, які змінюють ставлення або характеристики особистості через позитивне тлумачення, рольову модифікацію чи ідентифікацію з успішними моделями; допоміжні техніки самозбереження, що включають тимчасове відсторонення або уникнення як захисні реакції; та саморуйнівні стратегії, що включають залежності та антивітальні тенденції і мають негативні для адаптації наслідки (Грандт, 2015).

У воєнних умовах ефективність кожної з названих стратегій визначається їхньою відповідністю конкретним обставинам, доступністю зовнішніх ресурсів і внутрішнім потенціалом особистості; тому завдання практичної психологічної підтримки полягає в ідентифікації функціональних способів подолання, посиленні перетворювальних і проблемно-орієнтованих підходів, а також у мінімізації ризиків дезадаптації через ранню діагностику і цілеспрямовані втручання.

Також слід зазначити, що адаптація - це динамічний гетерохронний процес. Динаміка адаптації проявляється у послідовних етапах, які, втім, можуть накладатися: орієнтація (високий когнітивний запит, потреба в інформації та підтримці), консолідація (формування звичок, стабілізація ролей, зниження невизначеності), інтеграція (узгоджені цінності, розширені мережі,

стійке благополуччя). Траєкторії модерує час, інтенсивність змін, рання доступність підтримки та гнучкість політик і практик інклюзії.

Дослідники вказують, що прояви адаптації та дезадаптації відображаються на поведінковому, емоційному, когнітивному, соціальному та функціональному рівнях (Ніколаєнко & Ніколаєнко, 2012). Успішна адаптація характеризується стабільною рольовою продуктивністю, гнучкою взаємодією та ініціативністю; помірним стресом із високою здатністю до відновлення та позитивним афектом; чіткістю цілей і реалістичними очікуваннями; якісними зв'язками, довірою та почуттям належності; задоволенням життям/роботою, автономією та смислоутворенням (Дембицька & Яблонська, 2017).

Дезадаптація проявляється рольовим конфліктом і двозначністю, униканням та ізоляцією; хронічною тривогою, вигоранням, емоційною нестабільністю; ригідністю мислення, катастрофізацією та негативними атрибуціями; розривом зв'язків, низькою підтримкою, зростанням конфліктів; зниженням продуктивності, прогулами, соматичними скаргами та ризиком деструктивних стратегій (Пріб, Бегеза & Раєвська, 2022).

Отже, адаптація - це активна та гармонійна взаємодія із середовищем адаптації, що передбачає розвиток індивіда за відповідністю його психічної діяльності, поведінки правил та вимог середовища; при цьому інтегративною особливістю адаптації особистості є її адаптивність.

## **1.2. Механізми соціально-психологічної адаптації особистості**

У попередньому параграфі ми визначили, що адаптація в психології постає як центральний, динамічний процес, що охоплює як фізіологічні реакції організму, так і складні соціально-когнітивні взаємодії, спрямовані на збереження цілісності та ефективності індивіда у мінливому середовищі.

Механізми адаптації пояснюються по-різному в межах ключових психологічних підходів, що надає багатовимірність феномену (Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

### **Механізми адаптації та соціально-психологічної адаптації у різних**

### психологічних підходах

| Науковий підхід                                             | Основні механізми адаптації                                | Соціально-психологічна адаптація                                  | Сильні сторони                                       | Слабкі сторони                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Біологічний / еволюційний</b>                            | Інстинкти, гомеостаз, стрес-реакції (fight-or-flight)      | Соціальні навички як продовження біологічних механізмів виживання | Пояснює універсальні реакції                         | Редукціонізм, ігнорує соціальні контексти |
| <b>Психоаналітичний (З. Фройд, А. Фройд)</b>                | Захисні механізми (витіснення, проекція, раціоналізація)   | Компроміс між внутрішніми потягами та соціальними нормами         | Враховує несвідомі процеси                           | Важко перевірити емпірично                |
| <b>Біхевіористичний (Вотсон, Скіннер)</b>                   | Навчання через підкріплення, покарання, імітацію           | Засвоєння соціально схвалюваних моделей поведінки                 | Практичні, можливість формувати навички              | Ігнорує внутрішні переживання             |
| <b>Когнітивний / когнітивно-поведінковий (Лазарус, Бек)</b> | Когнітивна оцінка, копінг-стратегії, когнітивна переоцінка | Соціальні атрибуції, очікування, комунікативні навички            | Добре досліджено емпірично, застосовується у терапії | Недооцінює роль несвідомого               |
| <b>Гуманістичний (Роджерс, Маслоу)</b>                      | Самореалізація, конгруентність, позитивне прийняття        | Автентичні стосунки, прийняття іншими, розвиток потенціалу        | Підкреслює цінність особистості                      | Менш структурований для досліджень        |

У біологічному та еволюційному ракурсі адаптація в екстремальних умовах інтерпретується як сукупність механізмів, що підтримують гомеостаз і забезпечують виживання (Selye, 1974).

Первинні відповіді включають універсальні стрес-реакції на фізіологічному рівні — активацію вегетативної нервової системи, викид кортикостероїдів, переключення метаболічних ресурсів на короткострокову мобілізацію — які дозволяють організму швидко реагувати на загрозу. У кризових умовах ці механізми забезпечують підвищену пильність, швидкість реакції та енергетичну мобілізацію, але їх тривала активація спричиняє деградацію резервів, порушення сну, імунодепресію та загрозу хронізації психофізіологічного стресу, що підриває довгострокову адаптивність. Таким

чином, біологічна адаптація має подвійну природу: короточасні переваги виживання супроводжуються ризиком виснаження при тривалому впливі (Selye, 1974).

Еволюційний підхід доповнює біологічну перспективу тим, що адаптивні реакції розглядаються як продуктивні стратегії, відібрані для підвищення репродуктивного та групового успіху у попередніх екологічних контекстах.

У контексті екстремальних умов життя чи служби це виявляється в підвищеній готовності до кооперації з іншими членами групи, швидкій організації колективних дій і налагодженні механізмів взаємопідтримки, які історично збільшували шанси виживання популяцій. Проте багато еволюційно сформованих реакцій можуть бути нефункціональними або контрпродуктивними у сучасних умовах тривалих бойових дій, коли загроза постійна і немає чіткого «переможного» завершення конфлікту.

Соціально-психологічний вимір адаптації підкреслює набір поведінкових і соціальних навичок, що підвищують кооперацію, довіру і захищеність у групі. До таких навичок належать здатність до емпатії і швидкої узгодженої комунікації, розподілу ролей, колективного вирішення проблем, а також культурно закріплені практики взаємодопомоги та інструменти соціальної підтримки (Берегова, Фролова & Момоток, 2024). У воєнних умовах ці соціальні ресурси діють як буфер проти індивідуальної травми: вони пом'якшують емоційний тиск, забезпечують доступ до інформації й матеріальної допомоги, сприяють формуванню колективних наративів, які можуть інтерпретувати травматичний досвід і надавати йому смислу.

Інтеграція біологічного та соціально-психологічного підходів дає змогу побачити адаптаційний потенціал як багаторівневу систему: на біологічному рівні — мобілізація ресурсів і підтримка гомеостазу; на психічному — когнітивні, емоційні та регулятивні процеси; на соціальному — мережі підтримки і колективні практики (Берегова, Фролова & Момоток, 2024). Війна однозначно змінює співвідношення цих рівнів, посилює взаємозалежність між ними й висуває на передній план необхідність синергічних стратегій, які

зводять до мінімуму біологічне виснаження та одночасно посилюють соціальні форми підтримки.

Психоаналітичний підхід трактує захисні механізми як інтегральні регуляторні процеси, що забезпечують компроміс між імпульсами Ід, нормативними вимогами Супер-Его та реаліями зовнішнього світу, і розглядає їх як автоматизовані й частково несвідомі операції психіки, спрямовані на зменшення внутрішнього конфлікту і суб'єктивного напруження (Freud, 1993).

Класифікація таких механізмів охоплює спектр від простих проєктивних і витіснених реакцій до більш складних переробних стратегій, наприклад раціоналізації, інтелектуалізації, ізоляції афекту, інтерналізації ідентифікаційних процесів; кожен механізм має свою функціональну роль у підтримці психічної цілісності, проте різниться за ефективністю адаптації в довготривалій перспективі.

Наприклад, витіснення — це несвідомий процес відштовхування небажаних або травматичних думок і спогадів за межі свідомості з метою зниження емоційного напруження і підтримання функціонування (Макаренко, 2013).

Заперечення полягає у свідомому чи несвідомому відмовлянні визнати факт або загрозу; воно тимчасово знижує тривогу, але затримує адаптаційну обробку реальності.

Проекція проявляється в приписуванні власних небажаних почуттів або намірів іншим, що дозволяє уникнути самоусвідомлення внутрішніх конфліктів.

Раціоналізація — це створення логічних або прийнятних пояснень для дій чи подій, які насправді мотивовані емоційними причинами, і служить збереженню самооцінки (Макаренко, 2013).

Інтелектуалізація передбачає емоційне відсторонення через аналітичне опрацювання переживань, коли афект замінюється абстрактним мисленням.

Ідентифікація полягає у запозиченні рис, позицій або ролей іншої особи як способі зменшити тривожність або посилити відчуття захищеності

(Титаренко, 2019).

Регресія — тимчасове повернення до поведінкових чи емоційних форм попередніх стадій розвитку як спосіб отримати емоційне полегшення під стресом.

Сублімація — перенаправлення інтенсивних або соціально неприйнятних імпульсів у конструктивну, прийнятну діяльність, що часто приносить реальний суспільний або особистий зиск. Відокремлення афекту означає розділення емоційного відгуку від факту події, що дозволяє діяти раціонально в кризі, але ускладнює емоційну обробку переживань (Титаренко, 2019).

Ізоляція проявляється як усунення себе від джерела стресу або емоційного контакту з іншими для збереження стабільності.

Компенсація полягає у посиленні або розвитку інших якостей чи сфер діяльності для нейтралізації відчуття вразливості або дефіциту.

Реактивне утворення — це демонстративне вираження поведінки або ставлення, які є запереченням справжніх, часто неприйнятних потягів, і таким чином захищають від внутрішнього конфлікту.

Адаптивна дія оборонних механізмів проявляється у тимчасовому зниженні тривоги, можливості зберегти діяльну компетентність і соціальну роль в умовах стресу, а також у сприянні поступовій інтеграції травматичного матеріалу через послідовну роботу свідомості й несвідомого (Макаренко, 2013).

Деадаптація з цієї перспективи виникає тоді, коли домінують жорсткі, ригідні або надмірно первинні захисні конструкції, що перешкоджають адекватній модифікації поведінки і сприйняття відповідно до змін зовнішніх обставин; прикладами є хронічна проекція, яка руйнує міжособистісні зв'язки, або постійне витіснення, що блокує можливість опрацювання травматичного досвіду і призводить до соматизації чи психосоматичних розладів. Нефункціональність захисту також проявляється у втраті реалістичної оцінки ризиків, соціальній ізоляції, зниженні здатності до планування й оцінки наслідків власних дій.

Сучасні інтегративні підходи акцентують, що ефективність конкретного захисного механізму залежить від контексту, тривалості його застосування і відношення до інших компонентів адаптаційного потенціалу; ті самі механізми можуть бути тимчасово корисними під час гострої кризи, але шкідливими при хронічному використанні (Титаренко, 2019).

Динамічна модель передбачає, що оптимальна регуляція передбачає гнучке перемикання між різними формами захисту, їх трансформацію в більш зрілі форми копіngu (наприклад, перехід від заперечення до проблемно-орієнтованого вирішення) і поступову інтеграцію змістів, що раніше були витіснені (Cramer, 2006).

Нейробіологічні дослідження пов'язують застосування певних захистів з активацією специфічних нейрокогнітивних мереж: приміром, примітивні проєкції та заперечення корелюють з підвищеною емоційною реактивністю й залученням підкоркових структур, тоді як раціоналізація і інтелектуалізація задіюють лобові режими контролю та вербалізації, що полегшують інтеграцію переживань у символічну форму (Cramer, 2006).

У контексті масових травм і воєнних умов роль захисних механізмів стає особливо помітною: вони підтримують безперервність функціонування в екстремальних обставинах, але можуть ускладнювати подальше психотерапевтичне опрацювання, якщо сформуються як довготривалі патерни (Volkan, 2001).

Соціокультурний фон також модулює типи домінуючих захистів: колективні наративи, ритуали й нормативні очікування визначають, які форми заперечення, раціоналізації чи героїзації будуть схвалювані і тим самим закріплюватись (Alexander, 2004).

Біхевіористичний підхід розглядає адаптацію як продукт навчальних процесів, у яких ключову роль відіграють підкріплення, покарання та моделювання. На рівні класичного і оперантного кондиціювання формуються стійкі поведінкові патерни: повторювані реакції, що отримують позитивні наслідки, закріплюються й дедалі частіше виявляються в аналогічних

ситуаціях, тоді як дії, що супроводжуються негативними наслідками, зменшуються або зникають (Skinner, 1953). Механізми навчання — генералізація стимулу, диференціація і згасання — пояснюють, як адаптивні реакції переносяться на нові контексти або, навпаки, втрачають ефективність за відсутності підкріплення.

Моделювання і соціальне навчання, у межах яких індивід наслідує поведінку значущих інших, виступають механізмом швидкого засвоєння адаптивних шаблонів без необхідності прямого підкріплення (Skinner, 1953). У міжособистісному та груповому вимірі це означає, що соціально- психологічна адаптація (СПА) формується як засвоєння і відтворення соціально схвалюваних форм взаємодії, ролей і навичок, що підвищують кооперацію й індивідуальну захищеність у групі.

Клінічні і прикладні наслідки біхевіористичної парадигми спрямовані на модифікацію зовнішніх умов і підкріплювальних схем: поведінкова терапія використовує техніки систематичного підкріплення, вправи на відновлення і згасання небажаних реакцій, тренінги соціальних навичок і рольові репетиції для формування нових адаптивних патернів. У воєнних чи кризових контекстах ці методи корисні для відновлення функціональної поведінки — наприклад, тренування алгоритмів безпечної поведінки, навчання груповим форматам взаємодопомоги, або практика дистанційної комунікації в умовах обмеженого доступу до ресурсів.

Когнітивний і когнітивно-поведінковий підходи розглядають адаптацію як результат когнітивної оцінки ситуації і вибору копінг-стратегій. Процес оцінки включає первинну оцінку загрози і значущості події та вторинну оцінку доступних ресурсів і можливостей контролю; на підставі цих оцінок індивід обирає між проблемно-орієнтованими, емоційно- орієнтованими або унікальними стратегіями реагування.

Когнітивна переоцінка (reappraisal) виступає одним із центральних механізмів адаптації: зміна інтерпретації події зменшує емоційне навантаження і відкриває шляхи для більш конструктивних дій (Gross, 1998;

Gross & John, 2003). Почуття власної ефективності (self-efficacy) визначає схильність до активного копіngu і прогнозує витривалість при зіткненні з тривалим стресом (Bandura, 1997).

Соціальний вимір у когнітивно-поведінковій перспективі реалізується через атрибуції, очікування та набуті навички комунікації. Соціальні атрибуції (інтерпретації мотивів інших, причин подій) формують стиль реагування і визначають, чи індивід шукатиме підтримки, чи замкнеться у власних переживаннях (Bandura, 1977). Очікування результату дій (outcome expectancies) і переконання про доступність ресурсів модулюють вибір стратегій; позитивні очікування і реалістична оцінка ресурсів сприяють проблемно-орієнтованому копіngu (Heider, 1958). Навички міжособистісної комунікації, вміння просити допомогу, встановлювати соціальні зв'язки й ефективно домовлятися про розподіл ролей виступають як поведінкові реалізації когнітивних установок.

Гуманістичний підхід акцентує на конгруентності, самореалізації та автентичних стосунках: адаптація — гармонізація «Я-реального» і «Я-ідеального», а СПА — якість прийняття, довіри та розвитку потенціалу в стосунках. Соціально-культурний і екологічний підходи пояснюють адаптацію через інтеріоризацію норм, рольову регуляцію та мережі підтримки у взаємодії систем різних рівнів (сім'я, школа, громада, інституції, культура, політика).

Гуманістичний підхід розглядає адаптацію як процес гармонізації реального «Я» з ідеальним «Я», у центрі якого стоять конгруентність, самореалізація та автентичні міжособистісні стосунки (Rogers, 1961). Конгруентність означає узгодженість переживань, самосприйняття та поведінки, її недостатність призводить до внутрішніх конфліктів і знижує здатність до гнучкої адаптації. Самореалізація виступає як рушійна мотивація, що спрямовує індивіда на розвиток потенціалу і освоєння нових життєвих ролей у відповідь на зміну умов. Автентичні стосунки, які базуються на емпатичному розумінні, безумовному прийнятті та прозорій комунікації, створюють міжособистісний контекст, що сприяє переробці травматичного

досвіду і відновленню цілісності «Я». Соціально- психологічна адаптація в гуманістичній перспективі вимірюється якістю прийняття оточенням індивіда, рівнем довіри в стосунках і можливістю реалізувати власні здібності у підтримуючому соціальному полі.

Соціокультурний підхід пояснює адаптацію як процес інтеріоризації нормативних шаблонів, засвоєння ролей і участі в мережах соціальної підтримки; адаптаційний потенціал формується в контексті міжрівневих взаємодій сім'ї, школи, громади, інституцій і ширшої культурної та політичної системи (Berger & Luckmann, 1966). Норми та ролі функціонують як орієнтири поведінки та очікувань, що полегшують швидке узгодження дій з очікуваннями оточення; їхня стабільність прискорює адаптацію, тоді як розрив між нормативними уявленнями і реальністю може стати джерелом додаткового стресу. Мережі підтримки — формальні й неформальні — забезпечують доступ до ресурсів, інформації та колективних стратегій вирішення проблем, вони служать механізмом трансляції культурних значень і практик адаптації.

Екологічний підхід підкреслює системну взаємодію рівнів: індивід не автономний, його адаптаційні реакції модулюються характеристиками мікросистем (сім'я, робоче середовище), мезосистем (зв'язки між базовими середовищами), екзосистем (інституційні рішення, політика) і макросистеми (культурні наративи, ідеологія) (Bronfenbrenner, 1979). У воєнних умовах ці рівні зазнають одночасного впливу — зміни в політиці, злами в інфраструктурі, руйнування соціальних мереж — що трансформує доступні шляхи адаптації і вимагає координації взаємодій між ними. Екологічна перспектива наголошує на важливості структурних втручань: відновлення інституційного функціонування, створення локальних мереж допомоги, адаптація освітніх і соціальних програм до нових умов, що дозволяє відновити гарантії безпеки і ресурси для індивідуальної адаптації.

Інтеграція соціокультурного і екологічного підходів акцентує увагу на динаміці інтеріоризації норм та зовнішніх змін: адаптація відбувається тоді, коли індивід і колектив здатні реконструювати ролі, оновити соціальні

практики і трансформувати культурні наративи так, аби вони відповідали новій реальності. Культура й політика визначають рамки, у межах яких можливе прийняття допомоги, вираження травми або героїзація досвіду; зміни на цих рівнях можуть як посилювати адаптацію через легітимацію нових форм взаємодії, так і ускладнювати її через стигматизацію або маргіналізацію певних груп.

Теорія стресу й копіngu формулює адаптацію як динамічний процес, у центрі якого перебуває когнітивна оцінка ситуації та ресурсів (Lazarus & Folkman, 1984). Первинна оцінка встановлює значущість події для благополуччя індивіда (загроза, втрата, виклик), тоді як вторинна оцінка визначає доступні засоби контролю і підтримки; взаємодія цих оцінок спрямовує вибір копінг-стратегій.

Проблемно-орієнтований копінг активується за наявності контролю або можливості впливу на ситуацію і включає планування, пошук інформації, інструментальні дії і зміну зовнішніх умов; емоційно-орієнтований копінг спрямований на пом'якшення афективного навантаження і включає емоційну регуляцію, підтримку, відволікання або переоцінку. Траєкторії адаптації визначаються тим, наскільки обрані стратегії зменшують дисбаланс між вимогами і ресурсами, наскільки вони стійкі в часі та наскільки узгоджені з контекстуальними обмеженнями.

Модель акультурації розглядає адаптацію в умовах міжкультурних контактів як комбінований процес інтеграції культурних норм, ідентифікації та збереження власних практик; напрями акультурації (асиміляція, інтеграція, маргіналізація, сепарація) визначають різні шляхи адаптації соціальної та психологічної складини життя індивіда (Berry, 1997). У трансформаційних контекстах акультурація стає двонаправленим процесом, де адаптація окремої особи взаємодіє з адаптаційними змінами у приймаючій спільноті, що впливає на доступність ресурсів, ступінь соціальної підтримки і легітимність поведінкових практик.

Рольова регуляція акцентує увагу на тому, що адаптація відбувається

через освоєння, реконструкцію або відмову від соціальних ролей; успішна адаптація передбачає узгодження очікувань ролі, компетентності в її виконанні і особистісного сенсу. Перехідні періоди та кризи часто вимагають реконфігурації ролей (наприклад, втрачена професійна роль, нова роль вимушеного переселенця), а дисонанс між пред'явленими вимогами ролі і внутрішніми можливостями може стати причиною тривалої дезадаптації.

Організаційна соціалізація моделює процес адаптації у межах інституцій як специфічний вид набуття норм, навичок і цінностей, що забезпечує ефективну інтеграцію в систему. Соціалізаційні механізми (інформативні, нормативні, формальні та неформальні) визначають швидкість і якість адаптації в організаційних контекстах, особливо коли структурні зміни змінюють вимоги до поведінки й компетенцій.

Поняття соціального капіталу підкреслює ресурсний характер соціальних зв'язків: довіра, нормована взаємодія, взаємна допомога і соціальні зв'язки виступають як передбачувані джерела емоційної, інформаційної та матеріальної підтримки, що скорочують невизначеність і підвищують ефективність адаптивних дій. Соціальний капітал модерує доступ до ресурсів і впливає на вибір копіngu, формуючи колективні відповіді на стресори.

Екологічна рамка поєднує ці теоретичні компоненти у багаторівневу систему, де індивідуальні процеси оцінки і копіngu взаємодіють із рольовими, організаційними та культурно-структурними чинниками. У цій перспективі адаптаційні траєкторії залежать від співвідношення мікро-, мезо-, еко- та макрорівнів впливу, від пластичності індивідуальних стратегій і від гнучкості соціальних інститутів. В рамках цієї моделі досліджуються модератори і медіатори адаптації:

індивідуальні відмінності в  
самоефективності, типи соціального капіталу, рольова сумісність, якість соціалізації в організаціях, культурні наративи та політичні умови, які разом формують ймовірні траєкторії виходу з кризи або закріплення дезадаптаційних патернів.

Теорія соціального капіталу підкреслює довіру, взаємність і мережі

підтримки як ключові ресурси, що знижують вразливість до стресу і сприяють інтеграції індивідів у соціальні та економічні процеси. Соціальні зв'язки виконують три основні функції: забезпечують емоційну підтримку і соціальне схвалення, полегшують доступ до інформації і матеріальних ресурсів, а також координують колективні дії і взаємну допомогу в кризі (Berry & Hou, 2016). Високий рівень суспільної довіри зменшує транзакційні витрати взаємодії, підвищує готовність ділитися ресурсами і координувати заходи, що прискорює відновлення функціонування після травматичних подій. Мережі з великим вкладом скріплювальних зв'язків забезпечують стабільну опору на локальному рівні, тоді як мости й зв'язки з зовнішніми групами відкривають доступ до нових знань і допомоги, необхідних для реконструкції життя в нових умовах. Динаміка соціального капіталу визначає не лише індивідуальні шанси на відновлення, а й колективну спроможність громади організовуватися, захищатися та інноваційно адаптуватися до тривалих змін.

Екологічна рамка пов'язує індивідуальні механізми адаптації з мультиплексною структурою зовнішніх впливів, розглядаючи людину в контексті мікросистеми сім'ї та найближчого оточення, мезосистеми міжсередових зв'язків, екзосистеми інституційних рішень і макросистеми культурно-політичних наративів. Ця перспектива показує, як політичні рішення і культурні уявлення модулюють доступ до ресурсів, формують норми соціальної взаємодії і визначають легітимні стратегії виживання, що, у свою чергу, впливає на індивідуальну самообілізацію і вибір копінг- поведінки. Екологічна модель дозволяє ідентифікувати шляхи, через які структурні фактори створюють бар'єри або, навпаки, каталізують адаптацію: наприклад, політика розселення і соціальної допомоги може підсилювати або руйнувати локальні мережі підтримки; культурні наративи можуть нормалізувати звернення по допомогу або, навпаки, стигматизувати потребу в ній.

Інтеграція теорії соціального капіталу й екологічної рамки відкриває емпірично релевантні вікна для втручання: відновлення і посилення мостів між громадами, створення платформ для взаємодії громадян і інституцій, інвестиції

у відновлення довіри через прозорі процедури розподілу допомоги та підтримку локальних лідерів, що працюють як фасилітатори соціальних зв'язків.

Таким чином, механізми соціально-психологічної адаптації є мультикомпонентними й інтегрованими: біологічні реакції забезпечують негайну мобілізацію ресурсів і підтримання гомеостазу, психічні процеси (когнітивна оцінка, емоційна регуляція, захисні механізми) визначають вибір і ефективність копінг-стратегій, а поведінкові механізми (навчання через підкріплення, моделювання, рольова реконструкція) закріплюють адаптивні патерни у практичній діяльності. Соціальний рівень — мережі підтримки, норми, рольові очікування і соціальний капітал — модулює доступ до ресурсів і виступає буфером проти дезадаптації; культурно-політичні контексти формують рамки прийнятності реакцій і легітимізації допомоги.

Ефективна адаптація характеризується гнучкістю регуляції (перемикання між стратегіями залежно від контексту), інтеграцією захисних функцій у свідомі стратегії копінгу, а також синергетичною взаємодією індивідуальних та колективних ресурсів.

Практичні підходи до підтримки адаптації також повинні бути мультикомпонентними: від фізіологічної регуляції стресу та когнітивної корекції інтерпретацій до тренувань соціальних навичок і відновлення локальних мереж довіри. Ключовими завданнями є рання діагностика хронізації стресових реакцій, посилення проблемно-орієнтованих стратегій, мінімізація дезадаптивних захисних патернів і відновлення соціального капіталу через політичні та інституційні заходи.

Ветерани бойових дій (АТО та російсько-української війни) представляють специфічну групу, в якій послідовна та тривала активація біологічних стрес-реакцій, інтенсивний травматичний досвід, зміни ролей і злами соціальних мереж створюють унікальні виклики для адаптаційного потенціалу. Для розуміння їхньої адаптації необхідно зіставити загальні механізми (гомеостаз, копінг, навчання, соціальна підтримка) з особливостями

військового досвіду: інтерналізованими захисними стратегіями, трансформацією ідентичності, порушенням соціальних зв'язків і можливими бар'єрами доступу до ресурсів. Вивчення адаптації ветеранів потребує комбінованих методів оцінки (біопсихосоціальні індикатори, аналіз ролевої реконструкції, картування соціального капіталу) і цільових інтервенцій, що одночасно адресують фізіологічну регуляцію, когнітивно-поведінкові патерни та відновлення соціально-інституційних мереж підтримки. Тож наступний розділ присвячено аналізу теоретичних підходів та емпіричних досліджень щодо факторів ризику і захисних ресурсів, типових траєкторій адаптації ветеранів.

### **1.3. Особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів АТО та російсько-української війни**

Процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та ветеранів, учасників бойових дій є складним процесом пристосування особистості до нових умов життя (Пріб, Бегеза & Раєвська, 2022).

Військовослужбовці, ветерани та учасники бойових дій, як вказує Н. Дембицька (2017), застосовують широкий спектр стратегій і механізмів соціально-психологічної адаптації, часто комбінуючи різні типи пристосувань залежно від особистісних ресурсів і контексту. Один із можливих варіантів — поверхова або демонстративна адаптація, коли людина зовні проявляє ознаки пристосованості, водночас внутрішньо не приймаючи нових обставин і зберігаючи внутрішній конфлікт. Інший шлях — балансування між власними ціннісними орієнтирами та нормами довкілля, що вимагає пошуку компромісів і гнучкого коригування поведінкових реакцій (Пріб, Бегеза & Раєвська, 2022). Упокорення чи уподібнення соціально прийнятним моделям означає цілеспрямоване наслідування певних способів поведінки, що полегшує інтеграцію в колектив або громаду. Існує також варіант повного прийняття зовнішніх цінностей, коли індивід інтерналізує норми і будує свою

життєдіяльність у повній згоді з цими нормами (Bandura, 1977).

Через ці множинні стратегії адаптаційний процес часто вимагає зовнішньої підтримки; ветерани та їхні сім'ї в період переходу можуть звертатися за психологічною допомогою для проміжної обробки переживань, набуття нових навичок і відновлення функціональних зв'язків. Супровід на етапі повернення до мирного життя охоплює декілька взаємодоповнюваних напрямків: соціальну інтеграцію, відновлення емоційного й психологічного балансу, професійну перебудову та, де потрібно, адаптацію правового поля (Назаренко та ін., 2019). Соціальна складова передбачає відновлення мережі підтримки і налагодження ролей у побуті та громадському житті; психологічна — корекцію емоційної регуляції, роботу з травматичними спогадами і розвиток успішних копінг-стратегій; професійна — перекваліфікацію та працевлаштування; законодавчі зміни створюють рамки для реалізації прав і отримання допомоги.

Метою соціально-психологічної адаптації, як вказує низка вітчизняних вчених, є формування таких особистісних компетенцій, які дозволять колишнім військовим самостійно вирішувати побутові та соціальні завдання, брати активну участь у житті громади і відчувати себе спроможними у нових ролях (Пріб, та ін., 2022; Дембицька & Яблонська, 2017; Горбунова та ін., 2016). В Україні для підтримки цього процесу створена мережа соціальних, медичних і психологічних програм, орієнтованих на пом'якшення деструктивних впливів і сприяння ефективній ресоціалізації. Ці програми мають на меті зниження навантаження від травмуючих факторів, відновлення фізичного та ментального здоров'я, а також відкриття можливостей для активної соціалізації.

Державна і громадська допомога адресує типові проблеми під час адаптаційного періоду: важкий емоційний стан, труднощі контролю емоцій, напруження у сімейних стосунках, порушення комунікації, потреба в професійній переорієнтації. Коли ж у ветерана накопичуються тривалі незакриті конфлікти та стреси і відсутні ефективні психічні механізми

вирішення, коли присутні клінічні ознаки — нервово-психічні розлади, депресивні стани, виснаження нервової системи чи соматичні ускладнення — це свідчить про процеси дезадаптації, які вимагають більш інтенсивних втручань.

Успішність переходу військовослужбовця до цивільного життя багато в чому визначається його внутрішніми адаптаційними ресурсами, готовністю засвоювати нові професійні ролі та соціальний статус. Важливу роль відіграють мотиви і причини розірвання служби, а також конкретні умови звільнення — професійні перспективи, побутові обставини, місце проживання та інші ситуаційні фактори (Пріб, та ін., 2022). Протягом адаптаційного періоду психологічний стан колишнього військового виступає ключовим детермінантом розвитку подій: емоційна стабільність, здатність до регуляції переживань і адекватна самооцінка впливають на те, наскільки ефективно відбувається інтеграція в нові життєві умови (Дембицька & Яблонська, 2017).

Вікові особливості адаптації впливають на її динаміку та результат.

Аналіз українських емпіричних матеріалів і звітів експертів виокремлює різні типові профілі внутрішньо-особистісної адаптації залежно від віку та службового досвіду (Бриндіков, 2019).

Вказується зокрема, що молоді військовослужбовці (до 30 років) зазвичай характеризуються високою мобільністю і прагненням до швидкої професійної реалізації в цивільному секторі; для них критичними є можливості прискореної перекваліфікації і отримання стабільного доходу, оскільки вони рідше мають професійні травми або довготривалі порушення здоров'я (Мельник, 2019).

Група 30-40 років часто стикається з відчуттям обману або втрати перспектив у разі примусового звільнення; поєднання матеріальної невлаштованості та побутових проблем може призводити до емоційних криз, проте за умови адекватної підтримки багато представників цієї когорти відновлюють життєву активність і здійснюють успішну професійну переорієнтацію.

Для осіб старшого віку (понад 40 років) характерні консерватизм поглядів, прагнення зберегти статусні атрибути й уникати інтенсивного перекваліфікаційного навчання; вони частіше обирають адміністративні або керівні позиції й потребують допомоги у пошуку ролей, де будуть збережені їхні навички й соціальний престиж (Мельник, 2019).

Окрему групу становлять колишні військові з вираженими симптомами посттравматичного стресового розладу: нав'язливі спогади, нестійкий настрій, підвищена дратівливість і конфліктність, схильність до алкоголізації чи асоціальної поведінки. У таких випадках існує підвищений ризик суїцидальної поведінки та радикалізації емоційних реакцій на державні інститути, що робить критично важливою ранню і системну психотерапевтичну допомогу (Мельник, 2019). Командири й офіцери управлінського складу при звільненні зазвичай зберігають дисциплінованість і схильні до виконання вказівок, проте їхній ієрархічний досвід і конформістські патерни іноді ускладнюють прийняття автономних рішень у нових цивільних контекстах; для такої категорії корисними є варіанти працевлаштування, що зберігають структуру і відповідальність. Інженерно-технічні офіцери зазвичай мають конкурентні технічні навички, але їхня затребуваність у цивільному секторі залежить від конкретності спеціальності; фахівці педагогічних підрозділів демонструють відносно легку адаптацію до цивільних професій, пов'язаних із навчально-виховною діяльністю. Солдати та сержанти без офіцерського звання частіше потребують підвищення освітнього рівня та формування відсутніх професійних компетенцій, що є необхідною умовою їхньої успішної реінтеграції.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація ветеранів є комплексним інтегративним явищем, що поєднує об'єктивні показники готовності до зміни професії і статусу та суб'єктивні індикатори психологічної готовності.

Повернення із зони бойових дій до цивільного життя є складним переходом, що супроводжується значним ментальним навантаженням. Військовий досвід, закріплений чіткими правилами уставу та максимальною відповідальністю, різко контрастує з умовами мирної «буденності».

Ключовими психологічними станами, що ускладнюють реадаптацію, дослідники називають наступні (Бриндіков, 2019):

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривога. Ці ментальні проблеми, викликані зіткненням з екстремальними подіями, часто стають непереборною перешкодою для подальшого працевлаштування та повноцінної участі у суспільному житті.

2. Феномен «Фронтового максималізму». Це виражається у нездатності військових «просто стати, як усі», ігноруючи набутий досвід. Суспільство, зі свого боку, часто демонструє нерозуміння та побоювання, посилюючи відчуття ізоляції ветеранів.

3. Вичерпання особистісних ресурсів. Не у кожного захисника/захисниці вистачає внутрішніх сил для «безболісного виходу з війни». Додатково, члени родин часто переживають вторинний травматичний стрес, пропускаючи через себе досвід своїх близьких.

Чисельні дослідження вказують також, що наслідки військової служби глибоко проникають у сімейне життя. Нездатність родин адекватно реагувати на зміни, що відбулися з ветеранами, призводить до кризи у відносинах. Статистика демонструє загрозливу тенденцію: третина шлюбів військовослужбовців розпадається після демобілізації (Основи психологічної допомоги військовослужбовцям..., 2015). На сьогоднішній день ветерани/ветеранки мають найнижчий відсоток шлюбів і найвищий відсоток розлучень.

Це поглиблюється непродуманою державною політикою, яка не забезпечує фінансування спільного проживання ветеранів з родинами під час важливих етапів посттравматичної реабілітації. Хоча 70% опитаних наголошують на необхідності санаторно-курортного забезпечення разом з рідними, а 32,9% потребують спільних програм психологічної підтримки, ці потреби переважно залишаються незадоволеними (Основи психологічної допомоги військовослужбовцям., 2015).

Дослідження вітчизняних авторів виокремлюють низку індивідуальних

та соціально-психологічних чинників, що визначають якість переходу до цивільного життя: психологічне благополуччя як відчуття позитивного ставлення до власного існування; набір копінг-стратегій, які відображають індивідуальний спосіб взаємодії з труднощами; життестійкість, що проявляється у здатності діяти ефективно всупереч стресовим умовам; резилієнтність як уміння управляти негативними емоціями у травматичних ситуаціях; посттравматичне зростання як можливість отримати нові смисли й переоцінити життєві пріоритети після кризового досвіду (Пріб, та ін., 2022).

Посттравматичне зростання виконує важливу роль у відновленні, оскільки активує конструктивні ресурси самопідтримки і вивільнює потенціал для позитивних перетворень особистості. Воно означає не лише пережиту подолану травму, а й новий рівень розвитку, який індивід набуває внаслідок переробки свого досвіду, розширення життєвих перспектив і зміни пріоритетів. Цей процес тісно пов'язаний з психологічною відновлюваністю — сукупністю стратегій і навичок, що допомагають людям переживати сильний стрес і повернутися до функціонального життя.

Психологічна відновлюваність сама по собі є практичним ресурсом: це набір способів регулювання, які дозволяють витримати травматичний вплив і адаптуватися до нових умов. Хоч посттравматичне зростання та відновлюваність мають спільну основу в роботі з наслідками травми, їхня різниця полягає в тому, що перше є результатом внутрішньої трансформації після події, а друге — сукупністю активних стратегій, що застосовуються для подолання складностей.

Тож успішна адаптація ветеранів потребує поєднання індивідуальної роботи над відновленням психічного здоров'я, розвитку практичних навичок і створення сприятливого соціального середовища. Комплексна підтримка, що включає медичні, психологічні, професійні та соціальні компоненти, є ключовою для мінімізації ризиків дезадаптації і максимізації можливостей для повноцінного повернення до мирного життя.

## Висновки до розділу 1

Адаптація в психології постає як центральний, динамічний процес, що охоплює як фізіологічні реакції організму, так і складні соціально-когнітивні взаємодії, спрямовані на збереження цілісності та ефективності індивіда у мінливому середовищі.

Соціально-психологічний вимір адаптації включає набір поведінкових і соціальних навичок, що підвищують кооперацію, довіру і захищеність у групі, а основні механізми соціально-психологічної адаптації є мультикомпонентними й інтегрованими: біологічні реакції забезпечують негайну мобілізацію ресурсів і підтримання гомеостазу, психічні процеси визначають вибір і ефективність копінг-стратегій, а поведінкові механізми закріплюють адаптивні патерни у практичній діяльності.

У той час сама ефективна адаптація характеризується гнучкістю саморегуляції, інтеграцією захисних функцій у свідомі стратегії копінгу, а також синергетичною взаємодією індивідуальних та колективних ресурсів.

Ветерани бойових дій (АТО та російсько-української війни) представляють специфічну групу, в якій послідовна та тривала активація біологічних стрес-реакцій, інтенсивний травматичний досвід, зміни ролей і злами соціальних мереж створюють унікальні виклики для адаптації та реадaptaції. Метою соціально-психологічної адаптації цієї групи адаптантів є формування таких особистісних якостей та компетенцій, які дозволять колишнім військовим самостійно вирішувати побутові та соціальні завдання, брати активну участь у житті громади і відчувати себе спроможними у нових ролях.

При цьому виділяються ключові психологічні стани ветеранів, що ускладнюють реадaptaцію, дослідники називають наступні: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривога; феномен «Фронтowego максималізму». Це виражається у нездатності військових «просто стати, як усі», ігноруючи набутий досвід. Суспільство, зі свого боку, часто демонструє нерозуміння та побоювання, посилюючи відчуття ізоляції

ветеранів; вичерпання особистісних ресурсів під час участі у бойових діях.

Успішність переходу військовослужбовця до цивільного життя багато в чому визначається його внутрішніми адаптаційними ресурсами, готовністю засвоювати нові професійні ролі та соціальний статус. Важливу роль відіграють мотиви і причини розірвання служби, а також конкретні умови звільнення — професійні перспективи, побутові обставини, місце проживання та інші ситуаційні фактори. Протягом адаптаційного періоду психологічний стан колишнього військового виступає ключовим детермінантом розвитку подій: емоційна стабільність, здатність до регуляції переживань і адекватна самооцінка впливають на те, наскільки ефективно відбувається інтеграція в нові життєві умови.

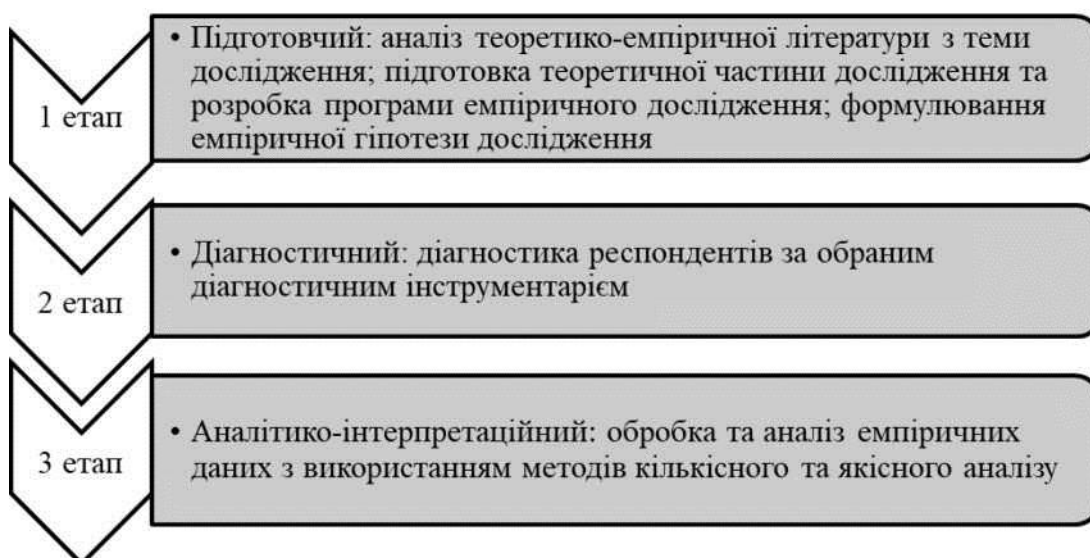
## РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

### 2.1. Організація емпіричного дослідження

Представлене емпіричне дослідження проводилося протягом 2025 року, мало на меті виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації ветеранів. Ця мета конкретизувалась у вирішенні наступних емпіричних завдань:

- 1) Визначення емпіричної гіпотези та розробка організаційної частини емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів.
- 2) Формування вибірки та проведення діагностики.
- 3) Інтерпретація та аналіз отриманих емпіричних даних.
- 4) Формулювання висновків про особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Згідно із сформульованими завданнями, емпіричне дослідження планувалось проводити у декілька основних етапів (рис. 2.1)



**Рис. 2.1 - Схема емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів**

Згідно схемі дослідження, що представлена на рис. 2.1. першій - підготовчий етап дослідження мав на меті теоретичну та методологічну

підготовку до емпіричного дослідження: вивчення психологічної літератури з проблеми адаптації військовослужбовців та ветеранів, адаптивності як системи характеристик та якостей, теоретичне обґрунтування проявів адаптації - дезадаптації ветеранів, тобто у на першому етапі планувалися змістовна сторона дослідження і розроблявся організаційно-методичний підхід та була сформульована емпірична гіпотеза дослідження.

Емпіричною гіпотезою даного дослідження виступає припущення, що соціально-психологічна адаптація ветеранів зумовлюється взаємодією внутрішніх ресурсів (стресостійкість, посттравматичне зростання) та копінг-стратегій. Посттравматичне зростання і стресостійкість виступають ресурсними чинниками, що підсилюють адаптивність, тоді як проблемний та унікаючий копінг знижують її та підвищують рівень дезадаптивності. Таким чином, адаптивність є центральним інтегративним показником, що відображає баланс між ресурсами та дезадаптивними проявами.

Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні етапів емпіричного дослідження та його особливостей, часі проведення дослідження, вибірки обстежених, у відборі надійних і валідних психодіагностичних методик відповідно до предмету та завдань дослідження.

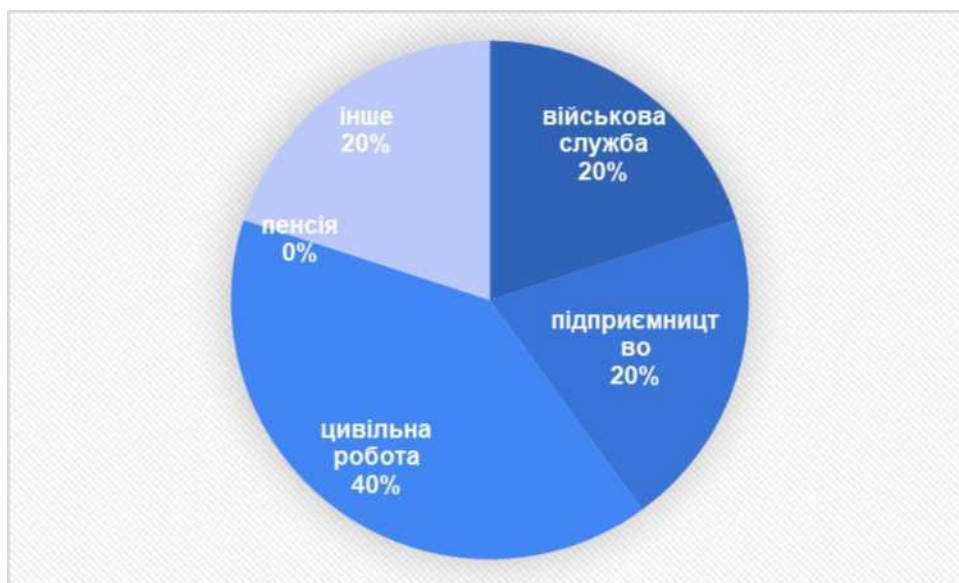
Для дослідження особливостей адаптації ветеранів нами були обрані наступні методики: опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд), Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун), опитувальник «Стресостійкість». Вони наддадуть нам змогу виявити взаємозв'язки між стресостійкістю, копінгом, адаптацією та посттравматичним зростанням ветеранів та зробити висновки про особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Дослідження проводилося методом інтернет-опитування ([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8DJ5vsqRLAHL6LaHBeYCD2oe\\_m2es81Eedocnu8mecUEQ76A/viewform?usp=header%5C](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8DJ5vsqRLAHL6LaHBeYCD2oe_m2es81Eedocnu8mecUEQ76A/viewform?usp=header%5C)) на базі ГО

«Ветеранська хата», в ньому взяло участь 40 ветеранів АТО та російсько - української війни.

ГО «Ветеранська хата» це благодійна організація, напрямки діяльності якої включають: групи самопомоги; індивідуальна психологічна підтримка та супервізії; розвиток професійного освітнього маршруту для ветеранів, які прагнуть стати психологами; комунікаційні кампанії для подолання стигми довкола ментального здоров'я; реабілітація; професійна підготовка фахівців-психологів із бойовим досвідом на базі КНУ імені Тараса Шевченка та держустанов (центр зайнятості, місцеві ради) по всій країні.

Охарактеризуємо респондентів, що взяли участь у нашому дослідженні. Це ветерани АТО та російсько-української війни, серед яких 20% жінки (8 осіб), 80% чоловіки (32 особи), віком від 28 до 62 років, що працюють або проходять реабілітацію для повернення на службу. Рід діяльності ветеранів представлений на рис. 2.2.



**Рис. 2.2 Співвідношення респондентів по різновиду діяльності**

Другий етап дослідження полягав в безпосередньому проведенні емпіричних процедур.

На етапі обробки та інтерпретації отриманих даних застосовувалися методи математико-статистичної обробки даних за допомогою кількісного і якісного аналізів.

У роботі був використаний метод кількісного аналізу, який спрямований на виявлення міри прояву у вибірці показників психологічних властивостей; та якісний аналіз (метод кореляції Пірсона), який дає можливість виявити взаємовідносини між показниками.

Математико-статистичні процедури обробки результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS 21.0 for Windows, використання якої було спрямоване на пошук взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Останній, третій етап - аналітико-інтерпретаційний, був присвячений обговоренню та наданню психологічного аналізу отриманим теоретичним та емпіричним даним. У наступному параграфі буде описано психологічний інструментарій дослідження.

## **2.2. Психологічний інструментарій емпіричного дослідження**

Для дослідження рівня адаптації ветеранів, нами було обрано опитувальник *«Соціально-психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд)*. Методика призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості (Діагностика індивідуально-психологічних..., 2016).

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки.

У методиці передбачена досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей - від 0 до 6, де 0 - це до мене зовсім не відноситься; 1 - мені це не властиво в більшості випадків; 2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене; 3 - не наважуюсь віднести це до себе; 4 - це схоже на мене, але немає впевненості; 5 - це на мене схоже; 6 - це точно про мене.

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників соціально - психологічної адаптації: адаптація; прийняття інших; інтернальність;

самосприйняття; емоційний комфорт; прагнення до домінування, що представлені у співвідношенні шкал: адаптивності - дезадаптивності, прийняття інших - неприйняття інших, прийняття себе - неприйняття себе, зовнішній контроль - внутрішній контроль, домінування - підлеглість, емоційний комфорт - емоційний дискомфорт, ескапізм.

Інтегральні показники розраховуються за формулами:

$$\text{Адаптація} - A = \frac{a+b}{a+b} * 100\%;$$

$$\text{Самоприйняття} - S = \frac{a+1,6b}{a+1,6b} * 100\%$$

$$\text{Прийняття інших} - L = \frac{1,2a+b}{1,2a+b} * 100\%$$

$$\text{Емоційний комфорт} - E = \frac{a+b}{a+b} * 100\%$$

$$\text{Інтернальність} - I = \frac{a+b}{a+b} * 100\%$$

$$\text{Прагнення домінування} - D = \frac{a+b}{a+b} * 100\%$$

До опитувальника додається інструкція для респондентів, бланк, ключ для інтерпретації.

Для визначення особливостей стратегій подолання у ветеранів, нами було застосовано опитувальник *Brief-COPE* (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023). Автори методики розуміють копінг як усвідомлену, підконтрольну, адекватну і спрямовану поведінку на ефективне подолання стресової ситуації (Яблонська, Вернік & Гайворонський, 2023).

Опитувальник складається з включає 28 запитань, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта. Brief COPE також можна застосовувати у різних варіантах - для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій, так і ситуативних. Так, варіанти відповідей для диспозиційної версії - від "1" ("я взагалі цього не роблю") до "4" ("саме це я роблю"); для ситуаційної версії - від "1" ("я зазвичай цього не робив") до "4" ("це саме те, що я зазвичай робив") (Carver, 1997).

Brief COPE включає 14 підшкал: активне подолання, планування,

позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення.

Ці підшкали можна класифікувати за трьома вимірами вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання.

Копінг, фокусований на проблемі характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основанийими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

До опитувальника додається інструкція для респондентів, бланк, ключ для інтерпретації.

*Опитувальник «Стресостійкість»* складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий). До опитувальника додається інструкція для респондентів, бланк, ключ для інтерпретації

(Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій, 2023).

*Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун, в україномовній адаптації О. Новака та О. Гуковського, 2018)* - психометрична методика для кількісної оцінки посттравматичного зростання, тобто позитивних змін у свідомості людини після переживання травматичних подій (Климчук, 2020). Цей опитувальник допомагає оцінити, як людина знаходить нові шляхи для життя після травми, і є найпоширенішим інструментом для таких досліджень.

Бланк опитування складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей від 0 — «Я не відчував(ла) цієї зміни внаслідок кризи» до 5 — «Я відчув(ла) цю зміну дуже сильно внаслідок кризи».

Опитувальник оцінює зміни у п'яти основних сферах, що відображають посттравматичне зростання:

1. Стосунки з іншими: покращення стосунків, відчуття більшої близькості та співчуття до інших.
2. Нові можливості: визначення нових життєвих шляхів або інтересів.
3. Особиста сила: відчуття власної сили та стійкості, більша впевненість у здатності долати труднощі.
4. Духовні зміни: поглиблене розуміння духовних питань або зміна віри.
5. Вдячність за життя: більша вдячність за власне життя та переоцінка життєвих пріоритетів.

До опитувальника додається інструкція для респондентів, бланк, ключ для інтерпретації.

Результати емпіричного дослідження, програма та методологія якого представлені у цьому розділі, будуть представлені та проаналізовані у наступному розділі.

## Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу літератури розроблено програму емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ветеранів, що включає в себе три основних етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Сформульовані мета та завдання емпіричного дослідження, сформована вибірка, здійснено підбір надійних психодіагностичних методик, які спрямовані на вивчення означених показників та підібрані методи обробки та аналізу емпіричних даних, їх психологічної інтерпретації.

Для дослідження особливостей адаптації ветеранів нами були обрані наступні методики: опитувальник «Соціально -психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд), Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023), Опитувальник посттравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун), опитувальник «Стресостійкість».

Вибірку дослідження складають ветерани, що беруть участь у проектах ГО «Ветеранська хата». Це ветерани АТО та російсько-української війни, серед яких 20% жінки (8 осіб), 80% чоловіки (32 особи), віком від 28 до 62 років, що працюють або проходять реабілітацію для повернення на службу.

Підібрані методи обробки та аналізу емпіричних даних, їх психологічної інтерпретації: кількісний та якісний аналіз, що дозволив виявити співвідношення досліджуваних показників та встановити між ними статистичні взаємозв'язки.

Планується використання математико-статистичні процедури обробки результатів дослідження за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel for Microsoft Windows та статистичного пакету SPSS 21.0 for Microsoft Windows.

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

#### 3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів проаналізуємо показники адаптації за опитувальником Роджерса-Даймонда та її інтегральні значення.

У таблиці нижче представлений розподіл рівнів показників соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Таблиця 3.1

#### Рівень показників соціально-психологічної адаптації в групі ветеранів

|                      | вище норми | норма | нижче норми |
|----------------------|------------|-------|-------------|
| адаптивність         | 67,5%      | 32,5% | 0%          |
| дезадаптивність      | 0%         | 55,0% | 45,0%       |
| прийняття себе       | 67,5%      | 32,0% | 5,0%        |
| неприйняття себе     | 0%         | 57,5% | 42,5%       |
| прийняття інших      | 45,0%      | 55,0% | 0%          |
| неприйняття інших    | 0%         | 57,5% | 43,5%       |
| емоційний комфорт    | 7,5%       | 82,5% | 0%          |
| емоційний дискомфорт | 0%         | 45,0% | 55,0%       |
| внутрішній контроль  | 32,5%      | 62,5% | 5,0%        |
| зовнішній контроль   | 0%         | 57,5% | 42,5%       |
| домінування          | 32,5%      | 67,5% | 0%          |
| Підлеглість          | 0%         | 77,5% | 22,5%       |
| Ескапізм             | 0%         | 75,0% | 25,0%       |

Проаналізуємо дані, зазначені у таблиці 3.2. За методикою Роджерса — Даймонда шкала «Адаптивність» вимірює здатність ефективно пристосовуватися до змін, знаходити ресурси для вирішення завдань, підтримувати соціальні зв'язки й продуктивну діяльність у стресових або

нових умовах. У досліджуваній групі ветеранів 67,5% (27 осіб) виявляють високий рівень адаптивності, 32,5% (13 осіб) — мають показник адаптивності у межах норми. Це свідчить про високий загальний адаптаційний потенціал групи.

Шкала дезадаптивності відображає прояви поведінкових, емоційних або міжособистісних реакцій, що ускладнюють соціальну інтеграцію. У групі респондентів 55,0% ветеранів (22 осіб) — виявляють дезадаптивність у межах норми і 45,0% (18 осіб) — нижче норми, тобто помітна підгрупа має ознаки дезадаптації, які потребують уваги.

Шкала прийняття себе оцінює позитивне ставлення до власної особистості та адекватну самооцінку. Визначено, що 67,5% ветеранів (27 осіб) виявляють високий рівень прийняття себе, 32,0% (11 осіб) — показник у межах норми і 5,0% (2 особи) виявляють низький рівень прийняття себе, що вказує на загальну позитивну самооцінку з невеликою вразливою підгрупою.

Шкала «неприйняття себе» відображає самокритичність і сором. У групі опитаних ветеранів 47,5% (19 осіб) — виявляють показник неприйняття себе у межах норми, а 52,5% (21 особа) — нижче норми. Поєднання з показниками прийняття себе вказує на неоднорідність: поряд з багатьма, хто приймає себе, є значна підгрупа з відчуттям неприйняття.

Шкала «Прийняття інших» вимірює емпатію та відкритість до інших. Емпіричне дослідження визначило, що 45,0% ветеранів (18 осіб) виявляють підвищений рівень прийняття інших, а 55,0% (22 особи) — мають цей показник у межах норм. Це означає загалом добру міжособистісну відкритість у групі.

Шкала «неприйняття інших» показує нетерпимість або упередженість щодо інших. У групі опитаних ветеранів, 57,5% (23 особи) — виявляють рівень неприйняття інших в межах норми, а 43,5% (приблизно 17 осіб) — нижче норми, тобто понад третина демонструє помітні труднощі у прийнятті інших.

Шкала емоційного комфорту оцінює відчуття задоволеності та стабільну

емоційну рівновагу. В групі опитаних ветеранів 7,5% (3 особи) виявляють підвищений рівень емоційного комфорту, а 82,5% (приблизно 37 осіб) — у межах норми. Загалом емоційний стан більшості відповідає нормі з невеликою групою з високим благополуччям.

Показник «Емоційний дискомфорт» відображає тривогу, пригніченість або хронічну напругу. У групі ветеранів за отриманими емпіричними даними, 45,0% (18 осіб) — виявляють нормальний рівень емоційного дискомфорту, а 55,0% (22 особи) — низький рівень за цією шкалою, що вказує на наявність значної частини ветеранів, які переживають емоційні труднощі за певними критеріями.

Шкала «Внутрішній контроль» оцінює віру в особисту відповідальність і здатність саморегулюватися. В групі респондентів, що брали участь у нашому дослідженні, 32,5% (13 осіб) виявляє високий показник внутрішнього контролю, 62,5% (25 осіб) — нормальний рівень, а 5,0% (2 особи) — низький. Більшість зберігає адекватне відчуття самоконтролю.

Показник «Зовнішній контроль» показує схильність пояснювати події зовнішніми факторами. У групі опитаних ветеранів 47,5% виявляє нормальний рівень показнику зовнішнього контролю, а 42,5% — низький, тобто значна частина схильна до екстернальності у локусі контролю.

Шкала «Домінування» оцінює прагнення до лідерства і впливу на інших. 32,5% (13 осіб) виявляють підвищену схильність до домінування, 67,5% (27 осіб) — нормальну. У групі присутні потенційні лідери та загалом достатній рівень ініціативи.

Шкала «Підлеглість» відображає схильність підпорядковуватися іншим. У групі опитаних ветеранів 77,5% (31 особа) виявляють середній рівень схильності до підлеглості, а 22,5% (9 осіб) — низький рівень, тобто у опитаних ветеранів схильність до домінування вище, ніж схильність до підлеглості.

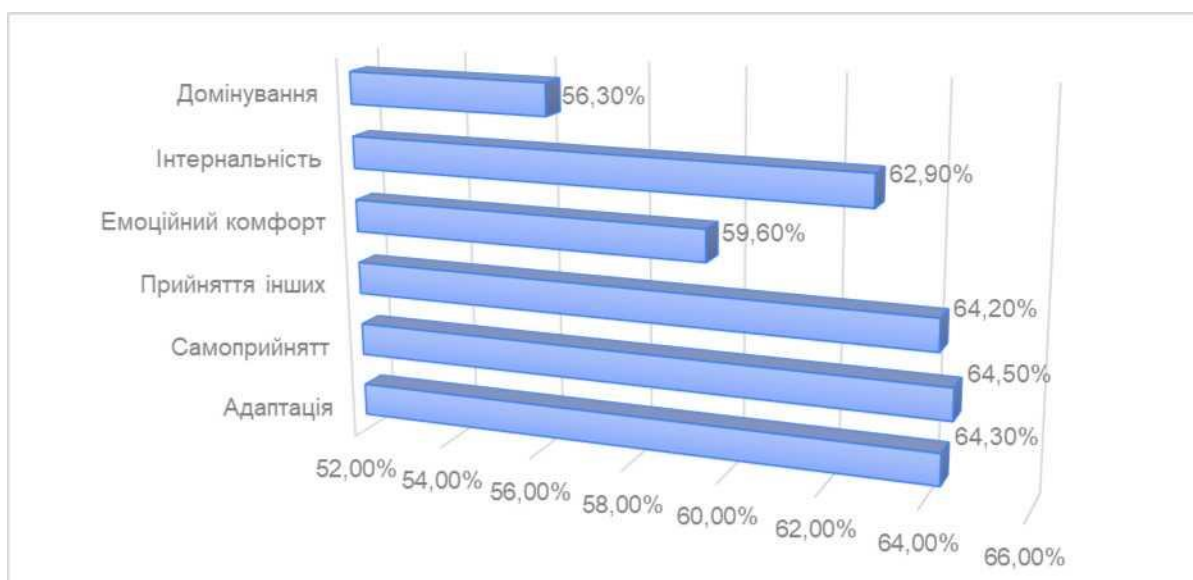
Шкала «Ескапізму» вимірює схильність людини уникати реальних проблем через втечу або залежності. Серед опитаних ветеранів жоден не

виявляє підвищений рівень ескапізму, 75,0% (30 осіб) — виявляють показник у нормі, і 25,0% (10 осіб) — виявляють показник нижче норми, що свідчить про відсутність масового уникання проблем та наявність чверті групи з меншою схильністю до ескапізму.

З проведеного дослідження рівня показників соціально -психологічної адаптації, що представлена у таблиці 3.1, можна зробити такі основні висновки. Загалом група ветеранів має високий адаптаційний потенціал: велика частка демонструє підвищену адаптивність і прийняття себе, наявні ресурси для лідерства й соціальної взаємодії. Водночас існує суттєва неоднорідність: близько 45-55% учасників показують ознаки дезадаптації або емоційного дискомфорту за відповідними шкалами, а приблизно третина має труднощі з прийняттям інших або демонструє схильність до зовнішніх пояснень подій. Це означає, що поряд із загальною стійкістю є помітна вразлива підгрупа, яка може потребувати індивідуальної або цілеспрямованої психосоціальної підтримки.

Для узагальнення результатів емпіричного дослідження за методикою Роджерса-Даймонда, були прораховані інтегральні показники соціально - психологічної адаптації ветеранів, за формулам, що були надані авторами методики (ДОДАТОК А) та представлені у відсотках, де найвищий рівень прояву показнику представляє собою 100% значення, найнижчий - 0-відсоткове. І тоді середньогруповий профіль інтегральних показників СПА ветеранів виглядає наступним чином (Рис. 3.1).

Варто зазначити, що всі показники СПА в групі опитаних ветеранів перебувають на рівні вище середнього, оскільки мінімальне значення становить 56,30%, а максимальне — 64,50%. Це вказує на загалом позитивний рівень адаптованості групи.



**Рис. 3.1. Середньо статистичні значення інтегральних показників соціально-психологічної адаптації в групі ветеранів**

Як видно з гістограми, що представлена на рис. 3.1., найвищі значення зафіксовано за шкалами «Самоприйняття» (64,5%), «Адаптація» (64,3%) та «Прийняття інших» (64,2%). Такі високі показники свідчать про позитивне ставлення ветеранів до себе, їхню здатність до ефективного пристосування до соціального середовища та високий рівень толерантності й поваги до оточуючих.

Показник «Інтернальності», як видно з гістограми, також є досить високим і становить 62,9%, що вказує на переважну схильність ветеранів приписувати відповідальність за події свого життя власним діям і здібностям.

Наступним за величиною є показник «Емоційний комфорт» (59,6%), який відображає задовільний рівень психологічного благополуччя.

Найменш вираженим інтегральним показником є «Домінування» (56,3%). Хоча це значення й перевищує позначку 50%, воно є найнижчим у групі, що може свідчити про помірну, а не яскраво виражену, потребу у впливі та контролі з боку ветеранів.

Таким чином, середньогруповий профіль СПА ветеранів демонструє високу внутрішню узгодженість (самоприйняття, інтернальність) та успішну зовнішню взаємодію (адаптація, прийняття інших).

На наступному етапі аналізу результатів дослідження, ми представимо

таблицю, в якій відображено показники посттравматичного зростання.

Таблиця 3.2.

**Рівень показників посттравматичного зростання у ветеранів**

|          | Ставлення до інших | Нові можливості | Сила особистості | Духовні зміни | Цінність життя |
|----------|--------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|
| високий  | 7,5%               | 37,5%           | 27,5%            | 20,0%         | 77,5%          |
| середній | 55,0%              | 52,5%           | 47,5%            | 57,5%         | 17,5%          |
| низький  | 37,5%              | 10,0%           | 25,0%            | 22,5%         | 5,0%           |

У таблиці 3.2 відображено розподіл у групі ветеранів за рівнями показників посттравматичного зростання (ПТТЗ) за опитувальником Тадеші і Калхауна.

Загалом, розподіл показників по рівнях свідчать про те, що група ветеранів значною мірою здійснила позитивні зміни після травматичного досвіду. Домінуючим напрямком зростання є шкала «Цінність життя», де 77,5% ветеранів демонструють високий рівень. Цей показник, згідно з поясненнями авторів методики, відображає посилення вдячності за кожен день та переоцінку життєвих пріоритетів.

Далі йдуть шкали, де найбільше ветеранів виявляє середній рівень значення показника, проте із суттєвою часткою високого зростання. Так, за шкалою «Нові можливості» 52,5% ветеранів проявляють середній рівень значення показника, 37,5% - високий, що характеризується з психологічної точки зору як відкритість до пошуку нових шляхів та життєвих цілей. Ми бачимо, що переважна більшість респондентів-ветеранів виявляє позитивну динаміку за цими шкалами.

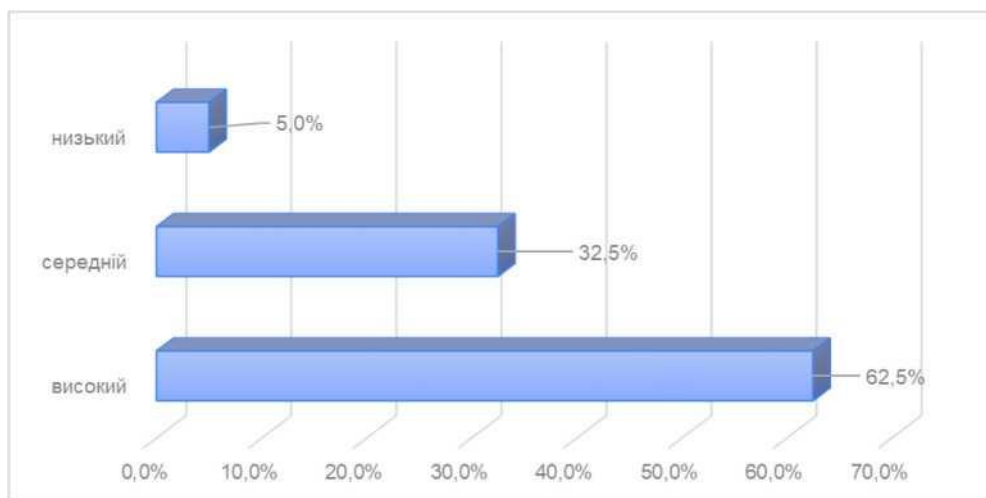
За шкалою «Сила особистості» 47,5% ветеранів виявляють середній рівень, а 27,5% високий. Ця шкала виявляє рівень відчуття зростання власної стійкості, впевненості та спроможності протистояти труднощам.

Значення показника «Духовні зміни» у 57,5% ветеранів відповідає середньому рівню, а у 20% - високому, що проявляється як перегляд

філософських або релігійних переконань, а також виявляє помірну тенденцію до зростання.

У показниках шкали «Ставлення до інших» представлено рівень посттравматичного зростання у ставленні до інших, вона зокрема вимірює поглиблення стосунків, підвищення емпатії та відчуття близькості з оточуючими. Високий рівень показнику виявлено у 7,5% опитаних ветеранів, а 37,5% виявляють низький рівень.

Таким чином, результати дослідження особливостей посттравматичного зростання у опитаних ветеранів, свідчать про успішне внутрішнє переосмислення та зміцнення особистості, але вказують на необхідність додаткової уваги до сфери міжособистісних стосунків у контексті посттравматичного зростання. Для узагальнення результатів, нами представлено співвідношення показників рівня ПТТЗ за інтегральним показником (рис. 3.2.)



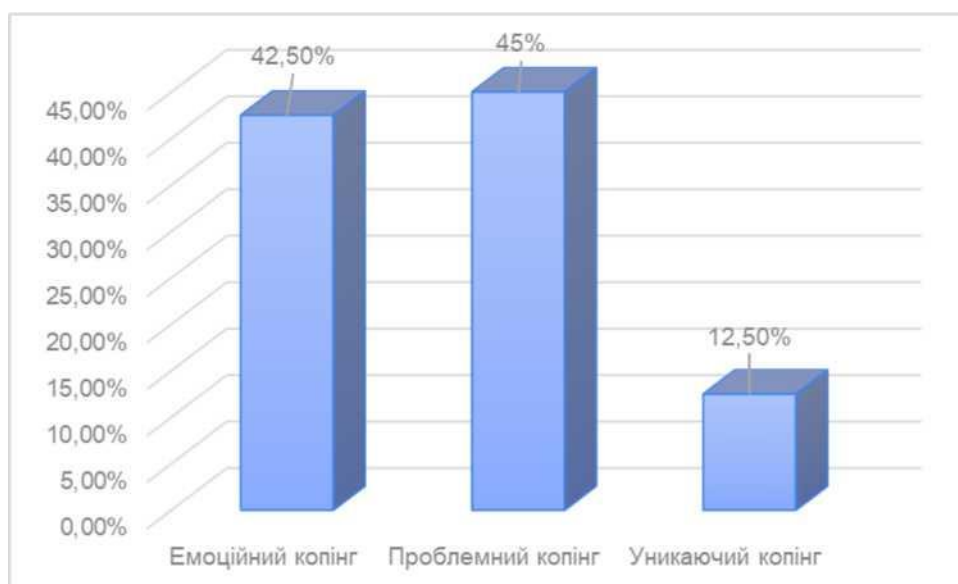
**Рис. 3.2. Співвідношення показників рівня посттравматичного зростання за інтегральним показником у ветеранів**

Як бачимо з гістограми на рис. 3.2, високий рівень посттравматичного зростання діагностовано у 62,5% ветеранів. Це означає, що більше половини групи респондентів виявили змогу використати травматичний досвід як каталізатор для значних позитивних змін у своєму житті, які проявляються у переосмисленні цінностей, зміцненні особистісної сили та знаходженні нових можливостей. Середній рівень ПТТЗ спостерігається у 32,5% ветеранів. Ця значна частка групи пережила помірні позитивні зміни, що свідчить про

часткове чи вибіркове зростання в деяких сферах їхнього життя, але не таке виражене, як у першій групі. Також низький рівень ПТТЗ зафіксовано лише у 5,0% ветеранів. Це найменша частка групи, що свідчить про те, що дуже невелика кількість ветеранів не відзначила суттєвих позитивних змін або зростання внаслідок пережитого травматичного досвіду.

Таким чином, результати аналізу розподілу рівня посттравматичного зростання за інтегральним показником підтверджують попередній аналіз, де найвищі показники ПТТЗ були зафіксовані за шкалами «Цінність життя», «Нові можливості» та «Сила особистості».

На наступному етапі нашого дослідження, було визначено спрямованість долаючої поведінки у ветеранів за методикою Brief-COPE (С. Carver). Результати представлені на рисунку 3.3.



**Рис. 3.3. Домінуюча спрямованість копінг-стратегії у групі ветеранів**

Як вказують автори методики, копінг-стратегії поділяються на три основні групи, кожна з яких включає певний набір окремих стратегій: проблемний, емоційний та уникаючий копінг.

Проблемний копінг (Problem-focused coping) зосереджений на активній зміні ситуації, що викликає стрес, або на зміні ставлення до неї. До цієї групи входять такі стратегії, як: активне подолання (вжиття прямих заходів для усунення проблеми), планування (розробка стратегії вирішення проблеми), та використання інструментальної соціальної підтримки (звернення по допомогу,

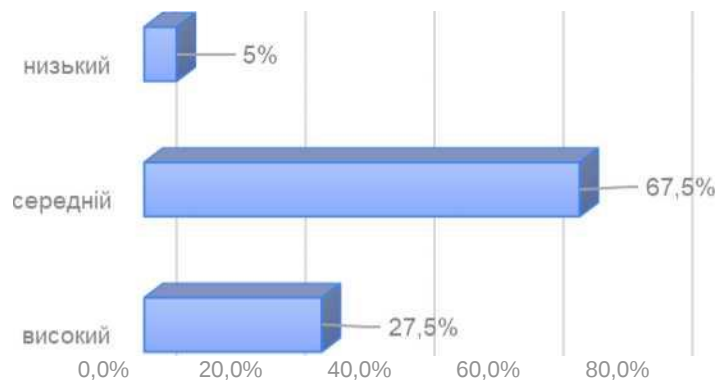
інформацію чи пораду до інших). Як видно з гістограми на рис. 3.3., у групі ветеранів такий вид подоалання є домінуючим у 45% опитаних респондентів. Це свідчить про те, що ветерани схильні обирати конструктивні, цілеспрямовані дії для управління стресом та вирішення проблем.

Емоційний копінг (Emotion-focused coping) спрямований на регуляцію або зменшення негативних емоцій, викликаних стресовою ситуацією, без прямої зміни самої ситуації. До нього належать: позитивне переосмислення (пошук позитивних моментів у ситуації), гумор (використання жартів для зменшення напруги), прийняття (усвідомлення реальності ситуації), використання емоційної соціальної підтримки (розділення почуттів з іншими), та релігія (звернення до віри як джерела втіхи та сенсу). Такий вид спрямованості подолання є другим за вираженістю у групі ветеранів, зокрема 42,5% опитаних респондентів виявляють як домінуючу стратегію саме цю. Тобто поряд із вирішенням проблем, ветерани активно займаються емоційною саморегуляцією для підтримки свого психологічного комфорту.

Як вказують розробники опитувальника, уникаючий копінг (Avoidance coping) характеризується прагненням уникнути думок, почуттів або дій, пов'язаних зі стресором, і є пасивною та часто дезадаптивною стратегією. До такого типу подолання відносяться наступні види : самозвинувачення (критика себе), відмова від активних дій (здача позицій), вживання психоактивних речовин (використання алкоголю або наркотиків для втечі від проблеми), та поведінкове відволікання (переключення на інші заняття для ігнорування проблеми). З рисунку 3.3. ми бачимо, що уникаюча стратегія подолання є найменш вираженою серед ветеранів і є домінуючою у лише 12,5% опитаних респондентів. Такий результат вказує на те, що ветерани рідко схиляються до дезадаптивних пасивних методів подолання стресу, що є позитивним прогностичним фактором.

Таким чином, у групі ветеранів спостерігається збалансована спрямованість долаючої поведінки з домінуванням конструктивних стратегій — проблемного копінгу та емоційного копінгу, при мінімальній схильності до

уникаючої поведінки, що може також свідчити про високий рівень опору до стресу. Для підтвердження цього припущення, нами було діагностовано рівень стресостійкості ветеранів. Результати представлені нижче.



**Рис. 3.4. Співвідношення показників рівня стресостійкості у групі ветеранів**

Як видно з гістограми на рис. 3.4., у більшості респондентів з вибірки ветеранів виявлено середній рівень стресостійкості (67,5%) ветеранів. Тобто переважна більшість з них має достатній, рівень психологічної гнучкості та здатності справлятися зі значними життєвими труднощами та стресорами.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 27,5% опитаних ветеранів, а низький - у 5%.

Тож результати дослідження рівня стресостійкості говорять нам про те, що більшість ветеранів виявляють достатній рівень стресостійкості. Цей

розподіл узгоджується з раніше проаналізованими даними: високий рівень проблемного та емоційного копінгу (45% і 42,5%) та високий рівень адаптації та самоприйняття (понад 64%). Висока стресостійкість є як передумовою, так і наслідком ефективного використання конструктивних копінг-стратегій та високої соціально-психологічної адаптації.

Тим не менше для виявлення статистично значимих взаємозв'язків між досліджуваними показниками адаптації, посттравматичного зростання, копінгу та стресостійкості, нами було застосовано кореляційний аналіз Пірсона та прораховані значення показників статистичного зв'язку за допомогою програми SPSS 21.0 for Microsoft Windows. Результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 3.3

### Результати кореляційного аналізу

|                        |                      | Індекс ПТТЗ | Рівень стресостійкості | Проблм. копінг | Емоц. копінг | Уник. копінг | Адапти вність | Дезадапт ивність |
|------------------------|----------------------|-------------|------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Індекс ПТТЗ            | Кореляція Пірсона    | 1           | -,134                  | ,426*          | -,172        | ,215         | ,318*         | -,176            |
|                        | знач. (одностороння) |             | ,357                   | ,110           | ,317         | ,276         | ,185          | ,314             |
|                        | N                    | 40          | 40                     | 40             | 40           | 40           | 40            | 40               |
| Рівень стресостійкості | Кореляція Пірсона    | -,134       | 1                      | -,007          | ,006         | -,422*       | ,538*         | -,433*           |
|                        | знач. (одностороння) | ,357        |                        | ,492           | ,493         | ,112         | ,054          | ,105             |
|                        | N                    | 40          | 40                     | 40             | 40           | 40           | 40            | 40               |
| Проблм. копінг         | Кореляція Пірсона    | ,426*       | -,007                  | 1              | ,636*        | ,004         | -,130         | ,109             |
|                        | знач. (одностороння) | ,110        | ,492                   |                | ,024         | ,496         | ,360          | ,382             |
|                        | N                    | 40          | 40                     | 40             | 40           | 40           | 40            | 40               |
| Емоц. копінг           | Кореляція Пірсона    | -,172       | ,006                   | ,636*          | 1            | ,317         | -,118         | ,067             |
|                        | знач. (одностороння) | ,317        | ,493                   | ,024           |              | ,186         | ,373          | ,427             |
|                        | N                    | 40          | 40                     | 40             | 40           | 40           | 40            | 40               |
| Уник. копінг           | Кореляція Пірсона    | ,215        | -,422*                 | ,004           | ,317         | 1            | ,178          | -,030            |
|                        | знач. (одностороння) | ,276        | ,112                   | ,496           | ,186         |              | ,311          | ,467             |
|                        | N                    | 40          | 40                     | 40             | 40           | 40           | 40            | 40               |
| Адаптивність           | Кореляція Пірсона    | ,318*       | ,538*                  | -,130          | -,118        | ,178         | 1             | -,728**          |

|                |                         |       |        |      |      |       |         |      |
|----------------|-------------------------|-------|--------|------|------|-------|---------|------|
|                | знач.<br>(одностороння) | ,185  | ,054   | ,360 | ,373 | ,311  |         | ,009 |
|                | N                       | 40    | 40     | 40   | 40   | 40    | 40      | 40   |
| Деадаптивність | Кореляція Пірсона       | -,176 | -,433* | ,109 | ,067 | -,030 | -,728** | 1    |
|                | знач.<br>(одностороння) | ,314  | ,105   | ,382 | ,427 | ,467  | ,009    |      |
|                | N                       | 40    | 40     | 40   | 40   | 40    | 40      | 40   |

\*. Кореляція значима на рівні 0,05 (одностороння).

\*\*. Кореляція значима на рівні 0,01 (одностороння).

Отже, у межах дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів нами здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона між інтегральним показником посттравматичного зростання (Індекс ПТРЗР), рівнем стресостійкості, копінг-стратегіями (проблемний, емоційний, унікаючий), адаптивністю та дезадаптивністю. Як видно з таблиці 3.3, виявлено низку значимих додатних та від'ємних кореляційних зав'язків між показниками.

- Інтегральний показник посттравматичного зростання (ПТТЗ) виявляє значиму додатну кореляцію із проблемним копінгом ( $r = 0,426$ , на рівні  $p < 0.05$ ) та адаптивністю ( $r = 0,318$ , на рівні  $p < 0.05$ );

- Рівень стресостійкості на додатному рівні пов'язаний із адаптивністю ( $r = 0,538$ , на рівні  $p < 0.05$ ) і на від'ємному - із унікаючим копінгом ( $r = -0,422$ , на рівні  $p < 0.01$ ) та дезадаптивністю ( $r = -0,433$ , на рівні  $p < 0.05$ );

- Проблемний копінг виявляє додатну кореляцію із емоційним копінгом ( $r = 0,626$ , на рівні  $p < 0.05$ );

- Адаптивність на позитивному рівні корелює із стресостійкістю ( $r = 0,538$ , на рівні  $p < 0.05$ ) та інтегральним показником посттравматичного зростання і на негативному - із дезадаптивністю ( $r = -0,728$ , на рівні  $p < 0.01$ )

Отримані дані кореляційного аналізу окреслюють структуровану систему взаємозалежностей між внутрішніми ресурсами особистості та поведінковими копінг-стратегіями. Адаптивність виступає центральною змінною: вона позитивно пов'язана зі стресостійкістю та посттравматичним зростанням і негативно — з унікаючим копінгом. Індекс ПТТЗ відображає процес позитивної трансформації й підсилюється емоційним копінгом, тоді як

уникання та дезадаптивні прояви перешкоджають такій трансформації. Ці зв'язки узгоджуються з теоретичними моделями посттравматичного зростання та копіngu, які підкреслюють роль емоційного опрацювання і стрес-ресурсів у відновленні та адаптації.

Отже, кореляційний аналіз Пірсона підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між ключовими психологічними показниками адаптації ветеранів. Посттравматичне зростання і стресостійкість виступають як захисно-ресурсні фактори, що сприяють адаптації, тоді як уникаючі копіng-стратегії та прояви дезадаптивності пов'язані з гіршими адаптаційними результатами. Ці висновки мають прикладне значення для проектування психосоціальних втручань і програм підтримки ветеранів.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо психологічної підтримки процесу соціально-психологічної адаптації ветеранів**

Метою цих методичних рекомендацій було створення системи психологічної підтримки процесу соціально-психологічної адаптації, яка допоможе ветеранам відновити внутрішню рівновагу, соціальні зв'язки та життєві перспективи на основі проведеного емпіричного дослідження.

Ключовими теоретичними основами цих рекомендацій стала модель посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004) та ідея про те, що травма може стати поштовхом до нових сенсів. Також в основу методичних рекомендацій була покладена модель стресу та копіngu Лазаруса, а також принципи підтримуючих інтервенцій, розроблені українськими вченими.

Основними принципами психологічної підтримки процесу соціально-психологічної адаптації ветеранів мають бути, на наш погляд, наступні:

- Добровільність: ветеран сам визначає темп і глибину роботи.
- Комплексність: поєднання психотерапії, соціальної допомоги, освітніх програм.

- Культурна чутливість: врахування військової субкультури, символів, мови.
- Ресурсний підхід: акцент на сильних сторонах (лідерство, дисципліна, командність).
- Міжсекторальність: співпраця психологів, соціальних служб, освітніх закладів, роботодавців.

Модель соціально-психологічної підтримки ветеранів у процесі соціально-психологічної адаптації має включати три основних етапи: психологічний супровід соціально-психологічної адаптації, посттравматичного зростання, а також етап супроводу розвитку стресостійкості та ефективного копіngu (рис. 3.5).



**Рис. 3.5. Модель психологічного супроводу соціально-психологічної адаптації ветеранів**

Метою першого етапу - етапу соціально-психологічної адаптації має стати відновлення соціально-психологічного стану ветерана, стабілізація емоційного стану та успішна реінтеграція у цивільне середовище, а головним

завданням психологічного супроводу - зниження гостроти травматичних симптомів, відновлення порушених соціальних ролей, інтеграція військового досвіду в нову цивільну ідентичність. На цьому етапі доречними, на наш погляд, будуть методи кризової інтервенції, когнітивно-поведінкової та тілесно-орієнтованої терапії, групова підтримка, соціально-психологічне консультування.

Для вирішення завдання подолання травми можливими є використання таких психологічних технік, як:

- Техніка "Безпечне місце": створення в уяві внутрішнього ресурсу та місця, де ветеран відчувається повністю захищеним і спокійним, для стабілізації у кризові моменти.

- Вправи на заземлення ("5-4-3-2-1"): швидке переключення уваги з внутрішніх дистресових переживань на зовнішній світ шляхом фіксації: 5 речей, які видно; 4 — чути; 3 — відчувати на дотик; 2 — нюхати; 1 — смакувати.

- Базові дихальні техніки: діафрагмальне (черевне) дихання для активації парасимпатичної нервової системи та зниження фізіологічного збудження.

Для вирішення завдання відновлення ідентичності, доречним буде використання наступних психотехнік:

- "Лінія життя з віхами": картування життєвого шляху, де військовий досвід відображається не як "випадіння", а як "важлива, але не єдина, глава", що сприяє його інтеграції (Горбунова та ін., 2016).

- Реструктуризація "Бойового Я": дискусії та вправи, спрямовані на відділення "Я-у-бою" (агресивне, насторожене, гіпервідповідальне) від "Я-у-цивільному-житті" (спокійне, гнучке) (Горбунова та ін., 2016).

- Техніка "Подяка якостям": визначення та перенесення позитивних якостей, набутих у війську (дисципліна, стійкість), у цивільне життя (робота, навчання, сім'я).

Для вирішення завдання ресоціалізації, доречним буде використання таких, наприклад, методів, як:

- Рольові ігри (Тренінг соціальних навичок): відпрацювання типових соціальних ситуацій (співбесіда, конфлікт у магазині, спілкування з родиною) для подолання відчуття відчуженості.
- Проект "Міст між світами": організація спільних заходів з членами громади (волонтерство, спорт) для відновлення відчуття належності.
- Консультування щодо соціальних послуг: надання конкретної інформації та супровід у вирішенні практичних соціальних проблем (працевлаштування, навчання, житло).

Метою другого етапу психологічного супроводу соціально-психологічної адаптації ветеранів має бути трансформація травматичного досвіду на позитивні особистісні зміни, позитивні зміни ціннісно-смислової сфери. Таким чином, завданнями цього етапу є усвідомлення набутих сенсів та ресурсів, переосмислення життєвих цінностей, пошук нових можливостей та сенсів після травми. Можливим є використання технік нарративної терапії, логотерапії та позитивної психотерапії. Наприклад, для пошуку нових сенсів та цінностей, особистих ресурсів, можливе використання наступних психотехнік

- Техніка "Ієрархія цінностей: до і після": порівняння пріоритетів до і після травми для фіксації позитивних змін та глибшого усвідомлення цінності життя.
- Техніка "Інтерв'ювання сили": питання, що фокусуються на тому, як ветеран використав труднощі для розвитку мужності, витривалості та інших позитивних якостей (Горбунова та ін., 2016)..
- Техніка "Нова місія": допомога у формулюванні нових цілей та сенсів життя, що виходять за межі травми (наприклад, допомога іншим ветеранам, громадська діяльність) (Горбунова та ін., 2016).

Для реалізації завдання із соціально-психологічної підтримки, можливим є створення груп «Підтримка через спільність» (регулярні зустрічі для емоційного обміну, де учасники можуть ділитися досвідом зростання та відновлення довіри) та організація партнерської підтримки (Залучення

ветеранів з високим рівнем посттравматичного зростання як менторів для новачків).

Для реалізації завдання адаптації та ресоціалізації ветеранів через діяльнісні практики, можливим є Залучення до волонтерської діяльності (наприклад, допомога сім'ям загиблих), що дозволяє відчувати нову соціальну роль та сенс поза військовою службою. Надання ветеранам знань та навичок для психологічної та соціальної підтримки інших, що підвищує їхню самооцінку та силу особистості.

Мета третього етапу психологічної підтримки соціально -психологічної адаптації ветеранів - оптимізація поведінкових та когнітивних механізмів подолання стресу, мінімізація дезадаптивних стратегій. На цьому етапі головним завданням є - подолання унікаючого копінгу, формування навичок проблемного та емоційного копінгу, розвиток інтернальності та психологічної резильєнтності. Тому доречними будуть техніки когнітивно- поведінкової терапії, тренінги резильєнтності та копінгу, практик майндфулнес, тілесно-орієнтовані техніки, наприклад:

- Модель структурованого вирішення проблем (SPS): послідовне проходження етапів: 1) визначення проблеми; 2) генерація альтернатив; 3) оцінка наслідків; 4) вибір найкращого рішення та планування дій.

- Техніка "Зміна фокусу контролю": робота з переконаннями, що перешкоджають проблемному копінгу (наприклад, "Я не можу нічого змінити"), з метою зміцнення інтернальності,

- Усвідомлене дихання: регулярна практика фокусування уваги на відчуттях дихання, що дозволяє знизити рівень емоційної реактивності та підсилює емоційний копінг.

- Сканування тіла (Body Scan): методика, спрямована на послідовне усвідомлення відчуттів у різних частинах тіла, що допомагає знизити хронічне напруження та покращує емоційний комфорт.

- Майндфулнес у повсякденних діях: практика усвідомленості під час звичайних дій (їжа, ходьба) для закріплення навичок бути "тут і зараз", що

є протиотрутою від унікаючого копінгу.

- Техніка "Оцінка копінг-вибору": після стресової ситуації ветеран аналізує, яку стратегію він використав (унікаючу, емоційну, проблемну) та які це мало наслідки.

- Розширення діапазону емоційного реагування: обговорення та відпрацювання соціально прийнятних способів вираження гніву, смутку та радості, що сприяє емоційному копінгу та запобігає його примітивним формам., щоб свідомо обирати конструктивні дії.

- Реструктуризація катастрофічних думок: використання КПТ-технік для ідентифікації та заміни ірраціональних думок, що викликають пасивність (унікаючий копінг), на реалістичні та активуючі.

Розроблені методичні рекомендації стануть на пригоді соціальним службам, благодійним та волонтерським організаціям, психологам, психотерапевтам, в психологічному супроводі та психологічній роботі із ветеранами АТО та російсько-української війни.

### **Висновки до розділу 3**

Проаналізовано результати емпіричного дослідження. Визначено переважно високий та середній рівень соціально-психологічної адаптації (СПА) у ветерані; найвищі інтегральні показники зафіксовано за шкалами самоприйняття адаптація та прийняття інших.

Досліджено також рівень стресостійкості та виявлено, що більшість ветеранів виявляють середній (67,5%) та високий (27,5%) рівень, що підтверджує наявність суттєвих внутрішніх ресурсів для протистояння стресу.

Досліджено особливості долаючої поведінки ветеранів. Визначено, що найбільша кількість опитаних ветеранів виявляють схильність до проблемного (45%) та емоційного копінгу (42,5%). Зроблено висновок про схильність ветеранів до активних, цілеспрямованих дій для вирішення проблем та одночасну роботу над емоційною саморегуляцією, що є основою для ефективної адаптації.

Досліджено рівень посттравматичного зростання ветеранів та його показників. Визначено, що 62,5% респондентів виявляють високий рівень ПТТЗ, а 32,5% - середній. Також визначено, що найбільш вираженою сферою зростання є підвищення цінності життя, але при цьому - відносно нижчий рівень зростання за шкалою «Ставлення до інших», що може вказувати на можливі труднощі у формуванні довіри та близькості.

Здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона для пошуку значимих взаємозв'язків між досліджуваними показниками, та виявлено низку статистично значимих додатних та від'ємних кореляцій. Так, інтегральний показник посттравматичного зростання (ПТТЗ) виявляє значиму додатну кореляцію із проблемним копінгом ( $r = 0,426$ , на рівні  $p < 0.05$ ) та адаптивністю ( $r = 0,318$ , на рівні  $p < 0.05$ ); рівень стресостійкості на додатному рівні пов'язаний із адаптивністю ( $r = 0,538$ , на рівні  $p < 0.05$ ) і на від'ємному - із унікаючим копінгом ( $r = -0,422$ , на рівні  $p < 0.01$ ) та дезадаптивністю ( $r = -0,433$ , на рівні  $p < 0.05$ ); проблемний копінг виявляє додатну кореляцію із емоційним копінгом ( $r = 0,626$ , на рівні  $p < 0.05$ ); адаптивність на позитивному рівні корелює із стресостійкістю ( $r = 0,538$ , на рівні  $p < 0.05$ ) та інтегральним показником посттравматичного зростання і на негативному - із дезадаптивністю ( $r = -0,728$ , на рівні  $p < 0.01$ ).

Отримані дані кореляційного аналізу окреслюють структуровану систему взаємозалежностей між внутрішніми ресурсами особистості (стресостійкістю) та поведінковими копінг-стратегіями. Адаптивність виступає центральною змінною: вона позитивно пов'язана зі стресостійкістю та посттравматичним зростанням і негативно — з унікаючим копінгом. Індекс ПТТЗ відображає процес позитивної трансформації й підсилюється емоційним копінгом, тоді як уникання та дезадаптивні прояви перешкоджають такій трансформації. Ці зв'язки узгоджуються з теоретичними моделями посттравматичного зростання та копінгу, які підкреслюють роль емоційного опрацювання і стрес-ресурсів у відновленні та адаптації.

На основі результатів емпіричного дослідження, розроблено методичні

рекомендації щодо психологічного супроводу процесу соціально - психологічної адаптації ветеранів, що має три основні етапи: психологічний супровід самої соціально-психологічної адаптації, а також посттравматичного зростання і етап супроводу розвитку стресостійкості та ефективного копіngu. Розроблені методичні рекомендації стануть на пригоді соціальним службам, благодійним та волонтерським організаціям, психологам, психотерапевтам, в психологічному супроводі та психологічній роботі із ветеранами АТО та російсько-української війни.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації ветеранів. З'ясовано, що адаптація - центральний, динамічний процес, що охоплює як фізіологічні реакції організму, так і складні соціально -когнітивні взаємодії, спрямовані на збереження цілісності та ефективності індивіда у мінливому середовищі. Соціально-психологічний вимір адаптації включає набір поведінкових і соціальних навичок, що підвищують кооперацію, довіру і захищеність у групі, а основні механізми соціально-психологічної адаптації є мультикомпонентними й інтегрованими: біологічні реакції забезпечують негайну мобілізацію ресурсів і підтримання гомеостазу, психічні процеси визначають вибір і ефективність копінг-стратегій, а поведінкові механізми закріплюють адаптивні патерни у практичній діяльності.

Визначено, що ефективна адаптація характеризується гнучкістю саморегуляції, інтеграцією захисних функцій у свідомі стратегії копіngu, а також синергетичною взаємодією індивідуальних та колективних ресурсів.

Успішність переходу військовослужбовця до цивільного життя багато в чому визначається його внутрішніми адаптаційними ресурсами, готовністю засвоювати нові професійні ролі та соціальний статус. Важливу роль відіграють мотиви і причини розірвання служби, а також конкретні умови звільнення — професійні перспективи, побутові обставини, місце проживання та інші ситуаційні фактори.

2. На основі теоретичного аналізу літератури розроблено програму емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ветеранів, що включає в себе три основних етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтепритаційний. Сформульовані мета та завдання емпіричного дослідження, сформована вибірка, здійснено підбір надійних психодіагностичних методик, які спрямовані на вивчення означених показників та підібрані методи обробки та аналізу емпіричних даних, їх

психологічної інтерпретації

3. Проаналізовано результати емпіричного дослідження. Визначено переважно високий та середній рівень соціально-психологічної адаптації (СПА) у ветеранів; найвищі інтегральні показники зафіксовано за шкалами самоприйняття адаптація та прийняття інших.

Досліджено також рівень стресостійкості та виявлено, що більшість ветеранів виявляють середній (67,5%) та високий (27,5%) рівень, що підтверджує наявність суттєвих внутрішніх ресурсів для протистояння стресу.

Досліджено особливості долаючої поведінки ветеранів. Визначено, що найбільша кількість опитаних ветеранів виявляють схильність до проблемного (45%) та емоційного копінгу (42,5%). Зроблено висновок про схильність ветеранів до активних, цілеспрямованих дій для вирішення проблем та одночасну роботу над емоційною саморегуляцією, що є основою для ефективної адаптації.

Досліджено рівень посттравматичного зростання ветеранів та його показників. Визначено, що 62,5% респондентів виявляють високий рівень ПТТЗ, а 32,5% - середній. Також визначено, що найбільш вираженою сферою зростання є підвищення цінності життя, але при цьому - відносно нижчий рівень зростання за шкалою «Ставлення до інших», що може вказувати на можливі труднощі у формуванні довіри та близькості.

Здійснено кореляційний аналіз за методом Пірсона для пошуку значимих взаємозв'язків між досліджуваними показниками, та виявлено низку статистично значимих додатних та від'ємних кореляцій. Так, інтегральний показник посттравматичного зростання (ПТТЗ) виявляє значиму додатну кореляцію із проблемним копінгом та адаптивністю; рівень стресостійкості на додатному рівні пов'язаний із адаптивністю і на від'ємному - із унікаючим копінгом та дезадаптивністю; проблемний копінг виявляє додатну кореляцію із емоційним копінгом; адаптивність на позитивному рівні корелює із стресостійкістю та інтегральним показником

посттравматичного зростання і на негативному - із дезадаптивністю.

Зроблено висновок про те, що адаптивність виступає центральною змінною: вона позитивно пов'язана зі стресостійкістю та посттравматичним зростанням і негативно — з унікаючим копінгом. Індекс ПТТЗ відображає процес позитивної трансформації й підсилюється емоційним копінгом, тоді як уникання та дезадаптивні прояви перешкоджають такій трансформації. Ці зв'язки узгоджуються з теоретичними моделями посттравматичного зростання та копінгу, які підкреслюють роль емоційного опрацювання і стрес-ресурсів у відновленні та адаптації.

4. На основі результатів емпіричного дослідження, розроблено методичні рекомендації щодо психологічного супроводу процесу соціально - психологічної адаптації ветеранів, що має три основні етапи: психологічний супровід самої соціально-психологічної адаптації, а також посттравматичного зростання і етап супроводу розвитку стресостійкості та ефективного копінгу. Розроблені методичні рекомендації стануть на пригоді соціальним службам, благодійним та волонтерським організаціям, психологам, психотерапевтам, в психологічному супроводі та психологічній роботі із ветеранами АТО та російсько-української війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року).* (2017). Льовкіна, О. Г., & Калениченко, Р. А. (Ред.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України.
2. Берегова, Г. Д., Фролова, М. Е., & Момоток, О. М. (2024). *Психологічна адаптація особистості* [Навчально-методичний посібник]. Київ: Національна академія друку.
3. Блажівський, М. І. (2014). *Адаптація, соціалізація, інтеграція* [Монографія]. Львів: Видавництво ЛНУ.
4. Бриндіков, Ю. Л. (2019). *Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб* [Дисертація доктора педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка].
5. Булах, І. С. (2015). *Психологія життєвих криз особистості: Курс лекцій*. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД».
6. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, (40), 33-49. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5)
7. Вірна, Ж. П. (2016). *Психологія особистісної події* [Навчальний посібник]. Луцьк: Вежа-Друк.
8. Горбунова, В. В., Карачевський, А. Б., Климчук, В. О., Нетлюх, Г. С., & Романчук, О. І. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: Посібник для ведучих груп* [Навчальний посібник]. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
9. Гошовська, О. (2015). *Психозахисне самоприйняття особистості* [Монографія]. Львів: ЛДУВС.
10. Грандт, В. (2015). Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. У *Психологія професійної безпеки*:

*Технології конструктивного самозбереження особистості* [Колективна монографія] (с. 77-84). Луцьк: Вежа-Друк.

11. Дембицька, Н. М., & Яблонська, Т. М. (2017). Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. *У Військова психологія у вимірах війни і миру: Проблеми, досвід, перспективи* (с. 193-200). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.

12. Неурова, А. Б., Капінос, О. С., & Грицевіч, Т. Л. (Упоряд.). (2016). *Діагностика індивідуально-психологічних особливостей особистості*. Львів: НАСВ.

13. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.

14. Кісарчук, З. Г. (2005). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* [Методичний посібник]. Київ: ТОВ "Видавництво "Логос".

15. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання* [Монографія]. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

16. Кокун, О. М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: Психофізіологічний аспект забезпечення діяльності* [Монографія]. Київ: Міленіум.

17. *Кризова психологія* (2010). Тімченко, О. В. (Ред.). [Навчальний посібник]. Харків: НУЦЗУ.

18. Макаренко, С. (2013). Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (14, ч. I), 203-210.

19. Мельник, О. В. (2019). *Вікові особливості адаптації учасників бойових дій* [Автореф. дис. ... канд. псих. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. Київ.

20. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: Психологічний практикум*. (2023). Карамушка, Л. М.

(Ред.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

21. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу* [Підручник]. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.

22. Назаренко, І. І., Якимець, В. М., Печиборщ, В. П., Слабкий, Г. О., Іванов, В. І., & Поліщук, А. О. (2019). Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*, (1), 48-58.

23. Ніколаєнко, С. І., & Ніколаєнко, О. С. (2012). Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія - Релігія: Збірник наукових праць*, (2), 68-77.

24. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми)*. (2018). Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

25. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2015). *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій* [Методичний посібник]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

26. *Охорона психічного здоров'я в умовах війни*. (2017). Київ: Наш формат.

27. Приб, Г. А., Бегеза, Л. Є., & Раєвська, Я. М. (2022). Соціально - психологічна адаптація військовослужбовців, ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*, (35), 159-165.

28. *Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій* (2011). [Навчальний посібник]. Титаренко, Т. М. (Ред.). Київ: Міленіум.

29. Савчин, М. В. (2010). *Духовний потенціал людини* [Монографія]. Івано-Франківськ: Місто НВ.

30. Санникова, О. П., & Кузнецова, О. В. (2009). *Адаптивність особистості* [Монографія]. Одеса: Видавець Н. П. Черкасов.

31. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій* (2019). [Практичний посібник]. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
32. Титаренко, Д. С. (2019). Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (6), 182-189.
33. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*, (10), 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
34. Alexander, J. C. (2004). *Cultural trauma and collective identity*. Berkeley: University of California Press.
35. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
36. Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*. New York: Anchor Books.
37. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34.
38. Berry, J. W., & Hou, F. (2016). Immigrant acculturation and wellbeing in Canada. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 597-620). New York: Springer.
39. Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95-S120.
40. Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York: Guilford Press.
41. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
42. Freud, A. (1993). *The ego and the mechanisms of defence*. London: Karnac Books.
43. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
44. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two

emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

45. Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

46. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.

47. Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2000). Social cohesion, social capital, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), *Social epidemiology* (pp. 174-190). New York: Oxford University Press.

48. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

49. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

50. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.

51. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.

52. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

53. Van Maanen, J., & Schein, E. H. (1979). Toward a theory of organizational socialization. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 1, pp. 209-264). Greenwich, CT: JAI Press.

54. Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large group identity. *Group Analysis*

## ДОДАТОК А

### Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

#### *Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди

вдається думати і діяти самотійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі роздуми, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймавши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самотійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкідливого таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною -привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думки інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставитися до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі

МОЖЕ ВИКОНАТИ.

99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

*Ключ до методики та нормативні показники*

| № з/п |   | Показники                    | Номер висловлювань                                                                                                                              | Норма   |
|-------|---|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| А     | а | Адаптивність                 | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136  |
|       | б | Дезадаптивність              | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100        | 68-136  |
| 2     |   | Неправда -                   | 34, 45, 48, 81, 89                                                                                                                              | 18 - 36 |
|       |   | Неправда +                   | 8, 82, 92, 101                                                                                                                                  |         |
| S     | а | Прийняття себе               | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                                      | 22-42   |
|       | б | Неприйняття себе             | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                                       | 14 - 28 |
| L     | а | Прийняття інших              | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                           | 12 - 24 |
|       | б | Неприйняття інших            | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76                                                                                                                       | 14 - 28 |
| Е     | а | Емоційний комфорт            | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78                                                                                                                      | 14 - 28 |
|       | б | Емоційний дискомфорт         | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                                                                                                                       | 14 - 28 |
| I     | а | Внутрішній контроль          | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98                                                                                                | 26 - 52 |
|       | б | Зовнішній контроль           | 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77                                                                                                              | 18 - 36 |
| D     | а | Домінування                  | 58, 61, 66                                                                                                                                      | 6 - 12  |
|       | б | Підлеглість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                                                                                                          | 12 - 24 |
| 8     |   | Ескапізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                                                                                                                              | 10 - 20 |

*Інтегральні показники розраховуються за формулами:*

$$\text{Адаптація - } A = \frac{a}{a+b} * 100\%;$$

$$\text{Самоприйняття - } S = \frac{a}{a+b} * 100\%$$

$$\text{Прийняття інших} - L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$$

$$\text{Емоційний комфорт} - E = \quad * 100\%$$

$$\text{Інтернальність} - I = \frac{a}{a+b} * 100\%$$

$$\text{Прагнення домінування} - D = \sim \sim * 100\%$$

## ДОДАТОК Б

### *Опитувальник постравматичного зростання (за Р. Тадеші і Л. Калхаун)*

#### *Текст методики*

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей.

#### *Ключі до методики*

| <i>Шкала</i>                   | <i>Кількість тверджень</i> | <i>Номер<br/>тверджень</i> |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Ставлення до інших (СІ)        | 7                          | 6, 8, 9, 15, 16, 20,<br>21 |
| Нові можливості (НМ)           | 5                          | 3, 7, 11, 14, 17           |
| Сила особистості (СО)          | 4                          | 4, 10, 12, 19              |
| Духовні зміни (ДЗ)             | 2                          | 5, 18                      |
| Підвищення цінності життя (ПЦ) | 3                          | 1, 2, 13                   |

#### *Нормативні показники*

| <i>Шкала</i>                       | <i>Низькі значення</i> | <i>Середні значення</i> | <i>Високі значення</i> |
|------------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Ставлення до інших (СІ)            | 0-14                   | 15-24                   | 25-35                  |
| Нові можливості (НМ)               | 0-9                    | 10-15                   | 16-25                  |
| Сила особистості (СО)              | 0-7                    | 8-15                    | 16-20                  |
| Духовні зміни (ДЗ)                 | 0-3                    | 4-6                     | 7-10                   |
| Підвищення цінності життя (ПЦ)     | 0-6                    | 7-11                    | 12-15                  |
| Індекс посттравматичного зростання | 0-32                   | 33-63                   | 64-105                 |

## ДОДАТОК В

### Тест «Стресостійкість»

*Текст опитувальника:*

| №<br>з/п | Запитання                                                    | Рідко | Іноді | Часто |
|----------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 1.       | Я думаю, що мене недооцінюють у колективі                    | 1     | 2     | 3     |
| 2.       | Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим  | 1     | 2     | 3     |
| 3.       | Я постійно переживаю за якість своєї роботи                  | 1     | 2     | 3     |
| 4.       | Я буваю налаштованим агресивно                               | 1     | 2     | 3     |
| 5.       | Я не терплю критики на свою адресу                           | 1     | 2     | 3     |
| 6.       | Я буваю роздратованим                                        | 1     | 2     | 3     |
| 7.       | Я стараюся стати лідером там, де це можливо                  | 1     | 2     | 3     |
| 8.       | Мене вважають людиною наполегливою і напористою              | 1     | 2     | 3     |
| 9.       | Я страждаю на безсоння                                       | 1     | 2     | 3     |
| 10.      | Своїм недругам я можу дати відсіч                            | 1     | 2     | 3     |
| 11.      | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності               | 1     | 2     | 3     |
| 12.      | У мене бракує часу для відпочинку                            | 1     | 2     | 3     |
| 13.      | У мене виникають конфліктні ситуації                         | 1     | 2     | 3     |
| 14.      | Мені бракує влади, щоб реалізувати себе                      | 1     | 2     | 3     |
| 15.      | Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою            | 1     | 2     | 3     |
| 16.      | Я все роблю швидко                                           | 1     | 2     | 3     |
| 17.      | Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступаю до інституту) | 1     | 2     | 3     |
| 18.      | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки  | 1     | 2     | 3     |

Обробка та інтерпретація результатів:

| Сумарне число балів | Рівень вашої стійкості до стресу |
|---------------------|----------------------------------|
| 43-54               | низький                          |
| 31-42               | середній                         |
| 18-30               | високий                          |

## ДОДАТОК Г

### Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

*Інструкція:* Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

#### *Шкали методики:*

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

**Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).** Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

**Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).** Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

**Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).** Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

| Твердження                                                                                                                           | Я зазвичай цього не робив/не робила | Я рідко це робив/робила | Я робив/робила це час від часу | Це саме те, що я зазвичай робив/робила |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.                                                        |                                     |                         |                                |                                        |
| 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.                                   |                                     |                         |                                |                                        |
| 3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".                                                                                               |                                     |                         |                                |                                        |
| 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.                                                                    |                                     |                         |                                |                                        |
| 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.                                                                                     |                                     |                         |                                |                                        |
| 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.                                                                                      |                                     |                         |                                |                                        |
| 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.                                                                             |                                     |                         |                                |                                        |
| 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.                                                                                          |                                     |                         |                                |                                        |
| 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.                                                                      |                                     |                         |                                |                                        |
| 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.                                                                              |                                     |                         |                                |                                        |
| 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.                                                     |                                     |                         |                                |                                        |
| 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.                                                        |                                     |                         |                                |                                        |
| 13. Я критикував(ла) себе.                                                                                                           |                                     |                         |                                |                                        |
| 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.                                                                         |                                     |                         |                                |                                        |
| 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.                                                                        |                                     |                         |                                |                                        |
| 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.                                                                                           |                                     |                         |                                |                                        |
| 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.                                                                                 |                                     |                         |                                |                                        |
| 18. Я жартував(ла) з цього приводу.                                                                                                  |                                     |                         |                                |                                        |
| 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки. |                                     |                         |                                |                                        |
| 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.                                                                                    |                                     |                         |                                |                                        |
| 21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.                                                                                            |                                     |                         |                                |                                        |
| 22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.                                                           |                                     |                         |                                |                                        |
| 23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.                                               |                                     |                         |                                |                                        |
| 24. Я вчив(ла)ся жити з цим.                                                                                                         |                                     |                         |                                |                                        |
| 25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.                                                      |                                     |                         |                                |                                        |
| 26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.                                                                                      |                                     |                         |                                |                                        |
| 27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).                                                                                                 |                                     |                         |                                |                                        |
| 28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.                                                                                                     |                                     |                         |                                |                                        |