

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Новицька Марина Ігорівна

**«ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня

бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

професор кафедри соціальної роботи,

доктор психологічних наук, професор

Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна _____

(підпис)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ.....	6
1.1. Загальна характеристика життєвої задоволеності.....	6
1.2. Сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої задоволеності як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації комбатантів.....	12
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ.....	24
2.1. Методологія та опис дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів.....	24
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів.....	30
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ КОМБАТАНТІВ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ.....	63
3.1. Аналіз сучасних підходів формування життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптованості у комбатантів.....	63
3.2. Розробка програми підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів як засобу реадaptaції комбатантів.....	66
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. У роботі розглядається система соціально-психологічної адаптації та життєвої задоволеності комбатанта, а саме їх тісний взаємозв'язок. Проблема ефективності соціально-психологічної адаптації є дуже актуальною, тому потребує комплексних підходів задля якісного використання у контексті наукових досліджень та практичної діяльності соціальної роботи. Особливу увагу акцентують оновлені підходи до соціально-психологічної адаптації, які вказують на врахування особистісної ресурсності індивіда на основі профіцитатного підходу. Тому, у ході теоретичних, констатувальних та формувальних напрацювань, ми будемо виявляти значущий зв'язок між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації. Низка сучасних вчених спираються на те, що близько 40% учасників бойових дій не можуть самостійно адаптуватись до умов цивільної дійсності [1], при цьому близько 14 мільйонів населення потребують соціально-психологічної допомоги внаслідок глибоких емоційних переживань подій повномасштабного вторгнення. Тому, ми можемо констатувати, що наша тема є актуальною та доцільною у рамках наукових напрацювань вже існуючих підходів до виявлення ефективних засобів підвищення соціально-психологічної допомоги, адже містить детальну інтерпретацію емпіричного дослідження та апробацію профілактичної програми, спрямованої на підвищення рівня життєвої задоволеності.

Мета: вивчення та емпірична перевірка взаємозв'язку між чинниками соціально-психологічної адаптації та життєвої задоволеності задля вдосконалення соціальної роботи та практики шляхом розробки профілактичної програми, спрямованої на підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів

Задля досягнення поставленої мети, ми виділили такі **завдання:**

1) обґрунтувати теоретичні підходи до характеристики життєвої задоволеності

2) визначити сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої задоволеності як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації комбатантів

3) обґрунтувати методологію та описати дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів

4) провести інтерпретацію результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів

5) окреслити сучасні підходи до профілактики життєвої незадоволеності/низького рівня життєвої задоволеності комбатантів

6) розробити профілактичну програму підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів

Об'єкт: життєва задоволеність як чинник соціально-психологічної адаптації

Предмет: життєва задоволеність як засіб підвищення соціально-психологічної адаптації комбатантів

Гіпотеза: наявний зв'язок між чинниками соціально-психологічної адаптації та життєвої задоволеності може бути використаний при розробці профілактичних програм з реадптації комбатантів у практиці соціальної роботи.

Методи дослідження:

1) **теоретичні:** підбір соціологічних, психологічних, філософських, медичних, педагогічних наукових джерел з метою побудови теоретичної моделі життєвої задоволеності у процесі соціально-психологічної адаптації;

2) **аналітичні:** аналіз і узагальнення вітчизняних та зарубіжних напрацювань у контексті оцінки ефективності життєвої задоволеності як засобу покращення соціально-психологічної адаптації;

3) емпіричні: використання методик «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александров Д.О., Давидової О.В.) та «Індексу життєвої задоволеності» за Б. Нейгартен для виявлення чинників життєвої задоволеності індивіда. Завдяки цим методикам, ми виявимо зв'язок між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації;

4) соціально-психологічного навчання: тренінги, лекції;

5) математичної обробки результатів дослідження: SPSS, Microsoft Excel;

6) інтерпретаційний.

Емпіричну базу дослідження складає 61 респондент експериментальної групи комбатантів (44 особи чоловічої статі та 17 – жіночої) та 30 респондентів контрольної групи внутрішньо переміщених осіб (10 осіб чоловічої статі та 20 – жіночої).

Наукова новизна полягає у проведеному деталізованому теоретичному вивченні та емпіричній інтерпретації, спрямованій на аналіз основних індивідуально-психологічних детермінант життєвої задоволеності, які обумовлюють ефективність соціально-психологічної адаптації комбатантів.

Практична значущість представлена розробкою та апробацією профілактичної програми підвищення рівня життєвої задоволеності у процесі реадaptaції комбатантів.

Структура роботи: складається зі вступу, 3 розділів, які містять 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 35 та додатків А, Б, В, Г, Д. Загальний обсяг включає 103 сторінки, з яких основного тексту – 81.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ

1.1. Загальна характеристика життєвої задоволеності

Одним із вагомих завдань актуальних наукових досліджень є поліпшення якості життя індивідів. Саме задля цього вчені розробляють новітні методики, аналізують отримані емпіричні результати та впроваджують профілактичні програми, спрямовані на гармонізацію якостей особистості. Особливу увагу варто приділяти соціально-психологічному добробуту, який дуже потерпає внаслідок повномасштабного вторгнення, що, на жаль, часто супроводжується втратою близьких людей, вимушеним переміщенням до безпечних місць та зміною звичного способу проживання, життєвих установок та вітальних потреб. Такі деструктивні зміни можуть сприяти дисгармонії особистості як на індивідуальному (розвиток тривожних станів, дезадаптованості, емоційного дискомфорту), так і на соціальному рівнях (сімейні конфлікти тощо) та знижувати рівень її життєвої задоволеності.

У контексті психологічної науки та практики проблема підвищення життєвої задоволеності є достатньо вивченою. Зокрема, багато зарубіжних та вітчизняних вчених якісно висвітлювали у своїх напрацюваннях основні підходи до цього феномену, його причинно-наслідкових зв'язків та розробляли методологічні підходи стосовно підвищення рівня задоволеності у життєдіяльності особистості (З. Фройд, А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Дінер, Р. Лукас). Із сучасних дослідників – Т.В.Скрипаченко, І.В.Заїка, Ж. Вірна, В.Є. Хмелько, О. Бурова, Г.В. Чуйко, Л. Ключко, Т.М. Титаренко, О. Віговська.

Не зважаючи на велику кількість напрацювань, досі не існує єдиного комплексного визначення поняття «життєвої задоволеності», але це зрозуміло, зважаючи на його полівекторність цього феномену [21]. Так,

його можна розглядати через рівень якості життя, зважаючи на соціально-економічну ситуацію індивіда, так і у контексті його суб'єктивного уявлення про задоволеність власним життям.

Життєва задоволеність – це багатогранний феномен, який включає низку факторів: фізичне (стан здоров'я) [13] та психологічне благополуччя, гармонію між соціально значущими сферами особистості, міцними соціальними взаємозв'язками індивіда, його індивідуально-психологічними якостями, які він транслює та завдяки яким досягає успіхів, поставлених цілей та результатів(у т.ч. і професійних), будучи при цьому незалежним у реалізації свого потенціалу та віднайшовши справу свого життя (самоактуалізовувшись).

З. Фройд, спираючись на свої вчення, взагалі ототожнював життя людини з постійним прагненням до задоволення [23]. Дійсно, згідно його теорії про 3 інстанції, саме «Воно» постійно прагне до задоволення навіть не завжди соціально схвальним шляхом, а «Над-Я» регулює ці мотиви у суспільно культурний спосіб [23].

Засновник індивідуальної психології А. Адлер розглядав життєву задоволеність через призму уявлень людини перспектив стосовно свого майбутнього, а саме своїх сподівань та цілей. У його концепції задоволеність життям тісно пов'язана із фундаментом нашого буття – соціальним інтересом, який спрямовує особистість [26].

Із однієї сторони, можемо погодитись, що поставлені цілі є дійсно рушійною силою особистості, які наснажують досягати та всебічно розвиватись, щоб у майбутньому реалізовувати свої очікування, що і вплине на нашу задоволеність життям. Це достатньо логічно, проте важливо враховувати досвід і події минулого задля того, щоб прийняти їх та використати як ресурс у подальшому. Адже, на основі профіцитарного підходу, наші поразки, пережиті травматичні події – це важливий досвід як для сьогодення, так і для майбутнього. Завдяки цьому, ми також

підвищуємо рівень нашої життєвої задоволеності, а не просто витісняємо минуле із нашої свідомості.

До того ж низка вчених взагалі підходить до феномену задоволеності життям виключно через призму набутого досвіду та дорослішання, вважаючи, що саме тоді особа може осмислити, більш мудріше реагувати на життєві ситуації та не гіперболізувати їх значення, видозмінюючи свої цінності [28].

Представник гуманістичної психології А. Маслоу схиляється до взаємозв'язку потреб із безпосередньою задоволеністю життям індивіда [34]. Адже, згідно з його ієрархічною концепцією піраміди потреб, поведінкою особи керує важливість задовольнити ту чи іншу потребу (від елементарних до вищих) повною мірою, щоб уникнути стану фрустрації. Так, ми можемо проаналізувати, що в умовах сьогодення, особи, які вимушено покинули свої домівки, жителі прифронтових територій, комбатанти, які боронять нашу державу, мають частково фрустровані потреби у безпеці, житлі, сні тощо, а це наскрізно впливає на їхній рівень життєвої задоволеності. Проте, з іншої сторони: ця ієрархізованість потреб є дуже умовною, адже не для всіх людей важливим є повне задоволення базальних потреб. Говорячи про представників оборонних професій, вони можуть прагнути і до відновлення своїх соціально значущих зв'язків після повернення, до службового розвитку та реалізації свого професійного обов'язку – самоактуалізації у обраній сфері діяльності. Це може стати їх рушійною силою як в бойових умовах, так і сприяти кращій соціально-психологічній адаптації до цивільного життя.

Основоположник логотерапії В. Франкл розглядав життєву задоволеність як дочірню, але не головну складову нашого смислу буття [22]. Так, він виходив за межі постулату того, що рушійною силою людини є прагнення до задоволення, навпаки, він вважав, що саме пошук життєвого сенсу – це і є наше одвічне прагнення реалізації нашого призначення.

Із однієї сторони, ми можемо погодитись з тим, що віднайшовши свій сенс, реалізувавши свій потенціал: займатись справою свого життя та бути вільним у своїх думках і діях – це дійсно те, що повинно бути мотиваційною силою кожного індивіда, а задоволеність при цьому є вторинною ознакою цього реалізованого життєвого сенсу. Але з іншої сторони, це є дотичним і достатньо тотожним, адже людина, яка є незалежною у своїх амбіціях, життєвих орієнтирах, займаючись справою свого життя є задоволеною. Її свобода потенціалу – це і є вищий прояв її задоволеності.

Соціологічний підхід до поняття життєвої задоволеності докладно представлений у роботах відомого вченого В.Є. Хмелька, який виділяв у взаємозв'язок до цього феномену як реалізовані наміри, вдало подолані негаразди, позитивні зміни в житті індивіда, так і його індивідуально-психологічні характеристики: віра у власні можливості, вміння активно планувати та діяти [24].

Когнітивний підхід до пояснення компоненту задоволеності дещо ототожнює її із суб'єктивним благополуччям і спирається на обов'язковий аспект – здатність до рефлексії. Так, задоволена життям особа – це та, що вміє аналізувати свої життєві обставини та усвідомлювати, що у неї все гармонійно [31]. Дійсно, здатність до адекватної оцінки своєї життєвої задоволеності, свого позитивного життєвого шляху без усіляких надуманостей, перебільшень задля соціального схвалення, без поведінки, обтяженої захисними механізмами – усе це вказує на те, що людина дійсно задоволена, навіть наодинці або ж із соціально значущим оточенням не демонструє, а проживає своє найкраще життя.

Соціологиня О. Бурова звернула увагу на важливість врахування об'єктивних умов життєдіяльності індивіда при оцінці його рівня задоволеності життям, а саме: рівень соціально-економічної та політичної стабільності країни, відповідне фінансово-матеріальне забезпечення, наявність професійної зайнятості, а також демографічна ситуація у державі

[12]. На жаль, у сучасних реаліях війни, саме ці чинники та відповідні наслідкові потреби частково депривовані, але разом з тим, індивіди демонструють свій високий рівень резистентності та реалізують свій потенціал, поліпшують свої житлово-побутові умови, перекваліфікуються, навчаються чомусь новому, а отже покроково адаптуються до воєнних умов навіть всупереч різноманітним зовнішнім перешкодам.

Водночас, Г.В. Чуйко зазначає те, що усвідомлення своє власної життєвої задоволеності є дуже індивідуальним, тому кожна особа, оцінюючи свій рівень життєвої задоволеності керується чинниками, які є першочергово важливими особисто для неї та безпосередньо впливають суто на її життєдіяльність. Тому, авторка спирається на те, що задоволеність – це не лише когнітивна оцінка особистістю та її усвідомленість цього у певний період життя, а ще й емоційна (рівень її суб'єктивної бажаності та радості) [25].

На думку сучасної психологині Ж. Вірної, поняття задоволеності розглядається безпосередньо оцінкою як самого індивіда, так і його якістю життєдіяльності, рівнем соціальних значущих зв'язків [14]. Ця думка є слушною, адже комбатант самостійно оцінює рівень свого життя, власноруч при цьому виставляючи суб'єктивні критерії та пріоритети власного життєвого благополуччя: хтось вважає себе повноцінно задоволеним завдяки соціально значущим зв'язкам, професійній реалізації, а ще хтось завдяки набутому досвіду та цінним життєвим урокам, цілепокладанням та досягненням. Кожна людина є унікальною, а значить сенс у поняття життєвої задоволеності вкладається так само різноманітний, при цьому у роботі з клієнтом це повинно неодмінно враховуватись та за індивідуальним підходом до комбатанта виставлятися у життєві пріоритети. При цьому, ми як фахівці, повинні враховувати деструктивну складову «задоволеності» – впадання у різного роду адикцію (вживання ПАР, ігрову тощо), задоволення від скоєння антисоціальних вчинків,

деструктивних проявів поведінки, адже для багатьох індивідів правопорушення, прояви аномії можуть приносити задоволення. Тому важливо розуміти, що задоволеність має бути просоціальною та втілюватись тільки гуманістичним шляхом, не загрожувати інтересам суспільства.

Сучасні напрацювання вивчають це поняття як збоку цілепокладання, адекватної оцінки себе та своїх вчинків, так і з точки зору прийняття особистістю її динамічних змін – у професійних досягненнях, набутому досвіді, особистому житті [30]. Прийняття себе з накопиченим досвідом та самоповагою є першочерговими складовими задоволеної особистості, адже як людина може бути по-справжньому задоволеною, вдаючись до захисного механізму заперечення або витіснення фрагментів досвіду із свого життя? Більше того, сучасні вчені деталізовано вивчають перебіг перманентних тривожних станів особистості, які до того ж є вагомою перепоною життєвої дисгармонії [2].

Варто згадати компоненти, які визначають рівень якості життя індивіда, що також є вагомим елементом життєвої задоволеності: фізичні (задоволення базальних потреб індивіда, його фізичний та моральний стан), психологічні (рівень розвитку нервово-емоційних переживань, самооцінки, активна пізнавальна діяльність), рівень самостійності (стабільний фінансовий прибуток, працездатний вік, рівень зайнятості, можливості самообслуговування), соціальний (значущі зв'язки, довірчі відносини із близькими людьми, соціокультурна активність та залученість індивіда), навколишнє середовище (місце постійного проживання індивіда у сприятливій локації, екологічний стан довкілля) [13].

1.2 Сучасні підходи вивчення особливостей формування життєвої задоволеності як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації комбатантів

Проблематика ефективної соціально-психологічної адаптації комбатантів до цивільних умов життя є дуже актуальною особливо в умовах повномасштабного вторгнення. Так, новітні наукові напрацювання вказують на те, що 40% учасників бойових дій не можуть самостійно адаптуватись до цивільних умов життя [1]. Це у свою чергу спричиняє дисгармонію сімейних відносин, не налагоджену взаємодію у колективі та загострює травматизацію. Дійсно, адаптаційний потенціал в умовах бойових дій кардинально відрізняється від мирних [3]. Ті бойові установки, які є дуже ефективними в межах фронтових територій є абсолютно нежиттєздатними та девіантними у цивільній дійсності. До того ж, такий дисонанс адаптаційного потенціалу може впливати на взаємодію з правоохоронними органами через прояви аномії [4]. Поведінка стає обтяженою захисними механізмами, емоційними реакціями, які звужують діяльність когнітивної сфери до 30%, спостерігаються прояви ескапізму (втечі до вживання ПАР, ігрової залежності) як форми компенсації негативних переживань [3].

Підхід позитивної трансформації досвіду дуже вдало прописаний у роботах Р. Тедески, Л. Калхуна. Доцільно враховувати бойовий досвід не як перепону, а як сходинку до особистого зростання у процесі соціально-психологічної адаптації індивіда [33].

Нам імponує позиція вчених стосовно врахування не тільки психотравмуючих наслідків перебування учасника бойових дій у фронтових територіях, а й на доцільності прийняття досвіду. Адже, набування досвіду індивіда впливає на його обізнаність та компетентність як при працевлаштуванні, так і у соціально-побутовій взаємодії. Інша справа – це прийняти цей досвід та акумулювати його із користю для особистісного психологічного добробуту. На нашу думку, розуміння

власної досвідченості індивідом стане його потужним ресурсом та значно підвищить його рівень життєвої задоволеності, адже змотивує ставити собі цілі та досягати їх, пізнавати життя та усі його перспективи.

Відомі вчені К. Роджерс та Р. Даймонд підходили до вивчення особистості з точки зору вираженості її показників адаптивності, домінантності, емоційного комфорту, прийняття себе та інших, показником локусу контролю та рівнем прояву ескапізму (не раціонального способу втечі від реальності) [6]. Власне, ці чинники і окреслюють рівень соціально-психологічної адаптованості особистості. До того ж вони є дуже вагомими з точки зору їх застосування у контексті роботи із учасниками бойових дій. Особлива увага при цьому прикута до рівня їхньої вираженості, що може вказувати як на сильну (ресурсну) характеристику особистості, так і на слабку (проблемну зону), яка може гальмувати процес його гармонійного прийняття цивільних умов життєдіяльності. При цьому, задля більшої ефективності процесу соціально-психологічної адаптації, варто враховувати і суміжні показники загальної задоволеності життям, такі як: настрій, інтерес до життя, цілепокладання, позитивні зміни та результати, які за високого рівня прояву безперечно вплинуть на його процес адаптації: людина, яка задоволена життям, має певні успіхи та ставить собі цілі безперечно приймає динамічні життєві зміни, адже може адаптуватися та приймати їх, не вдаватися при цьому до ескапізму.

Пошуком ефективних підходів до роботи із військовослужбовцями, які повертаються до цивільних умов життя та безпосередньою адаптацією застарілих методик займається багато сучасних вчених. Серед яких Д.О. Александров, О. Блінов, Ю.Л. Бريدніков, Б. Олексієнко, М.С. Панов, В.Й. Бочелюк, Л.Ю. Полівко, Т.В. Карамушка, О. Вісіч, Л.М. Карамушка, А.Ю. Трофімов.

Д.О. Александров у своїх напрацюваннях акцентує увагу на розвитку конструкту «толерантності до невизначеності» [5]. Так, прийняття буремних та несподіваних життєвих негараздів покращує умови соціально-

психологічної адаптації індивіда. Адже, комбатант стає більш пристосованим та готовим до позапланових ситуацій, а отже є резистентним до несподіваних задач, мобілізуючи при цьому свій стресовий стан на подолання певної перепони.

Це свідчить про задіявання безпосередньо 3 сфер: поведінкової, когнітивної та орієнтаційної. Зрозуміло, що при бурхливих психоемоційних проявах діяльність нашої когнітивної сфери зривається до 30%, поведінка перестає контролюватись безпосередньо індивідом та як наслідок виникає дезорієнтація [5]. Низка іноземних вчених вивчає конструкт невизначеності як багатозначне поняття, як невідкладну вимогу до прийняття рішення «тут і зараз», навіть будучи поза межами достатнього володіння інформацією [29].

О. Блінов у своїх емпіричних напрацюваннях комплексно підходив до адаптації комбатанта як кінцевого етапу його програми психологічної реабілітації. Так, соціально адаптований комбатант на його погляд – особа психоемоційно стабільна, із наявними життєвими перспективами, кар'єрною реалізацією, гармонійними сімейними стосунками із сім'єю та значущими людьми [27]. Досить часто саме сімейні стосунки зазнають дисгармонії та викривлення ролей, адже сімейну роль військовослужбовця, який тривалий час перебуває у прифронтових умовах починає заміняти якийсь інший член родини (дружина, дитина, батько, тощо) [10]. Для прикладу: ведення господарства або ж виховання дітей тощо.

На нашу думку, саме сімейне оточення може ставати рушійною силою соціально-психологічної адаптації комбатанта, тому умови його повернення потрібно поліпшувати першочергово у близьких стосунках із сім'єю, яка має бути готовою передати військовому його сімейні обов'язки, які тимчасово виконувались іншим членом родини та при цьому не намагались відсторонитись від нього, навпаки вводили його у контекст новин, ідей, залучати до спільного планування, цілепокладання. Таким чином, комбатант повертається додому у звичну сімейну атмосферу

приємних побутових клопотів, до спільних обговорень та надій, які привертають його інтерес, адже навіть за умови слухання, а не активного обговорення, він орієнтується на майбутні амбіції своїх членів родини, аналізує їх доцільність або розробляє стратегічний план їх виконання, продумує альтернативу. Ключовим у цьому всьому є факт його залученості до проведення часу із сім'єю та поринання у плани цивільної дійсності, які хоче втілити його значуще оточення, тому на це треба звертати пильну увагу та безпосередньо залучатись як фахівець соціальної роботи задля формування передготовності членів сім'ї до зустрічі з військовослужбовцем. При цьому, як зазначає низка вчених, не потрібно змушувати комбатанта говорити про небезпеку та травмуючі події, які він переживав у фронтових умовах, йому набагато раціональніше обговорити це із людьми, із якими він проживав ці життєві моменти: побратимами, посестрами тощо [20].

Бриндіков Ю.Л. наполягає на залученості та включеності комбатанта, що позитивно впливає при його поверненні до цивільних умов життєдіяльності. При цьому, вчений розглядає комплексний підхід до роботи з учасниками бойових дій, який потребує участі спеціалістів різних міждисциплінарних напрямів задля відновлення та поліпшення як фізичного, так і психологічного здоров'я комбатанта [11]. Таким чином, військовий зможе не лише подолати фізичні симптоми (покращити самопочуття, отримати якісне лікування задля відновлення від бойових травм), а й поліпшити своє психічне здоров'я (внаслідок нервово-емоційних станів, травмуючих флешбеків зупинити ризик розвитку загострень посттравматичного стресового розладу). Це у свою чергу стане передумовою його успішної адаптації до цивільних умов життя, у процесі якої комбатант зможе трансформувати свої життєві установки та як наслідок підвищити свої соціально-психологічні показники.

При цьому, Б. Олексієнко, вивчаючи психологічні аспекти повернення комбатантів, наголошує на важливості підтримки їх активного

способу життя як через надання різного роду доручень, так і через залучення до просвітницьких івентів, написання листів близьким людям задля того, щоб вони проявляли інтерес [18]. Варто зазначити, що у такий спосіб комбатант може проявляти щире зацікавлення у виконанні креативних завдань, тим самим поліпшувати свій загальний фон настрою та розвивати свій особистісний творчий потенціал.

М.С. Панов та В.Й. Бочелюк, вивчаючи реадaptaційний процес, виокремили дві його крайні межі:

1) адаптаційну напруженість, що поєднується із життєвою незадоволеністю індивіда власним життям та як наслідок депривованістю його соціальних потреб;

2) обернений стан – адаптованості, що якраз і обумовлюється задоволеністю індивіда, вказує на високий рівень його благополуччя [8].

Дійсно, на адаптаційний потенціал особистості значною мірою впливає рівень її життєвої задоволеності, а також індивідуально-психологічні показники (сильні та слабкі сторони його особистості), соціальні (вплив значущого сімейного оточення, близьких друзів – однодумців), так і економічні (стабільне фінансове забезпечення, наявність постійної роботи).

Враховуючи усі перелічені чинники підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації, ми можемо виділити наступні сфери діяльності, залучені безпосередньо у цей процес:

1. Медична. Характеризується залученням комбатанта до планових медичних оглядів, проходженням курсу медичної реабілітації, комплексним обстеженням та лікуванням фізичних бойових травм. На цьому етапі важливо, щоб сім'я (як потужний ресурс військовослужбовця), фахівець соціальної роботи або ж психолог апелювали до важливості турботи про фізичне здоров'я, щоб індивід не нехтував цими настановами, розумів свої права, безкоштовні можливості та своєчасно звертався за допомогою.

2. Психологічна. Комбатант після повернення може проявляти різного роду реакції: як відчуженості від близьких, ізольованості, так і навпаки, гострих емоційних спалахів агресії. Дуже важливо підтримати особу на цьому етапі, роз'яснити що звертатись за допомогою – це є нормально, а не підтримати стигматизацію спеціаліста. Це можуть бути різного роду консультації: індивідуальна (обговорення особистих психотравмуючих подій під час перебування у зоні бойових дій: смерть близького побратима, отримання тяжких поранень, особисті дисгармонії клієнта, неприйняття себе та свого травмуючого досвіду), корекційні заходи (при високому рівні внутрішньої дисгармонії особистості, її життєвих установок), сімейні (обговорення сімейних конфліктів, побудова взаєморозуміння між членами родини). На нашу думку, сімейно орієнтований підхід роботи зміцнює стосунки між усіма членами родини, але важливо працювати ще й окремо із членами сім'ї, адже таким чином формується готовність до прийняття та повернення військового, його психоемоційного стану, реакцій на зовнішні подразники.

Вагомим елементом психологічної допомоги комбатантові є залучення його до груп взаємопідтримки (за принципом «рівний-рівному»), тренінгової роботи (це може бути як «коло однодумців» оборонних професій, так і практики цілепокладання, особистісного зростання). До того ж у тренінговій роботі можна поліпшити свої комунікативні навички, освоїти техніки активного слухання, побудувати свої життєві орієнтири через призму прийняття набутого досвіду на засадах профіцитарного підходу).

3. Професійно-консультаційна. Повернення до цивільної дійсності супроводжується певними очікуваннями, надіями або ж навпаки нерозумінням професійного зростання. Звичайно це впливає на мотиваційну сферу особистості. Людина не розуміє, як і де реалізувати свій потенціал, втрачає зусилля спробувати щось нове. Тому важливо комплексно підійти до цього питання. Так, особа, яка не повертається до

штатної служби, може перекваліфікуватись та спробувати новий для себе напрям роботи, пройти профорієнтаційні курси, вступити до ЗВО та опанувати спеціальність своєї мрії (до того ж мають можливість отримати безкоштовну освіту). Комбатанти повинні розуміти, що їм є куди піти працевлаштовуватись та отримати посаду, їх життя не закінчується після повернення, а навпаки набуває нових барв. На нашу думку, варто зосередити цю функцію на недержавний та державний сектори: популяризувати навчання, зробити доступним ринок професій, розвивати соціальні ініціативи для залучення комбатантів у взаємодію. Адже особа буде задоволеною життям тільки тоді, коли їй поступово є до чого йти, її підтримують та її цілі є досяжними для неї. Також важливо, щоб комбатант у доступний спосіб мав можливість отримувати необхідну інформацію, володів джерелами та каналами просування вакансій, проектів, тощо.

4. Соціальна. Соціальний працівник – це дуже важлива особа в житті комбатанта, адже саме цей фахівець може підтримувати та супроводжувати на етапах його адаптації до цивільної реальності. Так, спеціаліст може надавати необхідну інформацію клієнтові, яка є важлива та актуальна саме до його питань та проблем. Окрім поступової підтримки, військовий може отримувати довідкову інформацію, оформлювати пільгу або ж соціальну виплату передбачену законодавством. Також дуже важливим є взаємодія фахівця соціальної роботи зі значущим соціальним оточенням комбатанта (сім'єю, друзями), щоб наснажити їх до створення сприятливої атмосфери до його повернення додому (саме вони можуть мотивувати військовослужбовця звертатись до спеціалістів, отримувати послуги, а найголовніше – мотивувати жити та не соромитись пробувати щось нове). Вони навіть можуть будувати дотичні цілі, організовувати спільне дозвілля, підтримувати один одного, а це дуже підвищить рівень життєвої задоволеності учасника бойових дій та сприятиме ефективності його соціально-психологічної адаптації.

5. Інклюзивна. Окрім значущого соціального оточення комбатанта, важливо щоб громада, у якій він проживає була соціально активною та осучасненою. Але, не менш вагомим є і місце самого військового в ній: чи є він соціально активною особою, можливо хоче підтримати свою громаду: реалізовувати проекти, організувати івенти, долучитись до осередків, громадських об'єднань тощо. Це дуже позитивно впливає як на психоемоційний стан самого індивіда, так і на його рівень включеності до громадського життя у своїй локації проживання.

6. Юридична. Правовий захист, оформлення необхідної документації, адресні консультації, отримання довідкової інформації є дуже важливими для комбатанта. Також дуже вагомим є певна юридична просвіта: щоб військовий знав про свої права, права інших людей та відштовхувався від цього, ідентифікуючи себе як законослухняного громадянина. До речі, соціальний працівник може надавати послугу представництва інтересів клієнта та допомагати йому відстоювати свої правові питання.

Без сумніву, на якість результатів соціально-психологічної адаптації комбатантів впливають не тільки отримання комплексних послуг, а і їхні індивідуально-психологічні показники адаптованості та життєвої задоволеності:

1) **адаптивність** вказує на наявний рівень адаптаційного потенціалу особистості, прийняття, толерантності до невизначеності та готовності до динамічних умов життєдіяльності (від бойових умов до цивільної реальності);

2) **прийняття себе** відображає рівень самооцінки особистості, її реального ставлення до самої себе, свого травмуючого досвіду, обумовленого бойовими умовами.

3) **прийняття інших** характеризує рівень готовності комбатанта як до встановлення нових соціальних контактів, так і поновлення значущих

зв'язків за принципом абсолютного прийняття сторонніх осіб такими як вони є;

4) **емоційний комфорт** вказує на рівень резистентності особи, її навичок самовладання та контролю власних емоцій у ситуаціях невизначеності;

5) **домінантність** спрямована на визначення ступеня впливу індивіда, готовності проявляти лідерські якості та авторитетність;

6) **інтернальність** відображає рівень готовності індивіда брати відповідальність за себе та свої вчинки, не покладаючи при цьому свої зобов'язання на когось іншого;

7) **рівень ескапізму** характеризує те, яким чином особа намагається вирішити певну проблему або перепону, у який спосіб вона діє;

8) **адекватність самооцінки** транслює рівень щирості індивідів при відповідях на запитання, їх готовності до правдивих тверджень;

9) **інтерес до життя** відображає рівень зацікавленості індивіда до повсякденних умов, його позитивне прагнення до накопичення життєвого пізнання;

10) **послідовність у досягненні цілей** характеризує стійкість та цілеспрямованість особистості у прагненнях та життєвих переконаннях;

11) **узгодженість між поставленими та досягнутими цілями** спрямована на дослідження балансу між певними цілями та їх результативністю;

12) **позитивна оцінка себе та своїх вчинків** вказує на рівень самооцінки особистості, адекватну оцінку своїх дій та рівень суб'єктивного ставлення до себе;

13) **загальний фон настрою** відображає рівень оптимістичного ставлення індивіда до самого себе, своєї налаштованості до життя.

Зважаючи на вищезазначені показники, наступним кроком у ході констатувального етапу емпіричної частини дослідження ми будемо

використовувати «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [6] та «Індекс життєвої задоволеності» за Нейгартен [32]. Адже саме ці методики дають змогу виявити актуальний рівень розвитку показників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації, проаналізувати їх взаємозв'язок. Загалом це допоможе нам дослідити вплив детермінантів життєвої задоволеності на підвищення рівня показників соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців та у подальшому розробити й запровадити ефективну програму їх посттравматичного зростання задля покращення соціально-психологічних практик.

Висновки до 1 розділу

За результатами теоретичного аналізу життєвої задоволеності у процесі соціально-психологічної адаптації комбатантів було виявлено, що ця проблематика є достатньо актуальною та важливою у контексті соціальної роботи та практичної діяльності. Згідно психодинамічного підходу, його представники переконані, що людина завжди прагне до отримання задоволення (згідно інстанції «Воно»), а «Над-Я» врегульовує ці спонукання. Більше того, на думку психологів цього напрямку, життєва задоволеність пов'язана із фундаментом нашого існування – соціальним інтересом. Що стосується гуманістичної психології, то вчені вказують на значущий зв'язок потреби із рівнем задоволеності життям. При цьому, екзистенційний підхід вказує на задоволеність як складову нашого сенсу життя. Кожен із вищезазначених підходів до розгляду «задоволеності» є науково-обґрунтованим та корисним для вивчення, незважаючи на те, що спирається виключно на інтереси представників поданих напрямів.

У контексті дослідження життєвої задоволеності як ефективного засобу при соціально-психологічній адаптації військовослужбовця, ми вважаємо найбільш відповідним визначення задоволеності як багатогранного феномену, що включає в себе: фізичне та психологічне благополуччя, гармонію між соціально значущими сферами особистості, його ресурсними індивідуально-психологічними якостями, які він транслює та завдяки яким досягає успіхів, поставлених цілей та реалізовує свій потенціал, адже саме на ці компоненти ми будемо досліджувати у процесі соціально-психологічної адаптації комбатанта.

Говорячи ж про результати теоретичного аналізу сучасних підходів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців шляхом формування життєвої задоволеності, ми звернули увагу на важливість врахування сильних індивідуально-психологічних сторін особистості, які вагомо впливають на її особистісне зростання. Важливим аспектом наших напрацювань був детальний аналіз напрямів роботи комбатанта після його повернення із бойових умов: юридичного, соціально-психологічного, медичного, професійно-консультаційного та інклюзивного (у контексті включеності індивіда). Також, ми дослідили важливість гармонізації соціального оточення індивіда, а саме його готовності до взаємодії, адже близькі люди є рушійною силою як для прийняття комбатантом свого травмуючого досвіду, так і його сильною мотивацією до зацікавленості життям, цілепокладання, розгляду перспектив цивільного життя.

Тому, при констатувальному етапі нашого емпіричного дослідження, ми будемо визначати рівень вираженості показників адаптивності, прийнятті індивідом себе, прийнятті інших, емоційного комфорту, інтернальності, домінантності, адекватності самооцінки та рівня ескапізму за «Багатовимірним опитувальником діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [6] та за «Індексом життєвої задоволеності» [32] за Нейгартен будемо аналізувати серед комбатантів показники інтересу до

життя, послідовності у досягненні цілей, позитивної оцінки себе та власних вчинків, узгодженості між поставленими та виконаними цілями та загальний фон настрою, щоб дослідити вплив показників життєвої задоволеності на підвищення чинників соціально-психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ

2.1 Методологія та опис дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів

У ході теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення особливостей формування життєвої задоволеності як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації комбатантів, нами було проаналізовано їх тісний взаємозв'язок. Так, ми довели, що врахування показників життєвої задоволеності індивіда може вплинути на більш якісний результат його соціально-психологічної адаптації.

Вихідною гіпотезою нашого емпіричного дослідження є припущення про наявність безпосереднього зв'язку між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації (приймаємо Н1 гіпотезу). Тому, на констатувальному етапі дослідження, ми будемо використовувати наступні методики: «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [6] – за показниками: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, рівень ескапізму, а «Індекс життєвої задоволеності» від групи вчених на чолі з Б. Нейгартен [32] для визначення показників інтересу до життя, загального фону настрою, послідовності у досягненні цілей, позитивної оцінки себе та власних вчинків і узгодженості між поставленими та виконаними цілями, щоб дослідити вплив показників життєвої задоволеності на підвищення чинників соціально-психологічної адаптації. Це у свою чергу дозволить у подальшому розробити й запровадити ефективну програму

посттравматичного зростання комбатантів задля покращення соціально-психологічних практик.

Мета дослідження – виявити взаємозв’язок між рівнем життєвої задоволеності та її впливом на показники соціально-психологічної адаптації комбатанта.

Завдання дослідження:

- виявити особливості розвитку чинників соціально-психологічної адаптивності комбатанта;
- визначити актуальний рівень його життєвої задоволеності;
- проаналізувати взаємозв’язок між впливом чинників життєвої задоволеності на соціально-психологічну адаптацію індивіда.

Дослідження було проведено у 4 етапи:

1. Теоретико-аналітичний. На даному етапі ми зосередились на детальному аналізі літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів із проблематики підвищення рівня життєвої задоволеності. До того ж ми опрацювали осучаснені підходи соціально-психологічної адаптації комбатантів до цивільних умов життєдіяльності та встановили взаємозв’язок між рівнем життєвої задоволеності, її впливом на вищезазначені показники соціально-психологічної адаптованості. Окрім цього, нами було окреслено основні сфери діяльності, залучені до процесу адаптації комбатанта та, зважаючи на це, обгрунтовано підбір релевантного інструментарію, який відповідає поставленій меті та завданням емпіричного дослідження. Отже, на цій підставі, ми обрали наступні психодіагностичні методики:

- «Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [6] задля визначення соціально-психологічних чинників адаптованості комбатанта, враховуючи при цьому як проблемні сторони індивіда, так і його ресурсні сторони.

- «Індекс життєвої задоволеності» від групи вчених на чолі з Б. Нейгартен [32] задля виявлення чинників життєвої задоволеності комбатанта.

2. *Констатувальний експеримент.* Цей етап спрямований на формування репрезентативної вибірки (підбору експериментальної та контрольної підгруп) та підготовку комфортних умов до встановлення взаємодії із респондентами. Окрім цього, було безпосередньо проведено емпіричне дослідження.

Так, нами було сформовано загальну репрезентативну вибірку із 91 респондента: 61 комбатант експериментальної групи (44 особи чоловічої статі та 17 – жіночої) та 30 внутрішньо переміщених осіб із числа контрольної групи (10 осіб чоловічої статі та 20 – жіночої). Проведення дослідження для експериментальної групи відбувалось при військовій частині А1556 та було заздалегідь погоджене із командуванням, яке надало професійні рекомендації для встановлення з ними взаємодії. Контрольна група дослідження була відібрана із числа внутрішньо переміщених осіб, які прибули до Звягельської ОТГ. Задля усіх респондентів було забезпечено принцип конфіденційності наданої інформації, при цьому враховані усі вимоги щодо проведення емпіричного дослідження.

3. *Аналітико-узагальнюючий.* Даний етап був спрямований на систематизацію отриманих даних, а також на узагальнення, порівняння та безпосередню інтерпретацію отриманих результатів експериментальної та контрольної групи.

Тобто, емпіричне дослідження включало 2 блоки: констатуючий та формуючий експерименти, за яких отримані результати були опрацьовані та інтерпретовані за допомогою статистично-математичних методів обробки даних.

До констатувального етапу емпіричного дослідження було застосовано наступні психодіагностичні методики:

• **Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В.) [6].** Поданий опитувальник був розроблений у 1954 році К. Роджерсом та Р. Даймондом. Методика включає 101 твердження із варіантами відповіді «так» або «ні». Опитувальник призначений для виявлення рівня розвитку соціально-психологічних чинників індивіда (у нашому дослідженні на вибірку комбатантів та внутрішньо переміщених осіб). Отже, методика представлена 8 шкалами (6 основних та 2 додаткових):

1. **Адаптивність** вказує на рівень готовності особи пристосовуватись до динамічних умов життя (для нашої вибірки - до цивільної дійсності), ситуацій невизначеності. Також цей чинник вказує на рівень прагнення комбатанта до самозмін у контексті його пристосування до житлово-побутових умов. 68 питань відповідають цій шкалі.

2. **Прийняття себе** важливий чинник, що перевіряє стосунки індивіда із самим собою: рівень самоповаги та саморозуміння себе, своїх вчинків. Прийняття індивідом себе справжнього (із сильними і слабкими сторонами) та свого досвіду (навіть травмуючого) на основі профіцитарного підходу. 18 питань відповідають цій шкалі.

3. **Прийняття інших** виокремлює відношення індивіда до його оточення, розуміння його цінностей та життєвих пріоритетів, адже на основі прийняття комбатантом сторонніх осіб такими як вони є, він зможе швидше поновити свої значущі соціальні зв'язки, які стануть його потужним ресурсом у контексті його соціально-психологічної адаптації до цивільних умов. 13 питань відповідають цій шкалі.

4. **Емоційний комфорт** вказує на актуальний показник рівня емоційної резистентності індивіда, а також на рівень розвитку навичок самовладання, які стимулюють індивіда не проявляти неконтрольованих емоційних всплесків та зберігати спокій і розсудливість у ситуації невизначеності. До того ж, цей чинник вказує на особистісний емоційний

комфорт індивіда, а саме те, яким чином і які емоції він проявляє у залежності від зовнішніх подразників. 14 питань відповідають цій шкалі.

5. **Домінантність** готовність комбатанта до прояву лідерських якостей, до захисту та твердих переконань своєї позиції, а також до рівня авторитетності у соціальному оточенні. 9 питань відповідають цій шкалі.

6. **Інтернальність** локусу контролю, який вказує на рівень відповідальності особи за свої вчинки та те, у який спосіб вона діє у ситуаціях невизначеності. Також враховуємо схильність індивіда до передання своїх дій та наслідків на когось іншого, адже це свідчить про певний зсув локусу контролю до екстернального. 22 питання відповідають цій шкалі.

7. **Ескапізм** демонструє рівень прояву деструктивної втечі від реальності, від нагальних проблем, конфліктних ситуацій. Варто наголосити, що втеча при цьому може відбуватись як у вживання ПАР, так і у ігрову залежність, що тільки може ускладнити наявну ситуацію. 5 питань відповідають цій шкалі.

8. **Щирість** вказує на правдиву статистику відповідей у опитувальнику комбатантів, адже деякі трактування відповідей можуть бути схожими. При цьому, від 0 до 5 – межа щирості, а більше 5 – свідчить про приховані мотиви індивіда, його не мотивований підхід до опитування або ж демонстрацію соціально-схвальних відповідей. Всього представлено 9 контрольних висловлювань на перевірку щирості респондента у цьому опитувальнику.

- **«Індекс життєвої задоволеності» від групи вчених на чолі з Б. Нейгартен [32]** складається із 20 тверджень, у яких індивід може обрати між відповідями «погоджуюсь», «не знаю», «не погоджуюсь». Методика представлена 5 шкалами, бали з яких сумуються і визначається загальний рівень задоволеності індивіда. При цьому, варто зазначити, що максимальна кількість балів по кожній шкалі – 8 (свідчить про високий рівень розвитку кожного із показників). Звідси максимальний бал загальної

життєвої задоволеності – 40 балів (високий рівень), 25-30 – середній рівень (5-6 за значенням шкал), показники до 25 (<5 за значенням шкал) демонструють помітно низький рівень задоволеності індивіда від свого життя.

1) Інтерес до життя – рівень зацікавленості індивіда своїм життям, бажанням та жагою до пізнання його аспектів (може ставати потужним ресурсом комбатанта, а саме змотивувати його до урізноманітнення свого звичного способу життя). 4 питання відповідають цій шкалі.

2) Послідовність у досягненні цілей – вказує на рівень системності і логічності індивіда у його реалізації бажаного. Це може сприяти тому, що індивід вибудовує та пріоритезує цілі та спрямовує свою діяльність на їх цілей. 4 питання відповідають цій шкалі.

3) Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – вказує на гармонію між цілепокладанням і його реалізацією. Важливо врахувати, що цей чинник є дуже контраверсійним. адже з одного боку, коли людина має хороший досвід бажаних та вже реалізованих прагнень, то її життя набуває нових барв та смислів. Із іншої сторони, в силу певних обставин, людина не досягла поставлених цілей, що може демотивувати та пригнічувати її. Тому, цей чинник і потребує детального вивчення, щоб зрозуміти актуальну узгодженість або ж розузгодженість у контексті повернення комбатанта до цивільних умов життєдіяльності. 4 питання відповідають цій шкалі.

4) Позитивна оцінка себе та власних вчинків – демонструє рівень самооцінки особистості, її самоствалення до себе та позитивна конотація себе у діях та стресових ситуаціях, щоб людина могла внутрішньо позитивно оцінити свій потенціал, не негативізувати свої досягнення, не применшувати свою значущість у різного роду життєвих ситуаціях. 4 питання відповідають цій шкалі.

5) **Загальний настрій** – вимірює актуальний рівень загального фону настрою індивіда, його напрямку думок чи то у позитивне і оптимістичне русло, або ж навпаки у негативне та песимістичне.

6) **Підсумковий показник загальної життєвої задоволеності** – балова сукупність усіх цих чинників, яка вказує на загальний рівень задоволеності індивіда своїм життям.

4. Розробка та апробація програми підвищення рівня життєвої задоволеності як засобу реадaptaції комбатантів. Інтерпретація та загальний зміст програми представлений у 3 розділі. Планування формульованої частини дослідження включало такі етапи: представлення експериментальної вибірки, поетапна апробація програми у вигляді тренінгової роботи, проведення підсумкової зустрічі із здійсненням ретесту по вхідним методикам, інтерпретація отриманих результатів.

У підсумку методологічного викладення емпіричного дослідження взаємозв'язком рівня життєвої задоволеності та її впливом на показники соціально-психологічної адаптації комбатанта, можемо констатувати, що завдяки ретельності проведеної емпіричної частини, вибірки були сформовані за усіма необхідними критеріями.

Одержані дані із результатів дослідження було опрацьовано за допомогою статистичних програм, у яких ми обраховували середні значення та створювали таблиці кореляційних зв'язків за критерієм Спірмена.

2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження взаємозв'язків чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів

Розпочинаючи аналіз результатів емпіричного дослідження чинників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації комбатантів,

одразу зазначимо, що вихідною гіпотезою у нас є припущення про наявність безпосередніх зв'язків між цими факторами, завдяки чому можна вдосконалити систему реабілітаційних заходів постраждалих внаслідок бойових дій. Для цього нами були опитані комбатанти, з досвідом перебування у зоні бойових дій, які й склали безпосередньо експериментальну групу, а також сформована контрольна група з числа вимушено переміщених осіб, які так само пережили кризові події внаслідок війни.

Розпочнемо з порівняння профілів базових показників соціально-психологічної адаптованості комбатантів та вимушено переміщених осіб за методикою Роджерса-Даймонда в адаптації Д. О. Александрова та Давидової (див. Таб 2.1)

Таблиця 2.1

**Порівняння показників соціально-психологічної адаптованості
комбатантів та ВПО**

	Адаптивність	% адаптивності	Прийняття себе	% прийняття себе	Прийняття інших	% прийняття інших	Емоційний комфорт	% емоційного комфорту	Інтернальність	% інтернальності	Домінантність	% доміантності	Ескапізм	% ескапізму	Адекватність самооцінки
Комбатанти	40,7	59,8	12,9	71,5	8,1	62,5	8,6	61,3	14,3	65,1	4,6	50,6	2,0	39,3	3,4
ВПО	42,4	62,3	13,4	75,2	8,3	64,7	8,2	59,8	15,0	68,1	5,1	57,0	1,8	35,3	3,6

Наведений усереднений профіль обох вибірок демонструє розвиток факторів соціально-психологічної адаптації у межах норми. Тому для більш докладного розуміння варіювання значень між високими та низькими показниками наведемо відповідний аналіз по кожному з показників (див. Табл. 2.2 та 2.3)

Таблиця 2.2

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

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	78,6	86,8	83,6	70,5	83,6	55,7	60,6
Низькі показники	21,4	13,2	16,4	29,5	16,4	44,3	39,4

Серед комбатантів ми можемо спостерігати позитивну тенденцію, що у більшості з них показники соціально-психологічної адаптації мають високий рівень розвитку, що може бути підґрунтям позитивного прогнозу щодо ресурсності учасників бойових дій, незважаючи на бойовий досвід.

Разом із тим, майже третина з них має знижений показник емоційного комфорту, що вказує на загострення у них дискомфортних переживань. Також у 60,6% спостерігається зростання непродуктивного захисного механізму у вигляді ескапізму. Через це у понад двадцяти відсотків комбатантів знижений показник загальної соціально-психологічної адаптації, що потребує уваги та відповідних реабілітаційних заходів.

Таблиця 2.3

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

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм
Високі показники	86,6	89,6	79,3	65,5	93,3	60	56,7
Низькі показники	13,4	10,4	20,7	34,5	6,7	40	43,3

Аналогічна позитивна тенденція спостерігається й у ВПО, що також може бути підставою для загального позитивного прогнозу щодо цілісності більшості цивільних осіб, які зазнали негативних наслідків війни та вимушені були переселятися у більш безпечні регіони країни.

Але, так само, можна виявити й негативні тенденції у вигляді ще більшої втрати емоційного комфорту, зниження здатності до прийняття інших та схильності до ескапізму. Це може ускладнювати пристосування переселенців у новому соціальному оточенні і також потребує відповідних корекційних заходів. Тепер так само слід порівняти й усереднені показники основних чинників життєвої задоволеності за методикою «Індекс життєвої задоволеності» [32] комбатантів та ВПО (див. Таб. 2.4).

Таблиця 2.4

Порівняння показників життєвої задоволеності комбатантів та ВПО

	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
Комбатанти	4,3	5,1	4,2	5,1	3,8	22,7
ВПО	4,2	6,4	4,0	5,3	4,6	24,4

Зважаючи на те, що за даною методикою середні значення шкал знаходяться у діапазоні – 5-6 балів, а інтегративний показник загальної задоволеності життям – у межах 25-30 балів, то очевидним є те, що й у комбатантів, і у ВПО знижені показники інтересу до життя, узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, а також загального настрою. Через це й інтегративний показник загальної задоволеності життям не досягає норми, особливо серед комбатантів. Це можна пояснити, що війна накладає руйнівний вплив як на загальну задоволеність життям, так і на основні її компоненти, що потребує особливої уваги, адже може виступати

ознакою загрози життєвим перспективам людини, а відтак й небезпеки кризових деструктивних переживань й супутніх деструктивних психічних станів. Для кращого розуміння ризиків руйнації компонентів задоволеності життям звернемося до аналізу розподілу відхилень показників у вибірці (Див. Таб. 2.5 та 2.6)

Таблиця 2.5

Розподіл значень результатів дослідження показників життєвої задоволеності комбатантів (у %)

	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
Високі показники	9,8	26,2	21,3	22,9	9,8	16,3
Середні показники	39,4	34,5	23,0	45,9	27,9	23,0
Низькі показники	50,8	39,3	55,7	31,2	62,3	60,7

Перше що привертає увагу так це великий відсоток комбатантів (понад 60%) із низьким рівнем загальної задоволеності життям. Це можливо пов'язане із тим, що у більшості комбатантів (понад 50% з них) зниженням загального настрою, розузгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, а також із втратою інтересу до життя. Також, майже у сорока відсотків спостерігаються ускладнення у побудові послідовності у досяганні цілей, і ще у третини починає домінувати негативна оцінка себе та власних вчинків. Ці показники є загрозовими та потребують кваліфікованої допомоги з боку фахівців.

Таблиця 2.6

Розподіл значень результатів дослідження показників життєвої задоволеності ВПО (у %)

	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
Високі показники	6,6	53,3	13,3	20,0	16,6	16,6
Середні показники	30,1	36,9	26,7	50,0	60,4	40,1
Низькі показники	63,3	9,8	60,0	30,0	23,0	43,3

Схожа, хоча й не настільки критично виражена, несприятлива картина спостерігається й серед ВПО. Найбільших вираженою тенденцією у понад 60% ВПО є втрата інтересу до життя та розузгодженістю між поставленими та досягнутими цілями. Ще майже третина з них втратили позитивну оцінку себе та власних вчинків. Усе це відбивається й у низькому значенні інтегративного показника загальної задоволеності життям у понад сорока відсотків ВПО. Це трохи краща ситуація, аніж у комбатантів, але все одно має небезпечні перспективи і потребує так само вчасної допомоги з боку фахівців.

Разом із тим, усереднені показники не дають можливість дослідити зв'язки між певними порушеннями основних чинників життєвої задоволеності та факторами соціально-психологічної адаптації комбатантів. Зважаючи на кількість експериментальної вибірки учасників бойових дій, то, з урахуванням критеріїв критичних значень кореляцій Спірмена, можна аналізувати лише ті, які мають найбільшу вагу (Див. Таб. 2.7).

Таблиця 2.7

Критичні значення кореляційних зв'язків вибірки комбатантів за Спірменом

п - вибірка	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,1$	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$	г відповідає рівню високої статистичної значимості $p \leq 0,01$	г відповідає рівню дуже високої статистичної значимості

				$p \leq 0,001$
61	0,213	0,252	0,327	0,411

Таблиця 2.8

**Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації
комбатантів**

	Термін перебування у зоні бойових дій	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
вік	0,284	-0,063	0,034	0,033	-0,098	-0,189	-0,177	0,084	-0,059
бойовий стаж		-0,056	-0,075	-0,030	-0,085	-0,096	0,039	-0,026	-0,120
Адаптивність			0,797	0,742	0,711	0,774	0,461	-0,530	0,466
Прийняття себе				0,551	0,580	0,575	0,306	-0,402	0,361
Прийняття інших					0,379	0,535	0,053	-0,296	0,355
Емоційний комфорт						0,527	0,463	-0,327	0,357
Інтернальність							0,274	-0,346	0,347
Домінантність								-0,251	-0,017
Ескапізм									-0,129

Завдяки отриманим кореляціям у таблиці, ми можемо проаналізувати вагомі зв'язки чинників соціально-психологічної адаптації комбатанта за допомогою вказаної r – силі кореляційного зв'язку. Перш за все, слід відмітити зв'язок віку та терміну перебування у зоні бойових дій ($r = 0,284$), який є значущим: у міру перебування у зоні активних воєнних дій, комбатант набуває високого рівня показників соціально-психологічної адаптації.

Говорячи безпосередньо за чинник адаптивності, можемо зазначити, що він прямо корелює із чинником прийняття себе ($r = 0,797$), що є цілком логічним, адже у міру того наскільки у комбатанта розвинена готовність прийняття та пристосування до динамічних умов життєдіяльності, настільки він зможе гармонізувати ставлення до самого себе у цивільній дійсності, прийняти свій досвід та апелювати до нього у ситуації

невизначеності. При цьому, не можемо не виокремити сильний зв'язок адаптивності із чинником прийняття інших ($r=0,742$), який вказує на те, що значною мірою на підвищення адаптивності комбатанта впливає його готовність до поновлення значущих соціальних зв'язків після повернення, прийняття цінностей, життєвих орієнтирів і бажань інших осіб. Говорячи ж за прямий вагомий зв'язок адаптивності із емоційним комфортом ($r=0,711$), то можемо апелювати до того, що чим більше у комбатанта будуть розвинені навички самовладання та емоційна резистентність, тим більшого рівня набуватиме толерантність до невизначеності, а тобто розуміння динамічних реалій сьогодення до яких треба адаптуватися. Окрім того, помітно сильний зв'язок адаптивності демонструється із інтернальністю ($r=0,774$), що вказує на те, що зі збільшенням показника адаптивності – індивід більшою мірою готовий брати відповідальність за свої вчинки та діяти, приймаючи усі можливі наслідки стресової ситуації. До того ж, це вагомо доповнюється сильним зв'язком адаптивності та домінантності ($r=0,461$), адже те наскільки комбатант є адаптованим до різного роду ситуацій, настільки він і готовий до швидкого реагування та лідерських позицій, відстоювань своїх думок та впливових дій. Обернений напрямом із вагомим кореляційним зв'язком ($r= -0,530$) демонструється за чинниками адаптивності і ескапізму: тобто чим вищим є показник адаптивності, тим нижчим прояв непродуктивної стратегії втечі у комбатанта. Це є зрозумілим, адже коли індивід адаптований до стресогенних ситуацій, швидкої мобілізації ресурсів для вирішення нагальних питань, він буде їх вирішувати раціональним способом, не обираючи при цьому деструктивну втечу від реальності (до вживання ПАР, ігрової, тощо). До того ж варто зазначити, що комбатанти із високим рівнем адаптивності помітно менше вдавались до соціально-схвальних відповідей, чесно відповідаючи на твердження.

Аналізуючи кореляційні зв'язки чинника прийняття себе, ми звернули особливу увагу на його співвідношення із прийняттям комбатантом інших

людей ($r=0,551$), що свідчить про важливість для комбатанта збереження балансу між прийняттям свого досвіду, переживань та особистісних характеристик із розумінням та толеруванням до інших стосовно їх життєвих пріоритетів та накопиченого досвіду. До того ж на основі високого рівня прийняття себе, індивіду буде якомога легше прийняти інших такими як вони є та перейняти їх цивільні установки, що значно полегшить його процес соціально-психологічної адаптації. При цьому, цілком логічним є сила кореляційного зв'язку між емоційним комфортом та прийняттям себе індивідом ($r=0,580$), адже враховуючи те, як індивід апелює до свого досвіду у різних життєвих ситуаціях, толерує до своїх особистісних характеристик, настільки йому буде легше контролювати свої емоції особливо у стресогенних ситуаціях, які потребуватимуть неминучих реакцій. Не менш важлива кореляція виявилась між чинником прийняття себе і інтернальністю ($r=0,575$), що вказує на те, чим більшою мірою особистість приймає себе і свої індивідуально-психологічні характеристики, тим вона частіше апелює до своєї досвідченості, керується своїми життєвими стратегіями та бере відповідальність за свої вчинки, не перекладаючи усю провину на зовнішні обставини - погодні умови, іншу людину тощо. Враховуючи вищезазначене, можемо проаналізувати дещо обернений напрямок кореляції чинників прийняття себе та ескапізму ($r= -0,402$), який вказує на те, що чим меншою мірою комбатант приймає себе та свої особистісні характеристики, тим більшим є прояв ескапізму – втечі від реальності через невпевненість у своїх особистості у процесі вирішення проблем, подоланні кризових ситуацій. Так само, цілком логічною є обернена тенденція: чим вищим є показник прийняття себе, тим рідше комбатанти вдаються до непродуктивного механізму втечі. Говорячи про чинник прийняття себе у контексті щирості відповідей ($r=0,361$), можемо помітити тенденцію того, що чим більше учасник бойових дій приймає себе, тим більш щиро він відповідає на поставлені твердження. Окрім цього, виявлені значущі зв'язки між чинниками прийняття себе та

домінантності ($r=0,306$), які вказують, що із зростанням толерантного ставлення до самого себе, комбатант більшою мірою може проявляти домінантність та займати лідерські позиції у прийнятті рішень.

Звертаючись до чинника прийняття інших, можемо констатувати його вагомі кореляційні зв'язки із інтернальним локусом контролю ($r=0,535$), що вказує на те, що комбатант толерантно ставиться до сторонніх осіб і приймає їх життєві орієнтири та погляди, при цьому не перекладає на них свою особистісну відповідальність за скоєні вчинки. Тобто можна сказати, що із вищим показником прийняття інших особа не експлуатує оточення, а має на меті перш за все поновити значущі для нього зв'язки. При цьому, цілком зумовленим є той факт, що при вищому прийнятті інших осіб, комбатант зберігає емоційний спокій та баланс – емоційний комфорт ($r=0,379$), адже йому не потрібно проявляти демонстративну поведінку, а навпаки чесно виявляти свою прихильність до інших осіб і почуватися емоційно резистентним у взаємодії з ними. Обернену тенденцію має кореляція прийняття інших із стратегією уникаючої поведінки – ескапізмом ($r=-0,296$), яка вказує на те, що прояви ескапізму меншою мірою виражені у осіб, які мають високий рівень прийняття інших, адже вони готові до спільної взаємодії задля вирішення конфлікту, а не втечі від реальності та вибору стратегії усамітнення. Окрім цього, варто зазначити, що респонденти із високим рівнем прийняття інших мають тенденцію до вибору правдивих відповідей на поставлені запитання.

Говорячи ж за показник емоційного комфорту, можемо помітити його сильний кореляційний зв'язок із інтернальним локусом контролю ($r=0,527$), що є цілком зрозумілим, адже чим вищі навички самовладання у комбатанта, тим більшою мірою він не піддається нервово-емоційним реакціям та може рішуче діяти, не перекладаючи відповідальність при цьому на когось іншого внаслідок емоційного збудження. До того ж, до вищезазначених кореляцій дуже схиляється показник домінантності ($r=0,463$). Це пов'язано з тим, що комбатант

готовий проявляти лідерські ролі, координувати діяльність інших, при цьому об'єктивно оцінювати свої емоційні стани. Знову ж таки, обернена тенденція спостерігається між показниками емоційного комфорту та проявом ескапізму ($r=-0,327$), при якому респондент демонструє наступне: чим більшою мірою комбатант є емоційно стабільним та контрольованим, тим менше він схильний до втечі від реальності задля деструктивного комфорту. При цьому, більш емоційно резистентні особи готові більш чесно відповідати на твердження ($r=0,357$).

За показником інтернальності виявили значущі зв'язки із тенденцією до ескапізму ($r=-0,346$), що вказує на те, що чим більшою мірою у респондента наявний інтернальний локус контролю, тим нижчим є рівень прояву втечі. Тобто, комбатант із інтернальним локусом контролю схильний брати відповідальність за свої вчинки та одразу вирішувати проблемну ситуацію без її уникнення. При цьому, учасники бойових дій із вищим рівнем інтернальності більш щиро відповідають на поставлені твердження, розуміючи відповідальність ($r=0,347$). Також дуже значущим зв'язком є рівень прояву інтернальності та доміантності індивіда ($r=0,274$), що є цілком очікувано, адже особа, яка готова брати на себе відповідальність є схильною проявляти лідерські позиції у прийнятті нагальних рішень. До того ж, виявлена помітна тенденція зв'язку доміантності та ескапізму, за якої чим більшим є прояв доміантності та готовності до авторитетних ролей, тим зниженим є рівень розвитку стратегії втечі від реальності.

Із наведених результатів можна констатувати, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації комбатантів безпосередньо пов'язана із зростанням показників прийняття себе, прийняття інших, інтернальністю, емоційним комфортом та доміантністю, за умови зниження тенденцій до ескапізму.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки показників задоволеності життям комбатантів

	Послідовність у досягнанні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
Інтерес до життя	0,380	0,297	0,164	0,367	0,584
Послідовність у досягнанні цілей		0,470	0,641	0,377	0,784
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями			0,348	0,591	0,782
Позитивна оцінка себе та власних вчинків				0,321	0,670
Загальний настрій					0,753

Зважаючи на результати кореляційних зв'язків показників задоволеності життям, можемо виділити наступні значущі показники. Говорячи за чинник інтересу до життя, можемо звернути увагу на його прямий вплив на загальний рівень задоволеності життям ($r=0,584$), що є цілком зрозумілим, адже саме активна зацікавленість життям та усіма його аспектами є рушійною силою комбатанта, одним із критеріїв його життєвої задоволеності, що у свою чергу позитивно впливає на соціально-психологічну адаптацію комбатанта. Окрім цього, дещо менш вираженим, але достатньо вагомим є кореляції між інтересом до життя та послідовністю у досягненні цілей ($r=0,380$), що вказує на те, що при високому рівні зацікавленості та пізнанні життєво-важливих аспектів, особа намагається упорядкувати свої певні точкові цілі, послідовно йдучи до звершення поставлених досягнень та всебічної реалізації у нових для комбатанта сферах. Звичайно це у свою чергу наскрізно впливає на його загальний рівень настрою ($r=0,367$), адже у міру свого життєвого інтересу, у комбатанта формується напрямок думок та загальна налаштованість на сприйняття моментів життя. До того ж, помітно значущий зв'язок виявлений між узгодженістю у поставлених та досягнутих цілях та

інтересом до життя індивіда ($r=0,297$), адже чим вищим є результат досягнень і нових цілепокладань, тим більше комбатант буде спрямованим на отримання бажаного.

Говорячи ж детальніше про послідовність індивіда у досягненні цілей, можемо виділити вагому кореляцію із чинником узгодженості цілепокладання та його досягненням ($r=0,470$), адже ресурсне цілепокладання індивіда не є можливим без врахування як логічної послідовності у його досягненні, так і гармонійної узгодженості між причинно-наслідковим зв'язком – безпосереднім результатом. При цьому, продемонстрований кореляційний зв'язок позитивної оцінки себе та власних вчинків із послідовністю у досягненні цілей ($r=0,641$) вказує на те, що чим більшою мірою буде виражений високий рівень самоставлення особистості до самої себе, позитивної конотації та оцінки своїх можливостей, тим більш послідовно комбатант буде досягати своїх цілей. Загалом послідовність у досягненні цілей безпосередньо впливає на загальний рівень задоволеності життям індивіда ($r=0,784$), демонструючи сильні кореляційні зв'язки та будучи однією із складових у процесі соціально-психологічної адаптації. До того ж, варто додати достатньо вагомій зв'язки послідовності у досягненні цілей та загальним фоном настрою ($r=0,377$), адже внутрішня налаштованість індивіда впливають на його зібраність і цілеспрямованість у досягненнях.

Аналізуючи кореляційний зв'язок індивіда між узгодженістю поставлених та досягнутих цілей і загальним настроєм ($r=0,591$), зрозумілим є його значущість, адже чим більшого гармонійного результату отримав індивід згідно планування і реалізації своїх цілей, тим зрозуміло його внутрішня налаштованість на майбутні прогреси (у тому числі результат соціально-психологічної адаптації) буде вищою та ефективною. Окрім того, баланс поставлених та досягнутих цілей є складовою життєвої задоволеності людини, тому і демонструються такі сильні кореляційні зв'язки ($r=0,782$). Також, вагомій зв'язки представлені між компонентами

узгодженості у поставлених і досягнутих цілях із позитивною оцінкою себе та своїх власних вчинків ($r=0,348$). Тому, можемо зауважити, що на від високого результату досягнень залежить те, як індивід оцінює свої вчинки, що звичайно впливає і на конотацію цілепокладання. Якщо ж говорити про інший вагомий кореляційний зв'язок позитивної оцінки себе та власних вчинків із загальною задоволеністю життям ($r=0,670$), то можемо відзначити те, що без позитивної оцінки своєї особистості, самоповаги до власних дій та досягнень людина не буде по-справжньому задоволеною життям. Окрім цього, достатньо значущою є кореляція між чинниками позитивної оцінки себе та власних вчинків і загальним настроєм ($r=0,321$), які в цілому взаємодоповнюють один одного, адже без позитивного показника загального настрою особа не зможе бути радісно налаштованою на оптимістичну оцінку своєї особистості і буде приписувати собі негативні сторони, знецінюючи при цьому себе. При цьому, загальний фон настрою корелює із загальною задоволеністю життям ($r=,753$), адже налаштованість настрою індивіда є її невід'ємним чинником: комбатант із песимістичними думками та негативістською налаштованістю не є задоволеним життям та його сферами і навпаки (пріоритетне оптимістичне налаштування – вищий показник загальної задоволеності життям).

Наведені результати демонструють вагомі зв'язки загального рівня задоволеності життям із усіма його чинниками, зокрема: послідовністю у досягнення цілей, узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, загальним позитивним настроєм та високою оцінкою самого себе та своїх вчинків, а також активним інтересом до життя.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної
адаптації та задоволеності життям комбатантів**

	Інтерес до життя	Послідовність у досягнанні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
вік	-0,087	0,099	0,187	0,093	-0,157	0,043
бойовий стаж	-0,152	-0,015	-0,021	-0,009	-0,026	-0,061
Адаптивність	0,415	0,381	0,314	0,407	0,494	0,547
Прийняття себе	0,447	0,402	0,275	0,312	0,313	0,451
Прийняття інших	0,232	0,227	0,234	0,396	0,399	0,390
Емоційний комфорт	0,461	0,371	0,419	0,257	0,497	0,558
Інтернальність	0,291	0,179	0,020	0,353	0,245	0,281
Домінантність	0,205	0,098	0,177	-0,006	0,289	0,234
Ескапізм	-0,297	-0,286	-0,228	-0,126	-0,616	-0,431
брехливість	0,263	0,303	0,158	0,334	0,213	0,352

Аналізуючи кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та задоволеності життям комбатантів, можемо виділити найбільш вагомі. Адаптивність прямо корелює із інтересом до життя ($r=0,415$), адже чим вищим чинником є інтерес до життя індивіда, тим більшою мірою це впливає на його якість адаптивності. Так, маючи безпосередню жагу до пізнання життєвих аспектів, комбатант із зацікавленням починає вибудовувати якісь точкові завдання, шукати нових вражень, це у свою чергу підвищує рівень його адаптивності до умов цивільної дійсності. Звичайно, при цьому відслідковуємо вагому кореляцію чинників адаптивності і загального настрою ($r=0,494$), які вказують на те, що у залежності від високого загальної налаштованості, оптимістичних думок може значно поліпшитись адаптованість особистості. Дійсно, комбатант із позитивним реагуванням та самопочуттям може у кращий спосіб пристосуватись до динамічних обставин. До того ж, кореляційні зв'язки чинників загальної задоволеності життям і адаптивності ($r=0,547$) демонструють вагомий позитивний прогноз, адже вказують на те, що за умови підвищення загальної задоволеності життям (її безпосередніх складових), безпосередньо підвищується чинник адаптивності комбатанта.

Особа є послідовною, злагодженою, але найголовніше резистентною та має внутрішню готовність до самозмін. Також слід зазначити стосовно чинників позитивної оцінки себе та власних вчинків і адаптивності, які також вказують на дещо вагомий кореляційних зв'язок ($r=0,407$): через позитивне самоствалення до своєї особистості, поваги та високої оцінки свого потенціалу, комбатантові буде легше активізувати свій внутрішній ресурс, проаналізувати свої сильні сторони та мобілізувати їх задля покращення своєї адаптивності. До того ж слід зазначити вагомий зв'язки адаптивності та послідовності у досягненні цілей ($r=0,381$), адже в міру розвиненості у комбатанта покрокового підходу до поставлених цілей, більш ретельно та обдумано він буде пристосовуватись до нестабільних умов життєдіяльності, послідовно рухаючись у логічній побудові плану дій у ситуаціях невизначеності. Більше того, крім системності у цілепокладанні, важливою є узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, що корелює із чинником адаптивності ($r=0,314$), адже слугує мотивацією для комбатанта прагнути кращих результатів і аналізувати вже наявні. Тобто, у міру балансу поставлених та виконаних цілей, військовослужбовець має більш кращі показники розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Вагомий кореляційний зв'язок встановлений між чинниками прийняття себе та інтересом до життя ($r=0,447$), що вказує на те, що більшою мірою зацікавлений своїм життям індивід виявлятиме значне бажання до пізнання умов цивільного життя, адже він прийняв свій досвід. Так, оскільки він у гармонії із собою, поважно ставиться до самого себе, то і його інтерес до пізнання та зацікавленості життям буде помітно розвиватись. Окрім того, на загальний рівень задоволеності життям сильно впливає прийняття індивідом самого себе ($r=0,451$). Дійсно, чим вищим є рівень життєвої задоволеності особи, тим більшою мірою комбатант приймає себе, свій отриманий досвід та почувається у гармонії із собою. До того ж, нами виявлені значущі кореляції між прийняттям індивідом себе та

його послідовності у досягненні цілей ($r=0,402$). Слід зауважити, що у міру вищого рівня прийняття індивідом себе та свого досвіду, він може впевненіше апелювати до нього у ситуаціях невизначеності та виставляти життєві пріоритети, покрокові цілі на коротко- та довгострокову перспективу. Також меншою мірою значущості виявлені кореляції між чинниками прийняття себе та загальним настроєм індивіда ($r=0,313$), що є цілком логічним, адже те, наскільки комбатант приймає себе, свої життєві орієнтири, настільки його загальне самопочуття є більш сприятливим та позитивним. Окрім того, виявлені кореляції між показниками позитивної оцінки себе та власних вчинків із чинником прийняття себе ($r=0,312$) вказують на те, що у міру того, як комбатант приймає себе таким яким він є, у нього формується позитивне ставлення до своєї особистості: аналізує вчинки, виносить для себе життєві уроки, позитивно оцінює себе у різних ситуаціях. До того ж, виявлені меншою мірою значимі кореляції між прийняттям індивідом себе та його узгодженістю у поставлених і досягнутих цілях ($r=0,275$), адже те, як комбатант ставиться до своєї особистості та приймає себе таким як є, так у нього і підвищується прагнення до балансу між поставленими цілями та отриманими результатами: за умови високого рівня розвитку чинника прийняття себе, це мотивує комбатанта ставити цілі та апелювати до свого досвіду задля нових досягнень.

Аналізуючи кореляційні зв'язки чинника прийняття інших і загального настрою комбатанта ($r=0,399$), ми звернули увагу на те, що чим більшою мірою респондент приймає сторонніх осіб, довіряє їм та виявляє готовність до поновлення значущих зв'язків, тим оточення буде впливати на його загальну налаштованість, самопочуття. Окрім цього, нами були проаналізовані значущі зв'язки чинників прийняття інших і позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=0,396$), які вказують на те, що чим більшою мірою комбатант буде приймати сторонніх людей та демонструвати готовність до взаємодії з ними, тим через цей досвід гарних

взаємостосунків із іншими людьми він поважатиме та позитивно оцінюватиме свої дії, як наслідок - підвищуватиме прийняття себе. Звичайно це у свою чергу впливає на кореляційні зв'язки між чинниками прийняття індивідом інших та загальною задоволеністю життям ($r=0,390$), що вказує на те, що чим більшою мірою комбатант матиме бажання поновлювати свої значущі соціальні зв'язки та толерувати до сторонніх людей, тим більшою мірою це впливатиме на загальний показник його задоволеності життям. До того ж ми виявили дещо слабші кореляційні зв'язки за чинником прийняття інших із узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, які вказують на помітну тенденцію прийняття індивідом певної кількості значущих осіб як рушійної силою його особистості. Схожа тенденція чинника прийняття інших проявляється із суб'єктивним інтересом до життя індивіда та його послідовністю у досягненні цілей, що також вказує на потужний соціальний ресурс у процесі системного цілепокладання особистості та збільшення рівня його життєвої зацікавленості.

Говорячи ж про дуже вагомні кореляційні зв'язки між чинниками інтересом до життя та емоційним комфортом ($r=0,461$), ми звернули увагу на те, що вищий прояв життєвої зацікавленості проявляється завдяки емоційній стабільності особистості, її прагненню до вираження своїх зрілих емоцій. До того ж, важливі значущі зв'язки виявлені між чинниками узгодженості поставлених і досягнутих цілей із емоційним комфортом особистості ($r=0,419$), що вказує на те, що на збалансований результат реалізованих та запланованих цілей особистості впливає рівень її емоційного комфорту - розвинених навичках самовладання та контролю своїх емоційних всплесків. Дійсно, таким чином індивід більш чітко окреслює свої цільові орієнтири та притримується їх виконання, не одурманюючи себе швидкоплинними емоційними ідеями. Варто також зазначити, що виявлений зв'язок між чинниками загальною настрою та емоційного комфорту особи ($r=0,497$), адже чим більшою мірою індивідові

буде легше контролювати свої емоційні спалахи, тим значно краще він себе почуває та контролює свій настрій. Звісно ці вищезазначені кореляції наскрізно впливають на взаємозв'язок між чинником емоційного комфорту та загальним показником життєвої задоволеності ($r=0,558$), що вказує на те, що емоційна стабільність та контроль є важливими та невід'ємними складовими особистості у виявленні рівня життєвого задоволення, адже посправжньому задоволеною є особа, яка почувається комфортно зі своїми емоційними станами. Також помітно значущими кореляціями є зв'язки між чинниками послідовності у досягненні цілей і емоційному комфорті ($r=0,371$), що вказує на те, що у міру високого розвитку навичок самовладання та резистентності особистості, їй значно легше системно досягати цілей. При цьому, виявлена тенденція до того, що із вищим рівнем емоційної резистентності, комбатант більш позитивно оцінює себе та свої вчинки, не применшуючи свої досягнення.

Досліджуючи кореляційний зв'язок чинників інтернальності і позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=0,353$), ми виявили те, що чим більш інтернальним є локус контролю комбатанта, тим більш він є схильним до прийняття на себе відповідальності та аналізу своїх вчинків із позитивної точки зору, що може його мотивувати у процесі соціально-психологічної адаптації. До того ж, інтернальність особистості позитивно корелює із загальним показником задоволеності життям, адже особа повною мірою буде задоволеною тоді, коли вона має вагомий внутрішній ресурс до взяття на себе відповідальності за свої дії чи бездіяльність. Також, це впливає на тенденцію особистості до того, що у міру більшого прояву локусу контролю інтернальності особистості, її загальний фон настрою буде помітно вищим.

Менш виражений взаємозв'язок чинників домінантності та загального фону настрою вказує на те, що чим більш гармонійним є настрій комбатанта та налаштування його думок у позитивне русло, тим більш ймовірними стануть прояви лідерських ролей у стресогенних ситуаціях. До

того ж, чинник домінування є складовою розвитку загального рівня життєвої задоволеності індивіда, що вказує на те, що із прийняттям на себе лідерських позицій у взаємодії з іншими, особа матиме вищий рівень життєвої насолоди.

Встановлені кореляційні зв'язки із оберненим напрямком між чинниками ескапізму і загальним настроєм ($r=-0,616$) є дуже значущими, адже вказують на те, що із зменшенням загального самопочуття індивіда зростає його готовність до втечі від дійсності. Це ж вказує на негативну динаміку його процесу соціально-психологічної адаптації, індивід може обирати деструктивний спосіб вирішення проблеми - втечу (у якості агента адикції може схилитись до ПАР, ігрової), що може загострювати її. Помітно схожа тенденція виявлена і у кореляціях чинників ескапізму і загального рівня задоволеності життям ($r=-0,431$), адже із зниженням рівня складових задоволеності життям значно підвищується готовність індивіда до прояву ескапізму. Дійсно, якщо його показники як інтересу до життя, так і адаптивності помітно знижуються, то комбатант не може раціонально діяти та може вдаватись до проявів ескапізму. Окрім цього, продемонстровані кореляційні зв'язки чинників інтересу до життя та ескапізму також вказують на обернений напрямок руху ($r=-0,297$): чим меншою мірою виражена зацікавленість індивіда до навколишньої дійсності, тим помітно менше він готовий сприймати та пізнавати усі аспекти життя. Також обернений кореляційний зв'язок виявлений між чинниками ескапізму та послідовності у досягненні цілей ($r=-0,286$): чим менше індивід є системним та цілеспрямованим у досягненні цілей, тим більшою мірою він схильний до хаосності та не розуміння доцільності побудови чіткого плану дій, внаслідок чого виникають проблеми із планувальною стратегією. Це впливає на тенденцію між чинниками узгодженості поставлених та досягнутих цілей із рівнем ескапізму ($r=-0,228$), яка вказує на те, що наслідком прагнення особи до втечі від реальності є розузгодженість особи

– її не дуже успішних результатів та не готовністю до побудови нових цілей.

Говорячи ж про щирість комбатанта у процесі проходження опитувальника, можемо засвідчити її вагомі кореляційні зв'язки із чинником позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=0,334$). Так, особи, які позитивно оцінюють себе та свої вчинки не схильні до применшування або демонстрації соціально схвальних відповідей. Це у свою чергу впливає на загальний рівень їх життєвої задоволеності ($r=0,352$). Окрім того, значущі кореляції виявлені між чинниками щирості та послідовності у досяганні цілей ($r=0,303$), що вказує на те, що респонденти, які демонструють правдиві відповіді більшою мірою схильні до системності у своїх цілепокладаннях, на відміну від тих, хто намагається ввести в оману і демонструвати соціально-схвальні відповіді. До того ж продемонстровані кореляційні зв'язки між чинниками щирості та інтересом до життя ($r=0,263$) вказують на те, що зацікавлені своїм життям особи меншою мірою є нещирими у своїх діях та твердженнях, їм хочеться досягнути результатів та вибудувати життєві перспективи. Також між чинниками загального настрою та рівня щирості, ми виявили тенденцію стосовно того, що особи із сприятливим самопочуттям та відношенням до життя демонструють вищий рівень щирості.

Можна констатувати, що соціально-психологічна адаптація комбатантів також безпосередньо пов'язана й з показниками життєвої задоволеності, що підтверджує нашу гіпотезу. Зокрема, висока соціально-психологічна адаптація має зв'язки із високим рівнем задоволеності життям, піднесеним загальним настроєм, активним інтересом до життя, позитивною оцінкою себе та власних вчинків, послідовністю досягнення життєвих цілей, а також узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями.

Наявна й зворотна закономірність, коли рівень задоволеності життям безпосередньо пов'язаний із загальним високим рівнем соціально-

психологічної адаптації, що виражається у емоційному комфорті, прийняттям себе та інших, інтернальності та домінантністю. При цьому так само важливим є зниження непродуктивних тенденцій до ескапізму.

Із зазначеного можна дійти проміжного висновку, що впливаючи на показники задоволеності життям можна покращувати соціально-психологічну адаптованість і навпаки. Це повною мірою підтверджує нашу гіпотезу та дозволяє вдосконалити засоби надання соціально-психологічної реабілітаційної допомоги комбатантам, покращуючи їхню адаптацію через гармонізацію сфер задоволеності власним життям, а також відновлювати життєву задоволеність через розвиток компонентів їхньої соціально-психологічної адаптації.

Наступним кроком нашого дослідження стане аналіз провідних кореляційних зв'язків чинників соціально-психологічної адаптації та життєвої задоволеності вимушено-переміщених осіб. Зважаючи на кількість експериментальної вибірки, то, з урахуванням критеріїв критичних значень кореляцій Спірмена, можна аналізувати лише ті, які мають найбільшу вагу (Див. Таб. 2.11).

Таблиця 2.11

Критичні значення кореляційних зв'язків вибірки ВПО за Спірменом

п - вбірка	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,1$	г відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$	г відповідає рівню високої статистичної значимості $p \leq 0,01$	г відповідає рівню дуже високої статистичної значимості $p \leq 0,001$
30	0,306	0,361	0,463	0,570

Відтак, піддамо аналізу зв'язків досліджуваних показників у вибірці вимушено-переміщених осіб (див. Таб 2.12-2.14)

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації

ВПО

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
вік	-0,087	-0,059	0,143	-0,013	-0,058	-0,148	0,337	-0,350
Адаптивність		0,875	0,616	0,769	0,710	0,543	-0,630	0,387
Прийняття себе			0,380	0,554	0,629	0,452	-0,589	0,330
Прийняття інших				0,390	0,467	0,049	-0,182	-0,088
Емоційний комфорт					0,402	0,500	-0,462	0,490
Інтернальність						0,553	-0,315	0,242
Домінантність							-0,359	0,243
Ескапізм								-0,339

Завдяки отриманим кореляціям таблиці, ми можемо проаналізувати найвагоміші зв'язки чинників соціально-психологічної адаптації ВПО за допомогою вказаної r – силі кореляційного зв'язку.

Продемонстровані кореляційні зв'язки чинників адаптивності та прийняття себе ($r=0,875$) вказують на те, що у міру високого рівня прийняття особою себе та свого досвіду, їй буде легше адаптуватись до нових умов проживання та прийняти ці динамічні зміни. Окрім того, приймаючи інших осіб ($r=0,616$), ВПО краще адаптується до вимушених умов проживання у новій місцевості, адже формує готовність до встановлення соціальних зв'язків із жителями громади, у якій вона тимчасово перебуває, а також завдяки відновленню вже довготривалих контактів із знайомими людьми, їй легше пристосуватись. До того ж, варто зазначити про вагомі кореляційні зв'язки чинників адаптивності та емоційного комфорту ($r=0,769$), які вказують на те, що у міру емоційної резистентності особи у ситуаціях неочікуваності (переміщення до іншого місця проживання, отриманні нового досвіду роботи із фахівцем соціальної роботи) їй набагато легше прийняти нові виклики та контролювати свої емоції. Говорячи ж про взаємозв'язок чинників інтернальності та адаптивності ($r=0,710$) ВПО, ми можемо вказувати на те, що у міру готовності внутрішньо переміщеної особи брати на себе відповідальність за

свої вчинки, рівень її адаптивності буде значно вищим, що є цілком логічно, адже особа демонструє готовність до самостійного подолання нових викликів. Також, чинник рівня ескапізму вказує на дещо обернену тенденцію ($r=-0,630$), адже у міру неготовності внутрішньо переміщеної особи до подолання певних труднощів, рівень її пристосування до динамічних обставин життєдіяльності дещо зменшується. Окрім цього, виявлені менш значущі кореляційні зв'язки чинників домінантності і адаптивності ($r=-0,543$), які вказують на те, що із проявом лідерських позицій та самостійними рішеннями значно підвищується рівень адаптивності внутрішньо переміщеної особи.

Говорячи ж про кореляційний зв'язок показників інтернальності та прийняття себе ($r=0,629$): чим вищим є прояв готовності індивіда до взяття на себе відповідальності та керування своїм досвідом, тим більшою мірою внутрішньо переміщена особа приймає себе та свій набутий досвід. Також визначений вагомий зв'язок між проявом індивідом ескапізму та прийняттям себе ($r=-0,589$), що вказує на те, що тенденція до втечі помітно підвищується у разі неприйняття індивідом себе, обезцінювання свого досвіду. Окрім цього, помітно виражений зв'язок спостерігається між чинниками прийняття себе та емоційним комфортом ($r=0,554$), що свідчить про те, що чим більше особа є емоційно стабільною та цінує свою особистість, тим більшою мірою вона приймає себе.

Аналізуючи кореляційний зв'язок між чинниками прийняття інших та інтернальністю ($r=0,467$), за умови високого рівня прояву ВПО готова брати на себе відповідальність за свої вчинки, а не перекладати на сторонніх людей. При цьому, їй важлива налагоджена комунікація та підтримка значущих зв'язків із іншими людьми. Окрім того, кореляційні зв'язки інтернальності та домінантності ($r=0,553$) є достатньо значущими, адже особи із високим проявом готовності до взяття на себе відповідальності частіше виявляють бажання займати лідерські ролі.

Говорячи ж про значущі чинники емоційного комфорту та домінантності ($r=0,500$), можемо припустити те, що при високому рівні прояву емоційної резистентності внутрішньо переміщеній особі легше контролювати свої психоемоційні прояви, а отже вона виявляє готовність до лідерських позицій у ситуаціях невизначеності. До того ж, варто зазначити за вагомих кореляційний зв'язок між чинниками емоційного комфорту та щирості ВПО ($r=0,490$), адже особа, яка відчувається емоційно комфортно, більшою мірою готова демонструвати правдиві відповіді.

Так, розглядаючи провідні кореляційні зв'язки загального показника соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, ми можемо констатувати наявність, хоча й не таку виражену, але все одно достатньо вагому констеляцію вагомих кореляцій із усіма її компонентами. Зокрема, зростання соціально-психологічної адаптації переселенців пов'язана із зростанням показників прийняття себе та інших, інтернальність, емоційним комфортом та домінантністю, за умови зниження тенденцій до ескапізму.

Таблиця 2.13

Кореляційні зв'язки показників задоволеності життям ВПО

	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
Інтерес до життя	0,473	0,040	0,196	0,481	0,452
Послідовність у досяганні цілей		0,240	0,248	0,276	0,286
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями			0,478	0,480	0,334
Позитивна оцінка себе та власних вчинків				0,393	0,602
Загальний настрій					0,588

Аналізуючи кореляційні зв'язки чинників позитивної оцінки себе та власних вчинків із загальним рівнем задоволеності життям ($r=0,602$), нами

було виявлено, що із вищим рівнем позитивного ставлення індивіда до своєї особистості, він більшою мірою цінує свої досягнення, а це впливає на вищий показник його загальної задоволеності життям. При цьому, загальний фон настрою індивіда є безпосередньою складовою його загального рівня задоволеності ($r=0,588$).

Значущий зв'язок виявлений між чинниками інтересу до життя та послідовністю у досягненні цілей ($r=0,473$), адже за умови високого рівня зацікавленості індивіда, він більш послідовно та упорядковано намагається досягти нових вершин. При цьому, згідно кореляційному зв'язку чинників інтересу до життя та загальному настрою ($r=0,481$) зацікавлена особа у життєвих можливостях демонструє більш позитивне самопочуття.

Говорячи ж за узгодженість між поставленими та досягнутими цілями внутрішньо переміщеної і позитивною оцінкою себе та власних вчинків ($r=0,478$), нами було виявлено їх кореляційний зв'язок. Так, із вищим рівнем збалансованих поставлених та отриманих цілей, особа більшою мірою проявляє самоцінність, апелюючи до свого набутого досвіду та реалізованих результатів. При цьому, виявлений вагомий зв'язок чинників узгодженості між поставленими та досягнутими цілями із загальним фоном настрою ($0,480$), що вказує на те, що у міру того, які отримані результати особистість демонструє та до яких ще прагне, у неї буде підвищуватись самопочуття.

Дещо менш виражені кореляції загального рівня задоволеності життям із окремими його компонентами, серед яких провідного місця набувають позитивна оцінка себе при оптимістичному настрої. Трохи менш вираженими є зв'язки з інтересом до життя та узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної
адаптації та задоволеності життям ВПО**

	Інтерес до життя	Послідовність у досягнанні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
вік	-0,041	-0,256	-0,143	-0,481	-0,190	-0,297
Адаптивність	0,268	0,291	0,265	0,740	0,631	0,607
Прийняття себе	0,267	0,229	0,057	0,709	0,423	0,447
Прийняття інших	-0,053	0,229	0,264	0,326	0,353	0,325
Емоційний комфорт	0,405	0,443	0,428	0,593	0,669	0,705
Інтернальність	0,086	0,040	0,038	0,432	0,383	0,273
Домінантність	0,100	0,163	0,010	0,356	0,327	0,258
Ескапізм	-0,278	-0,262	-0,116	-0,735	-0,554	-0,526
брехливість	-0,041	-0,256	-0,143	-0,481	-0,190	-0,297

Перш за все слід вказати, що виявлена обернена тенденція ($r=-0,481$), яка вказує на те, що зі збільшенням вікового показника внутрішньо переміщеної особи, її особистісне оцінювання себе та власних вчинків помітно негативізується. При цьому, виявлені сильні кореляційні зв'язки між чинниками адаптивності і позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=0.740$), що свідчить про те, що внаслідок позитивного аналізу та самоствавлення внутрішньо переміщеної особи до себе, їй значно легше адаптуватись до нового місця проживання. Звичайно при цьому, її загальний рівень самопочуття та оптимістичні думки ($r=0,631$), також впливають на збільшення показника рівня адаптивності. При цьому, кореляційний зв'язок адаптивності й загальної задоволеності ($r=0,607$) вказує на те, що чим вищим є здатність внутрішньо переміщеної особи до пристосування до динамічних умов життя, тим більш вираженим є загальний рівень задоволеності.

Говорячи ж за кореляцію між чинниками прийняття себе та позитивної оцінки себе й власних вчинків ($r=0,709$): чим більшою мірою внутрішньо переміщена особа приймає себе у ситуації невизначеності, тим більш вираженим у неї є позитивна оцінка своїх дій та результатів. При цьому, за значущими кореляційними зв'язками чинників емоційного

комфорту і позитивною оцінкою прийняття себе та власних вчинків ($r=0,593$), можемо констатувати те, що чим вищим є рівень емоційної резистентності особи, тим більш об'єктивно вона може оцінити свої вчинки та себе у кризових ситуаціях без негативізму. До того ж, виявлені вагомі кореляційні зв'язки між загальним настроєм та емоційним комфортом ВПО ($r=0,669$), які вказують на те, що чим більш усвідомлено особа реагує на стресогенні ситуації, тим вищими є її загальна налаштованість та оптимістичний настрій. Звичайно, це у свою чергу наскрізно впливає на кореляційні зв'язки емоційного комфорту і загального рівня задоволеності життям ВПО ($r=0,705$).

Згідно з отриманими кореляційними зв'язками, нами було виявлено обернений значущий зв'язок між чинниками рівня ескапізму та позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=-0,735$), який вказує, що зі збільшенням позитивної оцінки індивідом себе та власних вчинків, його тенденція до ескапізму буде помітно зменшуватись, адже він почне вірити у себе та позитивно оцінювати свою готовність розв'язувати наявну проблему замість її уникнення. Схожі результати кореляційних зв'язків виявлені між чинниками ескапізму і загального настрою ВПО ($r=-0,554$), які демонструють те, що з підвищенням загальної налаштованості індивіда, він буде більш оптимістично реагувати на життєві обставини та не обирати непродуктивні копінг-стратегії втечі. Це у свою чергу, вказує на сприятливу динаміку загального рівня життєвої задоволеності індивіда ($r=-0,526$). Окрім того, за кореляційними зв'язками щирості та позитивної оцінки себе й власних вчинків ($r=-0,481$), ми виявили обернений сильний зв'язок, який вказує на те, що респонденти із числа внутрішньо переміщених осіб схильні до демонстрації соціально-схвальних відповідей стосовно їх самооцінки себе та своїх вчинків.

Якщо аналізувати кореляційні зв'язки показників соціально-психологічної адаптації та задоволеності життям ВПО, то можна побачити суттєву відмінність від кореляційних констеляцій виявлених у комбатантів.

Якщо у комбатантів рівень соціально-психологічної адаптації продемонстрував тотальні зв'язки із усіма компонентами життєвої задоволеності, то у вимушено переміщених осіб наявні лише вагомі кореляції з позитивною оцінкою себе та власних вчинків, загальним піднесеним настроєм та, відповідно, із загальним рівнем задоволеності життям.

Так само й загальний рівень задоволеності життям продемонстрував не тотальні, як у комбатантів, а лише часткові вагомі зв'язки із чинниками соціально-психологічної адаптації. Зокрема, зростання задоволеності життям корелює із зростанням емоційного комфорту, прийняттям себе та інших, що й зумовлює роль загальної соціально-психологічної адаптації, за умови мінімізації тенденцій до ескапізму.

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

1. У ході дослідження підтвердилася наша гіпотеза про зв'язки між адаптованістю та задоволеністю життям, тому, впливаючи на показники задоволеності життям можна покращувати соціально-психологічну адаптованість комбатантів і навпаки. Разом із тим, незважаючи на певну схожість обох вибірок постраждалих внаслідок війни осіб, комбатанти мають дещо відмінні констеляції чинників як соціально-психологічної адаптації, так і задоволеності життям у порівнянні із цивільними вимушено переміщеними особами.

2. Покращити соціально-психологічну адаптованість комбатантів можна шляхом: розвитку рівня задоволеності життям, підвищення загального настрою, активації інтересу до життя, сприянню позитивної оцінки себе та власних вчинків, розвитку спрямованості на послідовність досягнення життєвих цілей, формування навичок узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, підвищення самоприйняття та прийняття інших, активації інтернальності, емоційним комфортом та домінантністю, за умови зниження тенденцій до ескапізму.

3. Підвищити життєву задоволеність комбатантів можна шляхом розвитку загального рівня соціально-психологічної адаптації, що виражається у емоційному комфорті, прийняттям себе та інших, інтернальності та домінантністю, зниженні тенденцій до ескапізму, формуванню спрямованості на послідовність у досягненні цілей, розвитком узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, підтриманням загального позитивного настрою та високої оцінки як себе так і своїх вчинків, а також активацією інтересу до життя.

4. У свою чергу, при наданні допомоги ВПО з покращення їхньої соціально-психологічної адаптованості, слід зосереджувати увагу на: розвитку позитивної оцінки себе та власних вчинків, підвищенні настрою та загального рівня задоволеності життям, формуванні готовності до прийняття себе та інших, розвитку інтернальності, сприянню зростання відчуття емоційного комфорту та певної домінантності, за умови зниження тенденцій до ескапізму.

5. Що ж стосується життєвої задоволеності ВПО, то її можна підвищити шляхом: розвитку відчуття емоційного комфорту, активації спрямованості на прийняттям себе та інших, що й зумовлює роль загальної соціально-психологічної адаптації, за умови мінімізації тенденцій до ескапізму, а також підвищенню самооцінки при активізації оптимістичного настрою.

6. Здійснюючи цілеспрямований вплив на виявлені нами чинники можна розробити реабілітаційну програму спрямовану як на покращення соціально-психологічної адаптованості комбатантів, а можливо й ВПО, так і зорієнтовану на гармонізацію їхнього рівня життєвої задоволеності.

Висновки до 2 розділу

Задля виявлення зв'язку між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження за методиками «Багатовимірним опитувальником

діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда» (в адаптації Александров Д.О., Давидової О.В.) [6] та за «Індексом життєвої задоволеності» за Нейгартен [32].

Згідно усередненого профілю експериментальної групи із числа комбатантів ми отримали позитивну тенденцію: у більшості з них показники соціально-психологічної адаптації мають високий рівень розвитку, що є підґрунтям позитивного прогнозу щодо ресурсності учасників бойових дій на основі профіцитарного підходу. При цьому, третина із респондентів має помітно знижений показник емоційного комфорту, а 60,6% виявлена тенденція до зростання непродуктивної стратегії втечі – ескапізму. Тому, понад 20% комбатантів мають помітно знижені показники загальної соціально-психологічної адаптації, що потребує уваги та відповідних реабілітаційних заходів. При цьому понад 60% комбатантів демонструють низький рівень загальної задоволеності життям. Це пов'язане із тим, що у більшості комбатантів > 50% знижений загальний фон настрою, дисгармонія між поставленими та досягнутими цілями, а також помітна втрата інтересу до життя, а приблизно у 40% наявні ускладнення у побудові послідовності у досяганні цілей, і ще у третини починає домінувати негативна оцінка себе та власних вчинків.

Проведений кореляційний аналіз за показниками соціально-психологічної адаптації вказує на те, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації комбатантів безпосередньо пов'язаний із зростанням показників прийняття себе, прийняття інших, інтернальність, емоційним комфортом та домінантністю, за умови зниження тенденцій до ескапізму. Також нами були виокремлені вагомі зв'язки загального рівня задоволеності життям комбатантів із усіма його чинниками: із послідовністю у досягненні цілей, узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, загальним позитивним настроєм та високою оцінкою самого себе та своїх вчинків, а також активним інтересом до життя. При цьому, проведений кореляційний між показниками соціально-психологічної

адаптації та життєвої задоволеності підтвердив нашу гіпотезу: висока соціально-психологічна адаптація має зв'язки із високим рівнем задоволеності життям, піднесеним загальним настроєм, активним інтересом до життя, позитивною оцінкою себе та власних вчинків, послідовністю досягнення життєвих цілей, а також узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями. Окрім того, за зворотною закономірністю, рівень задоволеності життям безпосередньо пов'язаний із загальним високим рівнем соціально-психологічної адаптації, що виражається у емоційному комфорті, прийняттям себе та інших, інтернальності та домінантністю. Тому, впливаючи на показники задоволеності життям можна покращувати соціально-психологічну адаптованість і навпаки. Окрім того, що це повністю підтверджує нашу гіпотезу, так ще і дозволяє вдосконалити засоби надання соціально-психологічної реабілітаційної допомоги комбатантам, покращуючи їхню адаптацію через гармонізацію сфер задоволеності власним життям, а також відновлювати життєву задоволеність через розвиток компонентів їхньої соціально-психологічної адаптації.

Покращити соціально-психологічну адаптованість комбатантів можна шляхом: розвитку рівня задоволеності життям, підвищення загального настрою, активації інтересу до життя, сприянню позитивної оцінки себе та власних вчинків, розвитку спрямованості на послідовність досягнення життєвих цілей, формування навичок узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, підвищення самоприйняття та прийняття інших, активації інтернальності, емоційним комфортом та домінантністю, за умови зниження тенденцій до ескапізму. Говорячи ж за підвищення загального рівня життєвої задоволеності комбатантів, ми можемо розвивати загальний рівень соціально-психологічної адаптації, що виражається у емоційному комфорті, прийняттям себе та інших, інтернальності та домінантністю, зниженні тенденцій до ескапізму, формуванню спрямованості на послідовність у досягненні цілей, розвитком узгодженості між

поставленими та досягнутими цілями, підтриманням загального позитивного настрою та високої оцінки як себе так і своїх вчинків, а також активацією інтересу до життя.

Тому, на ці виявлені кореляційні закономірності між показниками соціально-психологічної адаптації і життєвої задоволеності, ми будемо спиратись у ході формуючого етапу дослідження задля розробки та впровадження профілактичної програми із елементами психотерапевтичного інтерв'ю посттравматичного зростання серед комбатантів задля удосконалення системи реабілітаційних заходів.

Здійснюючи цілеспрямований вплив на виявлені нами чинники можна розробити реабілітаційну програму спрямовану як на покращення соціально-психологічної адаптованості комбатантів, а можливо й ВПО, так і зорієнтовану на гармонізацію їхнього рівня життєвої задоволеності.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ КОМБАТАНТІВ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ

3.1 Аналіз сучасних підходів формування життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптованості у комбатантів

У попередніх розділах ми виявили значущі кореляційні зв'язки між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічними характеристиками комбатанта. Варто вказати, що у контексті нашого констатуючого експерименту, ми спирались на напрацювання Б. Нейгартен, яка виділяла наступні компоненти життєвого задоволення: інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивну оцінку себе та власних вчинків, загальний фон настрою, адже переконані, що саме із підвищенням показників цих чинників, є перспектива показників соціально-психологічної реадaptaції.

Тому, профілактика життєвої незадоволеності повинна будуватись на правильному розумінні її сутності та з урахуванням як соціально-економічних, так і психологічних чинників, які дисгармонізують актуальний рівень загальної задоволеності комбатантів. На підвищення рівня життєвої задоволеності у контексті соціально-психологічної реадaptaції впливає:

- високий рівень інтересу індивіда до життя та нових можливостей;
- довірливі стосунки індивіда із значущим оточенням;
- високий показник емоційного комфорту індивіда;
- позитивна оцінка себе та своїх сильних сторін;
- цілепокладання та його результативність;

До того ж, задля більш ефективного результату взаємодії з комбатантом має враховуватись вид наданої психологічної допомоги:

психокорекційний (спрямований на виправлення недоліків розвитку особистості, безпосередній вплив), психотерапевтичний, консультативний (на основі запитань, які стимулюють клієнта до формулювання запиту) тощо.

Загалом найбільш розповсюдженими як вітчизняними, так і зарубіжними методами роботи із військовослужбовцями є арт-терапія, тренінги (особистісного зростання, активізація ресурсності), аналіз проблемних ситуацій тощо. При цьому, варто зазначити, що як і види допомоги, так і спрямовані методи повинні бути комплексними та змістовними.

Першим методом, який є дуже важливим у контексті роботи із військовослужбовцями є арт-терапія, яка поширена як у контексті індивідуальної у формі арт-терапевтичного консультування (робота із візуальними та проєктивними матеріалами), так і у груповій. При цьому, оновленим підходом до сімейного консультування військових є застосування арт-терапії, яка через образотворчі засоби допомагає виявити та знизити внутрішню напругу між членами родини. Ю. Бриндіков у своїх наукових працях вказує на ефективність цього методу з точки зору активної комунікації, розвитку практичних умінь, які будуть полегшувати процес їх адаптації до мирних умов життєдіяльності [9]. При цьому, основними завданнями цього методу є мінімізація соціальної фрустрованості особи, освоєння ресурсних стратегій поведінки та за допомогою творчого підходу – трансляція своїх актуальних переживань.

Метод аналізу проблемних ситуацій є доцільним у застосуванні з точки зору його практичного засвоєння. Адже, шляхом аналізу конкретної ситуації, можна дійти до групового рішення та накопичити ці знання на майбутні проблемні кейси. Так, деталізований розгляд конфліктної ситуації військового із сім'єю може сприяти кращому розумінню його стратегій поведінки у подібних ситуаціях, що сприятиме активному пошуку комбатантом шляхів подолання конфліктної ситуації.

Наступним дієвим методом у контексті профілактики є застосування тренінгової роботи. Узагальнюючи усі підходи до визначення тренінгу, можемо вказати на те, що це інтерактивна форма навчання, спрямована на закріплення набутих умінь, навичок та формування якостей особистості [7].

Говорячи за популяризацію тренінгів особистісного зростання, можемо вказувати щодо їх доцільності у рамках активізації групової активності, включенні їх у процес взаємодії за принципом «тут і зараз» [17]. Деякі вчені вказують на те, що особистісне зростання індивіда спрямовується на взаємовідносини людини із зовнішнім світом (рівнем її стосунків із оточуючим тощо) та з тим, що у неї всередині (її суб'єктивні переживання, самоствалення до себе, гнучкістю та адаптивністю до різноманітних умов життєдіяльності).

Такий тип тренінгу є дуже доречним у контексті роботи із комбатантами, які прагнуть до підвищення показників життєвого інтересу та адаптації до цивільних умов, адже він не потребує чіткої структуризації, яка і так присутня у контексті їх службових обов'язків. Таким чином, учасники групи із числа військових дещо по-новому реагують на взаємодію у неформальних умовах та розслабляються, одночасно розвиваючи та підвищуючи свої певні навички, комунікують один із одним та переносять отримані практичні знання у життєві ситуації.

Нині у практиці соціальної роботи та психології досить часто зосереджується увага на оптимізації умов до соціально-психологічної реадaptaції. Так, відбувається розробка програм соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення якості взаємодії комбатанта із значущим середовищем через ігрову діяльність, залучення образних форм роботи із комбатантом. До того ж, популяризуються серед наукових напрацювань програми підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців [16], психокорекційні, які спрямовані на розвиток соціальної адаптації [15], а також ті, які спрямовані на поліпшення соціально-психологічних взаємостосунків [19].

Тому, розробляючи програму підвищення життєвої задоволеності як засобу реадaptaції комбатантів, ми будемо спрямовуватись на поєднання різноманітних методик та підходів, задля того, щоб комплексно та своєчасно здійснити активізацію інтересу комбатанта до актуальних умов життєдіяльності. Формою реалізації програми буде тренінг особистісного зростання комбатантів із елементами психотерапевтичного інтерв'ю посттравматичного зростання Л. Тедескі та Л. Калхун (в адаптації Д.О. Александрова) [4].

3.2 Розробка профілактичної програми підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів як засобу реадaptaції комбатантів

Із урахуванням результатів емпіричного дослідження та опрацьованих теоретичних положень, нами було розроблено програму профілактики, яка є спрямованою на гармонізацію наступних сфер: підвищення рівня задоволеності життям, його активацією інтересу до життя, зміною динаміки позитивної оцінки себе та власних вчинків, підвищенням спрямованості на збалансоване та системне цілепокладання. До того ж у процесі проведення тренінгової роботи, ми прагнемо підвищити рівень прийняття комбатантом інших, інтерналізувати його локус контролю, підвищити емоційний комфорт та готовність брати на себе лідерські позиції. На нашу думку, це зможе як мінімізувати вразливість комбатанта у процесі соціально-психологічної адаптації, так і підвищити його ресурсність та показники життєвої задоволеності. Внаслідок цього, комбатантові стане легше прийняти та екстраполювати свій набутий життєвий досвід, розкрити внутрішній потенціал своєї особистості та позитивно оцінювати себе.

На відміну від традиційних профілактичних заходів, у контексті нашої програми підвищення життєвої задоволеності як засобу реадaptaції

комбатантів, ми спрямовані на використання комплексного підходу до тренінгової роботи: з використанням як лекційних частин, групових дискусій, так і ігрової активності задля урізноманітнення та підтримки активності учасників взаємодії.

Задля того, щоб взаємодія була ресурсною та дієвою, нами були представлені основні її принципи:

1. Конфіденційність. Будь-яка розголошена інформація, висловлені думки, переживання залишаються у кімнаті зустрічі. При цьому, тренер домовляється із учасниками стосовно фіксації загальних аспектів, але керуючись принципом анонімності. Проговорювати важливість дотримання конфіденційності потрібно на початку групової взаємодії та протягом обговорення особистих думок.

2. Поінформованість. Кожен із учасників на початку кожної сесії та протягом виконання вправ повністю ознайомлюється із інструкціями. До того ж у процесі взаємодії можна запитувати та уточнювати задля кращого порозуміння. При цьому, ознайомленість із аспектами взаємодії та основними принципами сприяє більш комфортній взаємодії та встановленні довірчих відносин один із одним.

3. «Рівний-рівному». Учасники тренінгу не перебувають на виконанні службового обов'язку, тому не підтримують взаємодію стриманості. Під час тренінгової роботи, кожен є рівним та вільним у висловлюваннях незалежно від свого звання.

4. Повага один до одного. Дбайливе та поважне ставлення як один до одного, так і до думок, ідей, висловлювань задля створення комфортної взаємодії.

5. Дотримання субординації. Будь-які невідповідні взаємостосунки, пропозиції, скорочення відстані взаємодії викривлюють ефективність впровадження тренінгової роботи.

6. Взаємодія в межах професійної компетенції. Вказує на те, що тренер у роботі із учасниками взаємодії має спиратись виключно на свою

професійну компетентність, а не переходити межу, надаючи поради для особистого життя, спираючись на власний досвід або діагностувати психічні розлади.

7. Дотримання правил взаємодії. Задля того, щоб взаємодія була поступовою та злагодженою, учасники мають дотримуватись правил, озвучених тренером на початку першої сесії.

Структура програми:

1. Програма включає у себе 8 тренінгових зустрічей, тривалістю до 1 години (загалом 8 годин) із періодичністю кожні 2 дні. Форма проведення програми: тренінг. Кількість осіб у групі: 10 осіб (комбатанти).

2. Мета програми: профілактика життєвої незадоволеності комбатантів

3. Очікувані результати:

- підвищення показників інтересу до життя
- нормалізація самооцінки особистості
- формування готовності комбатантом до прийняття інших
- формування готовності до цілепокладання
- прийняття індивідом свого досвіду
- зниження невпевненості індивіда
- підвищення комунікативних навичок взаємодії

Кожна сесія складається із 4 компонентів: розігріву, міні-лекції або групової дискусії, основної вправи та рефлексивної частини.

Перша сесія “Знайомство”

Алгоритм:

1. Знайомство із учасниками тренінгу через вправу «Корпоративний стандарт». Вправа спрямована на поліпшення неформального обміну інформацією та поглиблення знайомства один з одним. Адже, комбатанти є колегами за виконанням професійних обов’язків, проте їх взаємовідносини є суто діловими та стриманими. Завдяки цій вправі вони мають можливість детальніше познайомитись та

взаємодіяти у невимушеній атмосфері, дізнаючись про кола інтересів один одного. Виконання вправи здійснюється поетапно:

- представлення учасниками тренінгу себе двома реченнями: ім'я та говорить наступну тезу: «Більшість мене знає за виконанням обов'язків..., проте у вільний від служби час я люблю/займаюсь/надаю перевагу...».

- обговорення отриманої цікавої інформації, заслуховуються думки учасників групи.

2. Рефлексивна частина. Учасники групи діляться своїми враженнями від проведеної вправи.

3. Групова дискусія «Від тренінгу я очікую». Спрямована на висловлювання очікувань кожного із учасників групи та спільна фіксація вимог до спільної групової роботи на стенді.

4. Роз'яснення та настанови тренінгової роботи: основні принципи взаємодії, цілі та завдання, а також очікування від проведених зустрічей.

5. Обговорення теоретично-практичних складових тренінгу. Із теоретичної частини плануються: міні-лекції та групові дискусії представлені блоками: «Ставлення до інших», «Нові можливості», «Сила особистості», «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя», а щодо практичної – вправи, спрямовані на гармонізацію вищезазначених сфер особистості.

Мета: налаштувати групову взаємодію та активізувати їх готовність та залученість до активної включеності у тренінговий процес як з тренером, так і один з одним.

Друга сесія «Психотерапевтичне інтерв'ю посттравматичного зростання» [4]

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи «Таємничий ящик». Кожен із учасників вправи підходить до ящика, всередині якого лежить дзеркало і має сказати щось хороше про особу, чиє зображення він там побачить. При цьому, не можна озвучувати інших учасникам групи чиє зображення знаходиться у ящику. Інакшими словами завдання вправи полягає у тому, щоб охарактеризувати із позитивної сторони самого себе, але не деталізувати про кого йде мова. Лише речення: «Із позитивних рис цієї особи, можу сказати що вона/він є...».

Мета вправи: розкрити самоставлення особи до її досвіду, сильних сторін, дослідження рівня самооцінки та схильності до особистої критики.

3. Рефлексивна частина. Зворотній зв'язок від проведеної вправи та коментарі тренера.

4. Роз'яснення інструкцій заповнення бланків опитувальника та проведення «Психотерапевтичного інтерв'ю посттравматичного зростання» учасникам тренінгу. Для його проведення відбувається роз'яснення інструкції та заповнення бланків опитувальника учасникам тренінгу.

Мета: провести інтерв'ю та зібрати отримані результати задля подальшої інтерпретації та аналізу спрямованості зустрічей.

Особливості інтерв'ю складається із 5 блоків: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Нижче продемонстровані усереднені результати відповідей респондентів:

<i>Ставлення до інших</i>	<i>Нові можливості</i>	<i>Сила особистості</i>	<i>Духовні зміни</i>	<i>Підвищення цінності життя</i>
21,8	22,3	20,2	16,5	21,4

1) Ставлення до інших вказує на актуальний рівень стосунків із значущим оточенням: чи готовий комбатант відкритись своїм близьким, з

якими пережив кризову подію, чи цінує він час проведений з ними та чи відчувається комфортно при взаємодії. Усереднене значення серед відповідей – 21,8 вказує на певні труднощі у довірі та порозумінні із близьким оточенням комбатанта.

2) Нові можливості демонструють готовність індивіда до нових ідей та втілень, зміні способу життя, пошуку нових можливостей та їх реалізації. Усереднене значення серед відповідей – 22,3 ілюструє певні сумніви комбатанта стосовно його готовності реалізувати свій потенціал та віднайти себе у новій сфері, втілити давню мрію. Це може бути пов'язане із інтолерантністю комбатанта до невизначеності та не готовності до динамічних умов життя, під які варто своєчасно підлаштуватись, що може серйозно впливати на рівень його адаптивності.

3) Сила особистості вказує на актуальний стан впевненості індивіда у власних можливостях, внутрішній ресурсності та резистентності індивіда протидіяти та проживати непередбачувані події із готовністю на позитивний результат. Усереднене значення 20,2 свідчить про невиражену готовність індивіда до активізації своїх сильних сторін, екстраполюванні свого отриманого бойового досвіду.

4) Духовні зміни демонструють внутрішню готовність індивіда до пошуку сенсу своєї життєдіяльності, самопізнання індивідом себе та свого внутрішнього світу, а також до активації його інтересу стосовно відповідей на хвилюючі художні питання. Усереднене значення серед відповідей – 16,4, що вказує на часткову неготовність індивіда самопізнавати себе та транслювати нові цінності.

5) Підвищення цінності життя свідчить про зміну фокусу життєвих пріоритетів та стилю буття у бік активної зацікавленості. Усереднене значення серед відповідей – 21,4, яке вказує на те, що з одного боку індивід сформував свої життєві перспективи, проте це не стало його пріоритетом.

Третя сесія «Ставлення до інших»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. **Виконання вправи «Телепатія».** Спрямована на підрахунок чисел до 20, без попередньої домовленості за називання окремих чисел, без конкретної черги, навпаки хаотично. Учасники групи поступово починають називати числа у порядку зростання, але за умови, якщо двоє або більше осіб скажуть одночасно одну й ту саме число, то відлік починається спочатку. По закінченню виконання вправи учасники обговорюють найважчі її елементи.

Мета вправи: формування умінь у членів групи зосередження один на одному у процесі соціальної взаємодії.

3. **Проведення лекційних частин за тематикою «Важливість відновлення соціальних зв'язків із значущими людьми», «Поради до гармонійного спілкування з близькими».** Подані лекції спрямовані на активізацію групової дискусії стосовно того чому важлива налагоджена комунікація із близькими людьми, визначення понять «людський ресурс», «гармонія». До того ж, наприкінці лекції представляється перелік порад для ресурсного та гармонійного спілкування із людьми.

4. **Виконання вправи «Пауза».** Спрямована на формування комунікативної компетентності, активного слухання та побудови до розуміння між учасниками групи. Вправа виконується поетапно:

- поділ групи на міні-пігрупи по 2 людей;
- учасники між собою обирають послідовність відповідей;
- перший оповідач повинен почати розповідати історію і при цьому робити паузи. При цьому, інший учасник підгрупи у той час має вставляти словосполучення, які оповідач має структурувати у історію ніби вони дуже доречні та змістовні. Після закінчення розповіді – обмін ролями.

Мета вправи: сприяти розвитку комунікативної компетентності та гармонізації їх ставлення до оточуючих, встановити порозуміння між учасниками групової взаємодії.

Рефлексивна частина. Узагальнення головних тезисів теми і підведення підсумків. Тренер надає рекомендації стосовно налагодження ресурсної комунікації із іншими людьми.

Четверта сесія “Нові можливості”

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи «Збери фразу». Кожен із учасників отримує розірване за змістом висловлювання і повинен відшукати партнера із яким складеться логічне наповнення фрази. До того ж, згідно зібраної фрази потрібно придумати 5 слів асоціацій. Для прикладу фраза: «Нехай життя складається якнайкраще» і до неї асоціації: святкування, привітання, день народження, побажання від друзів тощо.

Мета вправи: активізувати групу на початку зустрічі задля їх активності на подальшу роботу.

3. Проведення лекційної частини за тематикою «Можливості. Чому потрібно прагнути до нових можливостей крізь призму минулого та сьогодення?», «Інтерес як стимул для втілення можливостей». Подана мінілекція спрямована на визначення поняття «можливостей», «інтересу», їх взаємозв'язку. Лекція стимулювала активне обговорення важливості реалізації можливостей та бажань, особливо тих, які є нині доступними.

4. Виконання вправи «Місце майбутнього у життєвій хронології». Перед учасниками групи ставиться завдання зобразити 3 кола та назвати їх «минуле», «сьогодення», «майбутнє». Так, їм потрібно проаналізувати своє життя, його найважливіші моменти, які траплялись у минулому, сьогоденні і які заплановані на майбутнє. Потім, їм потрібно встановити взаємозв'язок цих подій та їх вплив на коло майбутнього. Після цього, почати роботу із колом майбутнього, розділивши його на 3 частини: 5, 10, 20 років і в кожному з них прописати свої мрії та цілі, які він хоче досягнути до того чи іншого проміжку життя. При цьому, не обмежуватись у фантазії.

5. Рефлексивна частина. Обговорення отриманих результатів вправи та підведення підсумків.

Мета: сприяти осмисленню комбатантів стосовно їх майбутніх можливостей та активній дискусії членів групи задля того, щоб змотивувати їх всебічно реалізовувати свій потенціал.

П'ята сесія «Сила особистості»

Алгоритм:

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи «Загальна розповідь». Учасники групи разом із тренером починають створювати усну розповідь. Перше стимульне речення надає тренер, а учасники по черзі підхоплюють його. Обов'язковий момент - логічний кінець та послідовність.

Мета вправи: активізувати групову динаміку та налаштувати на активне слухання учасниками один одного.

3. Проведення лекційної частини за тематикою «Що таке особистісний ресурс? Як на подолання життєвих негараздів впливають індивідуально-психологічні характеристики індивіда?»

Лекція спрямована на закріплення понять «особистісного ресурсу і його активізації», взаємозв'язок індивідуально-психологічних якостей індивіда, значущого соціального оточення на відновлення власної ресурсності з метою подолання складних життєвих обставин.

4. Виконання вправи «Мої чесноти».

Здійснюється поетапно:

- перед учасниками групи постає завдання протягом декількох хвилин зафіксувати на папері сильні сторони своєї особистості, які стимулюють його відчувати себе впевнено, комфортно та стимулюють до дій навіть у ситуаціях невизначеності.

- представлення кожним із учасників своїх напрацювань, активне обговорення висловлювань доповідача іншими членами групи із можливістю додати рису, яка імпонує оповідачу на їх погляд.

5. Виконання вправи «Ти – молодець». Спрямована на підвищення рівня самооцінки особи та її впевненості, зниження надмірного рівня критичності до самої себе.

Здійснюється поетапно:

- 1) Члени групи сідають у коло
- 2) Перший учасник має висловити факт про себе, яким він не пишається або рису характеру, яка на його погляд є нересурсною, а сусід праворуч має надати позитивну конотацію на це твердження. Наприклад: «Я дуже балакуча, інколи можу говорити занадто багато!» – говорить учасник.

«Ти – молодець, адже можеш висловитись на будь-яку тему!» – відповідає сусід праворуч.

6. Рефлексивна частина. Обговорення отриманих результатів, формулювання загальних висновків обговореної тематики.

Мета: сприяти індивідів накопичувати та використовувати свої ресурсні сторони з метою подолання життєвих негараздів та звернути увагу на їх сильні сторони особистості.

Шоста сесія «Духовні зміни»

1. Вступна частина.

2. Виконання вправи «Цінністю для людини є...». Кожен із учасників по черзі продовжує це твердження та наповнює його своїм змістом. Тренер паралельно фіксує отримані відповіді та прикріплює їх на стенд для продовження дискусії.

Мета вправи: виокремити ціннісні орієнтири у групи та створити затишну атмосферу між учасниками.

3. Рефлексивна частина. Активна дискусія головних тезисів виконаної вправи, узагальнення та підведення підсумків.

Мета: сприяти трансформації цінностей особистості шляхом групового обговорення.

Сьома сесія «Підвищення цінності життя»

1. Вступна частина.

2. Проведення групової дискусії за тематикою «Інтерес до життя як стимул підвищення його якості». Тренер ініціює обговорення та залучає до нього учасників, щоб ті проаналізували свої життєві пріоритети, їх видозміну внаслідок повномасштабного вторгнення.

3. Виконання вправи «Шкала цінностей».

Здійснюється поетапно:

- формується кілька підгруп для вправи;
- кожна підгрупа отримує набір із 16 тез, з яких їм потрібно обрати 10 найважливіших, а згодом 5 найвагоміших, поставивши їх у порядку значимості.

Усі рішення щодо пріоритетів цінностей приймаються спільно. При цьому, 16 тверджень стосується абсолютно різних ціннісних орієнтацій особистості: сім'я, професійне зростання, друзі, навчання, матеріальна забезпеченість, свобода вибору тощо. Після представлення 5 цінностей у порядку значущості, учасники підгруп презентують свої напрацювання та аргументують свої спільні рішення.

Мета вправи: активізувати учасників взаємодії задля того, щоб вони могли транслювати власні погляди, аргументувати вибір та обирати спільні цінності, ієрархізовано представивши їх на папері.

4. Рефлексивна частина. Обговорення результатів проведеної вправи, заслуховування коментарів комбатантів.

Мета: сприяти трансформації цінностей учасниками групової взаємодії та окреслити їх життєві пріоритети, які можуть ставати їх потужним ресурсом у процесі соціально-психологічної реадaptaції.

Восьма сесія «Заключна зустріч»

1. Вступна частина.

2. Проведення ретесту по вхідних методиках: «Багатовимірному опитувальнику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса

та Р. Даймонда» (в адаптації Александрова Д.О., Давидової О.В) [6] та «Індексу життєвої задоволеності» за Б.Нейгартен [32].

3. Виконання вправи «Дій». Кожному із учасників тренінгу потрібно розділити аркуш паперу на 3 колонки: тиждень, місяць і рік. Кожну із колонок потрібно заповнити своїми особистими підсумками тренінгу та сформулювати плани як на найближче майбутнє, так і на довготривалу перспективу. Наприкінці кожен із учасників зачитує по одному плану із кожної колонки.

4. Рефлексивна частина. Обговорення результатів взаємодії, отримання зворотнього зв'язку до тренера від учасників взаємодії щодо того, що вдалось поліпшити під час тренінгової роботи.

5. Ритуал прощання «Аплодисменти». За результатами взаємодії учасники тренінгової роботи дякують один одному за проведений спільний час аплодисментами, вербальними та невербальними проявами взаємодії.

Таблиця 3.1

**Програма підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів
як засобу реадаптації комбатантів**

№	Назва вправи	Час виконання
Сесія «Знайомство»	1) Знайомство із учасниками тренінгу	15 хв
	2) Вправа «Корпоративний стандарт»	20 хв
	3) Рефлексивна частина	10 хв
	4) Групова дискусія «Від тренінгу я очікую»	10 хв
	5) Роз'яснення та настанови тренінгової роботи	10 хв
	6) Обговорення теоретично-практичних складових тренінгу	10 хв
Сесія «Психотерапевтичне інтерв'ю посттравматичного зростання»	1) Вступна частина	5 хв
	2) Вправа «Таємничий ящик»	15 хв
	3) Рефлексивна частина.	10 хв
	4) Роз'яснення інструкцій заповнення бланків опитувальника та проведення	13 хв

Сесія 3. «Ставлення до інших»	1) Вступна частина	10 хв
	2) Виконання вправи «Телепатія»	7 хв
	3) Проведення лекційних частин за тематикою «Важливість відновлення соціальних зв'язків із значущими людьми», «Поради до гармонійного спілкування з близькими»	25 хв
	4) Вправа «Пауза»	10 хв
	5) Рефлексивна частина	7 хв
Сесія 4. «Нові можливості»	1) Вступна частина	10 хв
	2) Вправа «Збери фразу»	7 хв
	3) Проведення лекційної частини за тематикою «Можливості. Чому потрібно прагнути до нових можливостей крізь призму минулого та сьогодення?», «Інтерес як стимул для втілення можливостей»	25 хв
	4) Вправа «Місце майбутнього у життєвій хронології»	10 хв
	5) Рефлексивна частина	7 хв
Сесія 5. «Сила особистості»	1) Вступна частина	10 хв
	2) Виконання вправи «Загальна розповідь»	10 хв
	3) Проведення лекційної частини за тематикою «Що таке особистісний ресурс? Як на подолання життєвих негараздів впливають індивідуально-психологічні характеристики індивіда?»	25 хв
	4) Вправа «Мої чесноти»	7 хв
	5) Вправа «Ти молодець»	7 хв
	6) Рефлексивна частина	5 хв
Сесія 6. «Духовні зміни»	1) Вступна частина.	10 хв
	2) Виконання вправи «Цінністю для людини є...»	7 хв
	3) Рефлексивна частина.	10 хв
Сесія 7. «Підвищення цінності життя»	1) Вступна частина.	10 хв
	2) Проведення групової дискусії за тематикою «Інтерес до життя як стимул підвищення його якості».	25 хв
	3) Вправа «Шкала цінностей»	15 хв

	4) Рефлексивна частина	7 хв
Сесія 8. «Заклучна зустріч»	1) Вступна частина.	10 хв
	2) Проведення ретесту по вхідним методикам	30 хв
	3) Вправа «Дій»	7 хв
	4) Рефлексивна частина	10 хв
	5) Ритуал прощання «Аплодисменти»	2 хв

Порівняльна таблиця результатів до та після тренінгу - експериментальної групи комбатантів за методикою «Багатовимірного опитувальника діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда» [6]

	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінантність	Ескапізм	Адекватність самооцінки
До	36,7	12,4	7,9	7,2	13,9	3,3	2,5	3,3
Після	40,3	14,3	9,3	8,7	15,3	4,2	1,3	2,1
Результати констатувального етапу емпіричного дослідження із ВПО без проведення профілактичної роботи								
Без	37	11,2	7,4	7,3	13,4	4,7	2	3,1

Порівняльна таблиця результатів до та після тренінгу – експериментальна група комбатантів за методикою «Індексом життєвої задоволеності» за Нейгартен [32]

	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими	Позитивна оцінка себе та власних	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям

До	3,8	4,7	3,2	4,6	2,4	18,7
Після	5,7	5,5	4,1	5,7	3,2	25,2
Результати констатувального етапу емпіричного дослідження із ВПО без проведення профілактичної роботи						
Без	4,2	6,1	4,1	4,5	4,1	23

Згідно з отриманими результатами ретесту експериментальної групи із числа 10 комбатантів, ми виявили позитивну динаміку розвитку їх ресурсних характеристик та сприятливих змін особистості, що почали видозмінюватись та покращуватись у ході апробації програми підвищення рівня життєвої задоволеності як засобу реадaptaції комбатантів. Так, у ході підвищення показників життєвої задоволеності, значно поліпшились і показники соціально-психологічної адаптації, що знову підтвердило нашу гіпотезу про взаємозв'язок. Так, в усередненому профілі учасників групи за «Індексом життєвої задоволеності» за Нейгартен [32] значно зросли показники чинника інтересу до життя (+1,9), послідовності у досягненні цілей (+0,8), узгодженості між поставленими та досягнутими цілями (+0,9), позитивної оцінки себе та власних вчинків (+1,1), загального настрою (+0,8), при цьому загальна задоволеність життям зросла до 25,2.

Вищезазначені показники вплинули на зростання соціально-психологічної адаптації: адаптивність (+3,6), прийняття себе (+1,9), прийняття інших (+1,4), емоційний комфорт (+1,5), інтернальність (+1,4), домінантність (+0,9), рівень ескапізму (-1,2), адекватність самооцінки (-1,2).

Для порівняння ефективності тренінгу були продемонстровані також показники і контрольної групи з числа ВПО, до яких не було застосовано профілактичну програму.

Незважаючи на короткочасність впровадження програми, незначне підвищення показників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації вказує на її ефективність у застосуванні при роботі із

комбатантами. Тому, можемо стверджувати, що у подальшому урізноманітненні та інтенсивному застосуванні програми, результативність буде значно вищою, а отже тривалими та комплексними підходами можна буде прогнозувати більш суттєву динаміку змін та позитивні результати соціально-психологічної реадaptaції. Отже, задля досягнення більш значущих результатів, програму підвищення рівня життєвої задоволеності потрібно послідовно використовувати у практиці соціальної роботи.

Висновки до розділу 3

Із урахуванням результатів емпіричного дослідження, нами було розроблено та апробовано програму, яка спрямована на підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів як засобу реадaptaції комбатантів. Задля її реалізації, на основі результатів емпіричного дослідження, ми впровадили тренінгову роботу із військовослужбовцями (експериментальною вибіркою), яка була спрямована на підвищення показників інтересу до життя та самооцінки особистості, прийняття нею власного досвіду як ресурсу, формування готовності комбатантом до прийняття інших, цілепокладання та зниження невпевненості індивіда. Це зможе як мінімізувати вразливість комбатанта у процесі соціально-психологічної адаптації, так і підвищити його ресурсність та показники життєвої задоволеності.

Програма підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів як засобу їх реадaptaції включає 8 сесій, кожна з яких загальною тривалістю 8 годин. Так, кожна із сесій складаються із вступної частини (розігріву), мінілекцій або групової дискусії, основної вправи та заключної частини – рефлексії. При цьому, у процесі тренінгової роботи було застосоване психотерапевтичне інтерв'ю посттравматичного зростання в адаптації Д.О. Александрова, опитувальні блоки якого були основою тренінгової роботи:

ставлення до інших, нових можливостей, особистісної ресурсності духовних змін, трансформації життєвих цінностей.

Згідно з отриманими результатами ретесту, ми виявили сприятливу динаміку розвитку їх ресурсних змін особистості, що почали покращуватись у ході впровадження нашої програми підвищення рівня життєвої задоволеності. Навіть, незважаючи на короткочасність програми, незначне підвищення показників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації вказує на її ефективність у застосуванні при роботі із комбатантами. Тому, можемо стверджувати, що у подальшому інтенсивному застосуванні програми, результативність буде значно вищою, а отже тривалими та комплексними підходами можна буде прогнозувати більш суттєву динаміку змін та позитивні результати соціально-психологічної реадaptaції.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу життєвої задоволеності у процесі соціально-психологічної адаптації комбатантів, нами було доведено, що проблематика є достатньо важливою у контексті соціальної роботи та практики. Так, ми розглянули наступні підходи: психодинамічний (вказує на те, що людина завжди прагне до отримання задоволення за інстанцією «Воно», а «Над-Я» регулює ці бажання), гуманістичний (акцентує увагу на зв'язку потреби із рівнем задоволеності життям особи), екзистенційний (розглядає задоволеність як складову нашого сенсу життя).

2. У ході аналізу сучасних підходів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців шляхом формування життєвої задоволеності, ми звернули увагу на важливість врахування сильних індивідуально-психологічних сторін особистості, які вагомо впливають на її особистісне зростання. Вагомим аспектом нашого теоретичного аналізу був детальний аналіз напрямів роботи комбатанта після його повернення із бойових умов: юридичного, соціально-психологічного, медичного, професійно-консультаційного та інклюзивного. Також, ми дослідили важливість соціального оточення індивіда, адже близькі люди є рушійною силою як для прийняття комбатантом свого травмуючого досвіду, так і його сильною мотивацією до зацікавленості життям, цілепокладання, розгляду перспектив цивільного життя.

3. Проведене емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про наявність зв'язків між чинниками життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації. Згідно усередненого профілю вибірки комбатантів ми отримали позитивну тенденцію: у значної більшості показники соціально-психологічної адаптації мають високий рівень розвитку, що є підґрунтям позитивного прогнозу щодо ресурсності учасників бойових дій на основі профіцитарного підходу. При цьому, третина із респондентів має помітно знижений показник емоційного комфорту, а 60,6% виявлена

тенденція до зростання непродуктивної стратегії втечі – ескапізму. Тому, понад 20% комбатантів мають помітно знижені показники загальної соціально-психологічної адаптації, що потребує уваги та відповідних реабілітаційних заходів.

4. Проведений кореляційний між показниками соціально-психологічної адаптації та життєвої задоволеності продемонстрував наступне: висока соціально-психологічна адаптація має зв'язки із високим рівнем задоволеності життям, піднесеним загальним настроєм, активним інтересом до життя, позитивною оцінкою себе та власних вчинків, послідовністю досягнення життєвих цілей, а також узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями. Окрім того, за зворотною закономірністю, рівень задоволеності життям безпосередньо пов'язаний із загальним високим рівнем соціально-психологічної адаптації, що виражається у емоційному комфорті, прийняттям себе та інших, інтернальності та домінантності. Тому, впливаючи на показники задоволеності життям можна покращувати соціально-психологічну адаптованість і навпаки. Це дозволяє вдосконалити засоби надання соціально-психологічної реабілітаційної допомоги комбатантам, покращуючи їхню адаптацію через гармонізацію сфер задоволеності власним життям, а також відновлювати життєву задоволеність через розвиток компонентів їхньої соціально-психологічної адаптації.

5. За результатами емпіричного дослідження, ми розробили та апробували програму, яка спрямована на підвищення рівня життєвої задоволеності комбатантів як засобу реадаптації комбатантів, яка спрямована на підвищення показників інтересу до життя та самооцінки особистості, прийняття власного досвіду, формування готовності комбатантом до прийняття інших, цілепокладання та зниження невпевненості індивіда. Це мінімізуватиме вразливість комбатанта у процесі соціально-психологічної адаптації, так і підвищуватиме його ресурсність та показники життєвої задоволеності.

6.Програма впроваджувалась у формі тренінгової роботи із експериментальною групою із числа комбатантів. Ми виявили сприятливу динаміку розвитку їх ресурсних змін особистості, що почали покращуватись у ході апробації нашої програми підвищення рівня життєвої задоволеності. Незважаючи на невелику тривалість програми, незначне підвищення показників життєвої задоволеності та соціально-психологічної адаптації вказує на її ефективність у застосуванні при роботі із комбатантами.

Тому, можемо стверджувати, що у подальшому інтенсивному застосуванні програми, результативність буде значно вищою, а отже тривалими та комплексними підходами можна буде прогнозувати більш суттєву динаміку змін та позитивні результати соціально-психологічної реадaptaції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Вікові особливості особистісної піддатності ПТСР постраждалих внаслідок бойових дій / Український психологічний журнал: збірник наукових праць / головн. ред. І.В. Данилюк : КНУ імені Тараса Шевченка. – К., 2019. - № 1 (11). – 216 с., С. 7-27. [https://doi.org/10.17721/upj.2019.1\(11\).1](https://doi.org/10.17721/upj.2019.1(11).1)
2. Александров Д.О. Експертне визначення ступеня психологічної травматизації учасників бойових дій / Стан та перспективи реформування сектору безпеки і оборони України: матеріали II міжнародної науково-практичної конференції (30 листопада 2018 р.). – К.: ФОП Кандиба Т.П. – 2018. – 578 с., С. 36-38.
3. Александров Д.О. Особливості психологічної реадaptaції комбатантів / Реформування національної безпеки: історія, сучасність, перспективи: Матеріали III підсумкової науково-практичної конференції (16 травня 2019 року). – К. : Інститут УДО КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. – 209 с., С. 23-24.
4. Александров Д.О. Перспективи використання психотерапевтичного інтерв'ю посттравматичного зростання / Д.О.Александров // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (15 – 16 березня 2018 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. – 258 с., С. 8-12.]
5. Александров Д.О. Толерантність до невизначеності в структурі професійно-важливих психологічних якостей військовослужбовця / Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави: тези III Міжнародної науково-практичної конференції (26 листопада 2020 року). – К.: Інститут УДО України КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. – 391 с., С. 263-265
6. Александров Д.О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8.

Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження : навч.-метод. посіб. К : НАВС, 2015. 130 с.

7. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23..

8. Бочелюк В.Й., Панов М.С. Діагностика реадaptaційного потенціалу особистості: методологічний аспект. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 60. 2019. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.01>.

9. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» / голова редкол. Чайковський М.Є. Хмельницький : ХІСТ, 2018. ґ(1)15. С. 106– 110.

10. Бриндіков Ю. Л. Потенціал сімейної психотерапії у процесі здійснення реабілітації сімей військовослужбовців учасників бойових дій. Професійна освіта: методологія, теорія та технології : зб. наук. праць / ред. колегія: Доброскок І.І. (голов. ред.) та ін. Переяслав-Хмельницький: Я.М. Домбровська, 2018. Вип. 7/1. С. 84–97.

11. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами : метод. посіб. Хмельницький, Вектор, 2017. 172 с..

12. Бутова О. Задоволеність життям як інтегральний показник життєвого комфорту / Бутова О. / Українське суспільство: моніторинг соціальних змін: Зб. наук. праць. – К.: Інститут соціології НАН України, 2015. – Вип. 1 (15). – С. 365-374

13. Віговська О. Якість життя особистості / О. Віговська // Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. – №2, 2013. – С. 161с

14. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям

особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.

15. Максименко Н.М. «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби» Міністерство Освіти і Науки України Національний авіаційний університет. Київ, 2020. С.50-60.

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

17. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : Навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

18. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019, Т. 12, № 1. С. 204–218..

19. Програма проведення соціально-психологічного тренінгу щодо формування сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах в середовищі військовослужбовців строкової служби. Міністерство оборони України. URL: https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/progr_trening_optumaln.pdf.

20. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій / Т. В. Карамушка, Л. Ю. Полівко, О. Ю. Вісіч [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 51 с.

21. Скрипаченко, Т. В. (2016). Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології, (2), 124-130.

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

23. Фройд З. Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія мас та аналіз людського «Я» / пер. з

нім. Є. Тарнавський. Фоліо, 2022. 352 с.

24. Хмелько В. Социальная направленность личности: некоторые вопросы теории и методики социологических исследований / В. Хмелько. – К.: Политиздат Украины, 1988. – 279 с.

25. Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. Психологічний часопис. 2018. № 1. С. 46–60. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_1_6.

26. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology. Martino Fine Books. 2011. 362 p

27. Blinov O. Organizational resources of psychological rehabilitation of servicemen. Організаційна психологія Економічна психологія. 2022. Vol. 1, no. 25. P. 16–22. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.2> (date of access: 26.05.2023).

28. Goldbeck Lutz; Schmitz Tim G.; Besier Tanja; Herschbach Peter; Henrich, Gerhard. Life satisfaction decreases during adolescence. Quality of Life Research. 2007. 16 (6). Pp. 969–979.

29. Grenier S., Barrette A-M., Ladouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences // Personality and Individual Differences, 2005.V. 39 . PP. 593-600

30. Kliuiko, L. 2018. Theoretical and Methodological Analysis of Life Satisfaction Phenomenon as a Condition of Professional I-Concept Development. Psychological Prospects Journal. 32 (Dec. 2018), 135–148. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-135-148>..

31. Lucas R. E. Personality and Subjective Well-Being / R.E. Lucas, E. Diener // Handbook of personality : theory and research / edited by O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin. – 3 rd. ed. – New York-London: Guilford Press, 2010. – P.795-814

32. Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS. The measurement of life satisfaction. J Gerontol. 1961 Apr; №16: pp. 134-43. doi: 10.1093/geronj/16.2.134. PMID: 13728508 ЦЕ 37

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

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

35. Williams M. B. *The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms* / M. B. Williams, S. Poijula. – Oakland, CA: New Harbinger Publications. – 2013. – 353 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації
К.Роджерса-Р. Даймонда (в адаптації Д.О. Александрова, В.О. Давидової)

[6].

Експериментальна група: комбатанти.

Частина 1

№	Стать	Вік	Термін перебування у зоні бойових дій(у місяцях)	Адаптивність	Процентний результат адаптивності	Прийняття себе	Процентний результат прийняття себе
1	1	21	12	42	61,7	14	77,7
2	1	40	18	41	60,2	14	77,7
3	2	47	9	44	64,7	15	83,3
4	1	43	10	42	61,7	9	50
5	1	41	16	37	54,4	13	72,2
6	1	45	24	27	39,7	8	44,4
7	1	47	18	27	39,7	12	66,6
8	1	45	15	37	54,4	9	50
9	2	47	6	43	63,2	16	88,8
10	2	37	9	31	45,5	14	77,7
11	2	35	4	47	69,1	18	100
12	1	41	6	34	50	12	66,6
13	2	36	6	41	60,2	11	61,1
14	2	45	6	46	67,6	15	83,3
15	2	47	8	40	58,8	13	72,2
16	2	43	5	45	66,1	12	66,6
17	1	35	9	41	60,2	14	77,7
18	1	35	9	34	50	15	83,3
19	2	36	7	45	66,1	12	66,6
20	2	45	10	48	70,5	14	77,7
21	2	47	8	55	80,8	17	94,4
22	1	43	15	37	54,4	12	66,6
23	1	36	9	44	64,7	14	77,7
24	1	36	6	42	61,7	11	61,1
25	1	37	6	44	64,7	16	88,8
26	1	47	14	48	70,5	17	94,4
27	1	33	10	36	52,9	11	61,1
28	1	34	24	18	26,4	4	22,2
29	1	37	11	36	52,9	11	61,1
30	1	30	6	40	58,8	13	72,2

31	1	30	6	47	69,1	17	94,4
32	1	29	3	49	72	14	77,7
33	2	48	12	30	44,1	13	72,2
34	1	51	8	34	50	12	66,6
35	2	27	4	48	70,5	14	77,7
36	2	33	6	52	76,4	16	88,8
37	1	34	5	51	75	13	72,2
38	1	50	32	36	52,9	16	88,8
39	1	46	3	41	60,2	14	77,7
40	1	51	12	34	50	11	61,1
41	1	26	6	48	70,5	17	94,4
42	1	38	7	43	63,2	11	61,1
43	1	45	96	49	72	13	72,2
44	2	40	8	29	42,6	10	55,5
45	2	37	6	43	63,2	15	83,3
46	1	46	24	44	64,7	12	66,6
47	1	49	5	43	63,2	12	66,6
48	1	49	5	44	64,7	13	72,2
49	1	50	2	45	66,1	13	72,2
50	2	44	8	48	70,5	15	83,3
51	1	43	44	52	76,4	17	94,4
52	1	21	6	42	61,7	13	72,2
53	1	21	1	43	63,2	12	66,6
54	1	22	2	35	51,4	9	50
55	1	22	1	49	72	16	88,8
56	1	21	1	51	75	17	94,4
57	1	25	12	50	73,5	16	88,8
58	1	23	6	25	36,7	8	44,4
59	1	23	1	53	77,9	15	83,3
60	1	28	12	26	38,2	5	27,7
61	1	32	14	8	11,7	1	5,5

Частина 2

№	Вік	Прийняття інших	Процентний результат прийняття інших	Емоційний комфорт	Процентний результат емоційного комфорту	Інтернальність
1	21	4	30,7	10	71,4	15
2	40	8	61,5	9	64,2	11
3	47	8	61,5	10	71,4	18
4	43	7	53,8	7	50	11
5	41	8	61,5	6	42,8	15
6	45	8	61,5	3	21,4	8
7	47	5	38,4	2	14,2	12
8	45	4	30,7	12	85,7	14
9	47	8	61,5	6	42,8	15
10	37	4	30,7	7	50	14
11	35	8	61,5	9	64,2	16
12	41	8	61,5	8	57,1	11
13	36	8	61,5	9	64,2	14
14	45	12	92,3	9	64,2	14
15	47	8	61,5	12	85,7	14
16	43	9	69,2	12	85,7	16
17	35	8	61,5	10	71,4	15
18	35	3	23	10	71,4	10
19	36	12	92,3	7	50	19
20	45	11	84,6	13	92,8	15
21	47	10	76,9	9	64,2	18
22	43	10	76,9	9	64,2	15
23	36	9	69,2	8	57,1	16
24	36	8	61,5	12	85,7	17
25	37	8	61,5	9	64,2	18
26	47	10	76,9	11	78,5	16
27	33	9	69,2	7	50	17
28	34	4	30,7	2	14,2	10
29	37	8	61,5	5	35,7	13
30	30	9	69,2	8	57,1	13
31	30	10	76,9	11	78,5	15
32	29	12	92,3	10	71,4	19
33	48	7	53,8	4	28,5	10
34	51	8	61,5	8	57,1	13
35	27	11	84,6	12	85,7	16
36	33	9	69,2	8	57,1	18
37	34	10	76,9	10	71,4	18
38	50	4	30,7	10	71,4	13
39	46	9	69,2	10	71,4	13

40	51	10	76,9	6	42,8	9
41	26	8	61,5	12	85,7	15
42	38	7	53,8	8	57,1	17
43	45	11	84,6	9	64,2	16
44	40	7	53,8	6	42,8	8
45	37	9	69,2	7	50	15
46	46	9	69,2	9	64,2	13
47	49	9	69,2	8	57,1	14
48	49	7	53,8	9	64,2	16
49	50	9	69,2	10	71,4	13
50	44	10	76,9	10	71,4	17
51	43	10	76,9	12	85,7	17
52	21	10	76,9	7	50	14
53	21	7	53,8	10	71,4	14
54	22	8	61,5	4	28,5	16
55	22	10	76,9	10	71,4	16
56	21	12	92,3	12	85,7	16
57	25	10	76,9	12	85,7	12
58	23	5	38,4	8	57,1	16
59	23	10	76,9	11	78,5	13
60	28	1	7,6	7	50	6
61	32	1	7,6	3	21,4	

Частина 3

№	Вік	Процентний результат інтернальності	Домінантність	Процентний результат доміантності	Ескапізм	Процентний результат ескапізму	Адекватність самооцінки(шкала щирості)
1	21	68,1	7	77,7	0	0	3
2	40	50	7	77,7	3	60	5
3	47	81,8	2	22,2	2	40	5
4	43	50	9	100	1	20	4
5	41	68,1	1	11,1	2	40	4
6	45	36,3	3	33,3	3	60	1
7	47	54,5	2	22,2	4	80	3
8	45	63,6	6	66,6	2	40	2
9	47	68,1	4	44,4	0	0	0
10	37	63,6	6	66,6	3	60	2
11	35	72,7	4	44,4	0	0	5
12	41	50	1	11,1	4	80	4
13	36	63,6	5	55,5	1	20	4
14	45	63,6	4	44,4	0	0	1
15	47	63,6	5	55,5	1	20	4
16	43	72,7	8	88,8	1	20	2
17	35	68,1	3	33,3	1	20	3
18	35	45,4	6	66,6	0	0	3
19	36	86,3	2	22,2	2	40	3
20	45	68,1	4	44,4	4	80	4
21	47	81,8	6	66,6	0	0	4
22	43	68,1	2	22,2	1	20	3
23	36	72,7	6	66,6	0	0	3
24	36	77,2	3	33,3	3	60	4
25	37	81,8	8	88,8	2	40	5
26	47	72,7	7	77,7	2	40	4
27	33	77,2	3	33,3	4	80	2
28	34	45,4	4	44,4	4	80	1
29	37	59	2	22,2	1	20	5
30	30	59	3	33,3	1	20	5
31	30	68,1	5	55,5	2	40	5
32	29	86,3	5	55,5	3	60	5
33	48	45,4	0	0	4	80	3
34	51	59	0	0	2	40	4
35	27	72,7	7	77,7	1	20	3
36	33	81,8	4	44,4	0	0	4
37	34	81,8	5	55,5	2	40	5
38	50	59	7	77,7	5	100	1
39	46	59	5	55,5	2	40	2
40	51	40,9	2	22,2	3	60	4

41	26	68,1	5	55,5	2	40	5
42	38	77,2	5	55,5	2	40	5
43	45	72,7	6	66,6	0	0	3
44	40	36,3	3	33,3	3	60	2
45	37	68,1	6	66,6	3	60	4
46	46	59	5	55,5	2	40	5
47	49	63,6	6	66,6	1	20	3
48	49	72,7	6	66,6	3	60	3
49	50	59	5	55,5	2	40	5
50	44	77,2	4	44,4	3	60	5
51	43	77,2	6	66,6	1	20	4
52	21	63,6	7	77,7	4	80	3
53	21	63,6	7	77,7	2	40	2
54	22	72,7	3	33,3	2	40	3
55	22	77,2	7	77,7	1	20	1
56	21	72,7	6	66,6	1	20	5
57	25	72,7	3	33,3	0	0	5
58	23	54,5	3	33,3	5	100	3
59	23	72,7	6	66,6	1	20	4
60	28	59	5	55,5	3	60	3
61	32	27,2	1	11,1	3	60	1

Результати дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б.

Нейгартен [32]

Експериментальна група: комбатанти.

Частина 1

№	Вік	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями
1	21	7	4	4
2	40	4	4	7
3	47	6	8	8
4	43	3	6	4
5	41	7	4	3
6	45	4	2	7
7	47	2	3	1
8	45	6	6	5
9	47	2	6	2
10	37	1	4	2
11	35	7	5	3
12	41	3	4	6
13	36	3	3	0
14	45	6	7	7
15	47	6	7	8
16	43	4	5	7
17	35	5	6	6
18	35	6	8	8
19	36	5	6	1
20	45	7	8	8
21	47	2	3	4
22	43	5	6	3
23	36	7	6	6
24	36	2	3	4
25	37	4	6	3
26	47	6	7	7
27	33	4	2	2
28	34	2	3	3
29	37	7	6	2
30	30	4	3	1
31	30	6	8	7
32	29	4	5	2
33	48	4	6	7
34	51	4	3	0
35	27	6	0	6

36	33	4	8	6
37	34	2	4	6
38	50	5	4	1
39	46	6	3	3
40	51	0	7	5
41	26	6	8	4
42	38	5	6	5
43	45	2	5	4
44	40	2	4	3
45	37	6	5	0
46	46	5	8	7
47	49	5	7	6
48	49	3	3	6
49	50	5	5	4
50	44	4	7	5
51	43	5	7	3
52	21	5	3	2
53	21	6	8	4
54	22	2	3	0
55	22	3	5	5
56	21	6	7	8
57	25	4	6	6
58	23	2	5	1
59	23	6	6	3
60	28	4	3	2
61	32	0	3	2

Частина 2

№	Вік	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
1	21	3	6	24
2	40	6	5	26
3	47	7	7	36
4	43	4	5	26
5	41	4	2	20
6	45	2	4	19
7	47	5	0	11
8	45	5	2	24
9	47	6	2	18
10	37	2	0	9
11	35	5	5	25
12	41	3	1	17
13	36	3	4	13
14	45	5	7	32
15	47	8	6	35
16	43	5	6	27
17	35	5	5	27
18	35	2	6	30
19	36	5	4	21
20	45	6	4	33
21	47	6	4	19
22	43	6	5	25
23	36	8	6	33
24	36	7	4	22
25	37	6	3	22
26	47	8	7	35
27	33	6	2	16
28	34	4	2	14
29	37	6	3	24
30	30	1	2	11
31	30	7	5	33
32	29	4	3	18
33	48	7	0	24
34	51	5	2	14
35	27	0	6	18
36	33	7	5	30
37	34	5	4	21
38	50	2	1	13
39	46	3	4	19
40	51	7	4	23

41	26	6	4	28
42	38	6	3	25
43	45	6	5	22
44	40	3	2	14
45	37	4	1	16
46	46	7	8	35
47	49	6	2	26
48	49	5	3	20
49	50	5	3	22
50	44	8	3	27
51	43	6	2	23
52	21	5	3	18
53	21	8	5	31
54	22	4	3	12
55	22	5	5	23
56	21	8	7	36
57	25	6	8	30
58	23	6	0	14
59	23	8	6	29
60	28	2	1	15
61	32	3	4	12

Додаток В

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р. Даймонда (в адаптації Д.О. Александрова, В.О. Давидової) [6].

Контрольна група: ВПО

Частина 1

№	Стать	Вік	Адаптивність	Процентний результат адаптивності	Прийняття себе	Процентний результат прийняття себе	Прийняття інших	Процентний результат прийняття інших
1	2	21	51	75	15	83,3	12	92,3
2	2	21	43	63,2	15	83,3	6	46,1
3	2	23	41	60,2	14	77,7	7	53,8
4	1	23	53	77,9	15	83,3	8	61,5
5	2	20	43	63,2	14	77,7	11	84,6
6	2	18	46	67,6	15	83,3	8	61,5
7	2	19	39	57,3	14	77,7	8	61,5
8	2	20	56	82,3	17	94,4	12	92,3
9	2	21	52	76,4	15	83,3	11	84,6
10	2	20	55	80,8	18	100	9	69,2
11	1	19	49	72	14	77,7	11	84,6
12	2	21	49	72	16	88,8	8	61,5
13	2	23	43	63,2	14	77,7	9	69,2
14	1	20	45	66,1	16	88,8	6	46,1
15	2	47	41	60,2	14	77,7	10	76,9
16	2	20	45	66,1	14	77,7	11	84,6
17	1	20	29	42,6	11	61,1	5	38,4
18	1	20	46	67,6	14	77,7	8	61,5
19	2	21	51	75	16	88,8	10	76,9
20	2	23	25	36,7	9		5	

Частина 2

№	Вік	Емоційний комфорт	Процентний результат емоційного комфорту	Інтернальність	Процентний результат інтернальності	Домінантність	Процентний результат доміантності
1	21	10	71,4	18	81,8	6	66,6
2	21	9	64,2	10	45,4	6	66,6
3	23	6	42,8	15	68,1	6	66,6
4	23	10	71,4	17	77,2	7	77,7
5	20	7	50	13	59	3	33,3
6	18	10	71,4	13	59	6	66,6
7	19	5	35,7	15	68,1	3	33,3
8	20	13	92,8	19	86,3	6	66,6
9	21	13	92,8	20	90,9	7	77,7
10	20	11	78,5	21	95,4	8	88,8
11	19	9	64,2	17	77,2	6	66,6
12	21	9	64,2	17	77,2	6	66,6
13	23	8	57,1	17	77,2	4	44,4
14	20	7	50	19	86,3	6	66,6
15	47	8	57,1	14	63,6	2	22,2
16	20	11	78,5	13	59	5	55,5
17	20	4	28,5	15	68,1	4	44,4
18	20	10	71,4	15	68,1	7	77,7
19	21	10	71,4	15	68,1	4	44,4
20	23	3		13	59	5	55,5

Частина 3

№	Вік	Ескапізм	Процентний результат ескапізму	Адекватність самооцінки (шкала щирості)
1	21	0	0	5
2	21	0	0	3
3	23	3	60	4
4	23	0	0	5
5	20	1	20	4
6	18	2	40	5
7	19	3	60	3
8	20	1	20	4
9	21	2	40	5
10	20	1	20	4
11	19	2	40	5
12	21	1	20	4
13	23	0	0	3
14	20	2	40	5
15	47	3	60	2

16	20	3	60	3
17	20	4	80	4
18	20	0	0	4
19	21	1	20	3
20	23	4	80	1

Результати дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності»

Б.Нейгартен [32]

Контрольна група: ВПО

Частина 1

№	Вік	Інтерес до життя	Послідовність у досяганні цілей	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний настрій	Загальна задоволеність життям
1	21	7	7	4	6	7	31
2	21	2	7	5	7	7	28
3	23	4	4	1	4	0	13
4	23	4	4	4	6	6	24
5	20	5	8	8	7	5	33
6	18	4	8	3	6	4	25
7	19	3	7	5	5	5	25
8	20	6	8	8	8	7	37
9	21	2	8	5	7	6	28
10	20	4	8	5	6	7	30
11	19	4	7	6	6	8	31
12	21	6	7	7	7	4	31
13	23	3	6	4	7	6	26
14	20	6	4	2	6	6	24
15	47	4	4	0	2	2	12
16	20	6	8	4	6	4	28
17	20	2	4	0	4	0	10
18	20	4	7	2	5	5	23
19	21	5	8	4	6	6	29
20	23	3	7	2	2	1	15

Психотерапевтичне інтерв'ю посттравматичного зростання для обговорення при консультуванні (адаптоване Александровим Д.О.) [4]

1. Ставлення до інших (близьких, родичів, друзів, людей з якими разом пережили критичну подію):

- А. Чи помітили ви, що хотіли б (навчилися) більш розраховувати на близьких людей у скрутну хвилину?
- Б. Чи відчуваєте ви потребу більшої близькості зі значущими для вас людьми?
- В. Чи стало вам легше виражати свої емоції та почуття?
- Г. Чи з'явилося у вас тепер більше співчуття до інших людей?
- Д. Чи виникла у вас потреба до налагодження взаємин з іншими?
- Е. Чи набули ви нового досвіду щодо розуміння цінності людей та їхнього життя?
- Ж. Чи відчули ви, що стали більш цінувати людей та потребувати взаємин з ними?

2. Нові можливості:

- А. Чи з'явилися у вас нові інтереси?
- Б. Чи виникає у вас бажання направити своє життя у новому напрямі?
- В. Чи усвідомили ви, що хочете зробити своє життя кращим і готові це здійснити?
- Г. Чи з'явилися у вас готовність та бажання реалізувати нові можливості, що не були раніш доступні?
- Д. Чи виникло у вас бажання реалізувати свої задуми чи мрії, які раніш відкладали, так би мовити, до «кращих часів»?
- Е. Чи відчули ви, що з готові спробувати змінити те, що потребує змін?

3. Сила особистості:

- А. Чи відчуваєте ви тепер більшу впевненість у собі?
- Б. Чи краще ви тепер розумієте, що можете справлятися з труднощами?
- В. Чи зрозуміли ви, що тепер готові та не боїтеся більшою мірою сприймати речі такими якими вони є (без зайвих ілюзій)?
- Г. Чи розумієте тепер, що ви сильніший, ніж думали про себе раніше?
- Д. Чи відчуваєте ви тепер бажання та здатність досягти того, що раніш відкладалося на потім, або здавалося недосяжним?

4. Духовні зміни:

- А. Чи стали ви краще розуміти духовні проблеми?
- Б. Чи відчуваєте ви, що у вас виникає бажання розібратися для себе у духовних питаннях добра і зла, життя та смерті, сенсу існування тощо, яким раніш не приділяли стільки уваги?
- В. Чи стали ви по іншому дивитись на загальнолюдські цінності?
- Г. Чи набули ви нового досвіду щодо розуміння добра і зла?
- Д. Чи стали ви по іншому ставитися до питань віри?

5. Підвищення цінності життя.

- А. Чи зрозуміли ви, що у вас змінилися життєві пріоритети?
- Б. Чи стали ви тепер набагато краще цінувати власне життя?
- В. Чи стали ви дещо по новому ставитися до життя інших людей і особливо з кола свого оточення?
- Г. Чи стали ви більш дбайливо дорожити та піклуватися про життя та добробут своїх близьких (батьків, дітей тощо)?
- Д. Чи відчуваєте ви тепер, що стали більш цінувати кожен день свого життя?