МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: Психологічні особливості копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМЗ-24-2 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **І.Л. Каденко**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник _____ **Р.А. Калениченко**
підпис наукового керівника к.психол.н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 р. № 6

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова,**
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 2 09.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 95 A 11.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Каденко Ірини Леонідівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців**
Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 11.02.2026

Цільова установка полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми використання копінг-стратегій у процесі соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців; емпіричному дослідженні структури, рівнів вираженості та специфіки копінг-профілю ветеранів після завершення служби; виявленні психологічних особливостей взаємозв'язку між конструктивними (планування, самоконтроль) та дезадаптивними (уникнення, агресія, соціальна ізоляція) моделями долаючої поведінки; розробці та обґрунтуванні програми психокорекційної роботи та системних практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу реінтеграції військовослужбовців у цивільний соціум.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями.

База дослідження. Головний військово-медичний клінічний центр ДПСУ. У дослідженні взяли участь 52 демобілізовані військовослужбовці.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

1. Дата видачі завдання «30» 11 2024 р.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Р.А. Калениченко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ І.Л. Каденко

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі досліджено психологічні особливості використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями у процесі їхньої соціально-психологічної адаптації. Основна увага приділяється теоретичному аналізу механізмів долаючої поведінки в екстремальних умовах та емпіричному вивченню копінг-ресурсів ветеранів. Дослідження проводилось на базі Головного військово-медичного клінічного центру ДПСУ (м. Київ) за участю 52 осіб віком від 23 до 51 року, які мають досвід бойових дій.

Встановлено феномен «дисоційованої активності», що виявляється у поєднанні високих навичок раціонального планування та самоконтролю з вираженою схильністю до емоційного уникнення та соціальної відчуженості. Виявлено критичний дефіцит стратегії пошуку соціальної підтримки, що свідчить про кризу довіри до цивільного середовища. На основі результатів дослідження розроблено триетапну програму психокорекційної роботи, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та навичок асертивної комунікації. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій у діяльності ветеранських організацій, центрів соціально-психологічної допомоги та у роботі фахівців, які забезпечують реінтеграцію військовослужбовців.

Ключові слова: копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація, демобілізовані військовослужбовці, реінтеграція, соціальна підтримка, уникнення, резильєнтність.

ABSTRACT

This diploma thesis investigates the psychological peculiarities of using coping strategies by demobilized military personnel during their socio-psychological adaptation. The main focus is on the theoretical analysis of coping mechanisms in extreme conditions and the empirical study of veterans' coping resources. The study was conducted at the Main Military Medical Clinical Centre of the State Border Guard Service (Kyiv) with the participation of 52 individuals aged 23 to 51 who had combat experience.

The phenomenon of «dissociated activity» was identified, manifesting in a combination of high rational planning and self-control skills with a pronounced tendency toward emotional avoidance and social alienation. A critical deficit in social support-seeking strategies was revealed, indicating a crisis of trust in the civilian environment. Based on the research results, a three-stage psycho-correctional program was developed, aimed at developing emotional intelligence and assertive communication skills. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the developed recommendations in the activities of veteran organizations, socio-psychological assistance centers, and the work of specialists ensuring the reintegration of military personnel.

Keywords: coping strategies, socio-psychological adaptation, demobilized military personnel, reintegration, social support, avoidance, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 11
1.1. Поняття копінг-стратегій та їх класифікація у сучасній психології 11
1.2. Соціально-психологічна адаптація як процес та результат 19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ 30
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 48
3.1. Розробка програми психокорекційної роботи з оптимізації копінг-стратегій 48
3.2. Практичні рекомендації щодо сприяння соціально-психологічній адаптації демобілізованих військовослужбовців 51
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність обраної теми зумовлена безпрецедентними викликами, що постали перед українським суспільством внаслідок повномасштабного вторгнення. Масштабна мобілізація та подальша демобілізація значної кількості громадян створюють нагальну потребу в науковому забезпеченні процесу їхньої реінтеграції у цивільний соціум. Перехід від військової служби до мирного життя є складним кризовим етапом, успішність якого безпосередньо залежить від копінг-стратегій особистості – свідомих механізмів подолання стресу. Оскільки ветерани часто стикаються з психотравмуючим досвідом, соціальною ізоляцією та зміною ідентичності, дослідження особливостей їхньої долаючої поведінки є критично важливим для розробки дієвих програм соціально-психологічної допомоги, що сприятимуть збереженню ментального здоров'я нації та стабілізації суспільства.

Значний внесок у розробку проблематики копінг-стратегій та адаптації особистості зроблено в фундаментальних працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, Н. Ендлера та Д. Паркера, С. Хобфола та Д. Амірхана. Питання психології подолання кризових ситуацій та життєстійкості досліджувалися у роботах таких вітчизняних вчених, як С. Д. Максименко [32], Л. М. Карамушка [24], С. Б. Кузікова [32], В. Л. Зливков [32], О. П. Чиханцова [53]. Особливості адаптації військовослужбовців та ветеранів в умовах сучасних конфліктів аналізували В. І. Осьодло [39], М. І. Мушкевич [35], С. П. Василенко [8], О. А. Ігнатюк [21] та Т. Пономаренко [43]. Попри ґрунтовність наявних напрацювань, потребує додаткового вивчення специфіка взаємозв'язку між високою інструментальною активністю ветеранів та їхньою соціальною відчуженістю в умовах поточної війни.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми використання копінг-стратегій у процесі соціально-психологічної адаптації особистості.

2. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями.

3. Розробити практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та самих військовослужбовців щодо оптимізації процесу їх соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (тестування за допомогою опитувальників WCQ Р. Лазаруса, CISS Н. Ендлера та Д. Паркера, SACS С. Хобфола та «Індикатора копінг-стратегій» Д. Амірхана); методи математико-статистичної обробки даних (кількісний та якісний аналіз).

Наукова новизна полягає в тому, що: вперше виявлено феномен «дисоційованої активності» у демобілізованих військовослужбовців, що характеризується поєднанням високої здатності до планування з глибоким дефіцитом соціальної підтримки; уточнено роль резильєнтності як медіатора вибору адаптивних копінгів у ветеранів; дістала подальшого розвитку модель психологічної допомоги ветеранам через трансформацію військових патернів реагування у гнучкі цивільні стратегії.

Практична значущість полягає у можливості впровадження розробленої психокорекційної програми та рекомендацій у діяльність ветеранських хабів, центрів соціально-психологічної допомоги та медичних установ. Матеріали роботи можуть бути використані психологами та соціальними працівниками для

підвищення ефективності реінтеграції демобілізованих осіб, а також у навчальному процесі підготовки фахівців за спеціальністю 053 «Психологія».

База дослідження. У дослідженні взяли участь 52 демобілізовані військовослужбовці (49 чоловіків та 3 жінки) віком від 23 до 51 року, які мають досвід бойових дій та на момент опитування проходили етап ресоціалізації. Дослідження проводилося на базі Головного військово-медичного клінічного центру ДПСУ (м. Київ). Вибірка охопила осіб із різним рівнем освіти (61,5% – вища, 38,5% – середня спеціальна) та терміном перебування у цивільному житті від двох місяців до одного року.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Каденко І.Л, Калениченко Р.А. Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 290–292 [22].

Каденко І.Л., Калениченко Р.А. Психологічні особливості копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 637–640 [23].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (72 найменування). Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки. Робота містить 1 рисунок, 4 таблиці та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Поняття копінг-стратегій та їх класифікація у сучасній психології

Феномен копінг-стратегій у сучасній науковій думці постає як багатогранний інструмент управління стресогенними чинниками, які особистість ідентифікує як загрозу або виклик власній безпеці та стабільності. Дослідники І. Субашкевич та Я. Бордіян трактують копінг як свідомий сценарій поведінки, що визначає шлях психічної та соціальної адаптації індивіда до змінених умов життєдіяльності [50]. У межах наукових підходів Л. Карамушки копінг-поведінка аналізується через призму її сутності та функціонального значення для збереження психологічного здоров’я, де особливий акцент робиться на необхідності вибору стратегій, що відповідають складності поточної ситуації [25]. Окреслені механізми виступають не просто реакціями на подразник, а складними когнітивно-поведінковими зусиллями, спрямованими на подолання внутрішніх та зовнішніх вимог.

Професор О. Ігнатюк у своїх наукових розвідках вказує, що етимологія поняття копінгу походить від англійського терміна «соре», що означає спроможність особистості упоратися, перебороти або подолати складні життєві умови [21]. Дослідниця визначає сутність копінг-стратегій як інтегровану сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, які людина застосовує для управління стресом та нівелювання його деструктивних наслідків. Основна мета такої діяльності полягає у збереженні психофізичного благополуччя та підтримці стабільності соціальних зв’язків [52].

Розгляд копінгу як сукупності зусиль у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах дозволяє глибше зрозуміти динаміку особистісного реагування на кризові події. Когнітивні зусилля передбачають аналіз проблеми, складання плану дій та пошук оптимальних варіантів для виходу із заплутаних

життєвих обставин, що є критично важливим для осіб, які завершили військову службу та потребують переосмислення свого цивільного статусу [50]. На думку О. Прокоф'євої, вибір конкретних копінг-стратегій суттєво залежить від вікових та індивідуально-психологічних характеристик, де конструктивні моделі поведінки забезпечують зниження негативного впливу зовнішніх чинників та відновлення внутрішніх психологічних ресурсів [44]. Позитивне сприйняття власного «Я-образу» та підтримка соціальних зв'язків стають можливими лише за умови переважання адаптивних стратегій над пасивними формами реагування.

Дослідниця Ю. Ватан розглядає копінг-поведінку як визначальний фактор збереження психологічної рівноваги, де специфіка кожної окремої стратегії безпосередньо корелює з показниками емоційного комфорту особистості [9]. Вибір певних способів подолання стресу може виступати як ресурсом для зміцнення ментального здоров'я, так і чинником його погіршення. У межах наукового підходу Н. Кравець підкреслюється, що вирішальною для адаптації стає не стільки належність способу подолання до конкретного виду (емоційного чи проблемного), скільки його здатність забезпечувати цілісність буття індивіда [9]. Розуміння копінгу як інструменту підтримки благополуччя дозволяє вийти за межі простого опису реакцій на стрес і перейти до аналізу механізмів продуктивного функціонування людини.

Дослідниця Т. Пономаренко розглядає копінг-поведінку як фундаментальний психологічний ресурс, що забезпечує збереження психосоціальної рівноваги особистості в умовах високої невизначеності [43]. Важливим доповненням до розуміння механізмів вибору стратегій постає поняття когнітивної гнучкості, яка визначає здатність індивіда адаптувати власне мислення до змін, переходити від одного способу розв'язання задачі до іншого та сприймати труднощі як виклики, а не як непереборні загрози [43]. На думку Л. Карамушки та Ю. Снігура, конструктивність копінгу безпосередньо залежить від активності та продуктивності зусиль, де активні стратегії сприяють ефективному подоланню стресу, тоді як пасивні форми реагування лише

поглиблюють стан дистресу [26]. Високий рівень когнітивної гнучкості корелює із переважним використанням проблемно-орієнтованих стратегій, що дозволяє особистості більш усвідомлено підходити до вибору інструментів опанування складною ситуацією.

Наукові розвідки Л. Журавльової та А. Баранової розширюють розуміння копінгу, трактуючи його як готовність індивіда до активного долання труднощів через поведінку, що цілеспрямовано орієнтована на вирішення життєвих викликів та мінімізацію емоційного стресу [19]. Оволодіння новими стратегіями в умовах воєнного стану розглядається як інструмент прийняття якісних рішень для управління власним життям та відкриття розмаїття способів подолання травматичного досвіду. В основу інтегративного розуміння механізмів пошуку внутрішньої стабільності покладено модель BASIC Ph, розроблену М. Лахадом, яка охоплює шість основних каналів долання кризової ситуації: віру та цінності, емоційну сферу, соціальну організацію, уяву, когнітивну діяльність та фізичну активність [65]. Багатовимірність цієї моделі дозволяє особистості гнучко поєднувати внутрішні психологічні ресурси із зовнішньою підтримкою, створюючи надійну основу для стабілізації емоційного стану.

Дослідниця І. Остополець разом із Г. Варіною та Д. Коноваловою наголошують на необхідності багатовимірного аналізу копінг-поведінки, що включає взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів [38]. Розуміння механізмів подолання стресу в межах когнітивного підходу ґрунтується на теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, згідно з якою індивід прагне до узгодженості між власними думками та діями, що в умовах війни стимулює переосмислення ситуації та вибір нових стратегій адаптації [34]. Психодинамічна парадигма, представлена працями Е. Еріксона, акцентує увагу на подоланні серії психосоціальних криз, успішне розв’язання яких формує адаптивні якості, необхідні для збереження ідентичності та інтеграції бойового досвіду в структуру особистості [59]. Окреслений погляд дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію, а як інструмент особистісного зростання через подолання внутрішніх конфліктів.

Базовими векторами долаючої поведінки у психологічній літературі традиційно вважаються розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія розв'язання проблем базується на активному пошуку альтернатив, тоді як орієнтація на соціальну підтримку передбачає готовність індивіда приймати допомогу від оточуючих, що в контексті військової декомпресії є визначальним фактором успішної ресоціалізації [50]. У працях С. Хобфола копінг-поведінка розглядається як динамічний процес використання ресурсів, де здатність особистості до гнучкої зміни стратегій відповідно до обставин визначає її загальну життєстійкість [60]. Відсутність конструктивного сценарію подолання труднощів часто призводить до вибору стратегії уникнення, яка хоч і зменшує емоційне напруження на короткий термін, проте провокує розвиток дезадаптації в довгостроковій перспективі.

Класифікація копінг-стратегій у контексті психологічного добробуту передбачає їх диференціацію за вектором впливу на внутрішню стабільність. Ю. Ватан зазначає, що стратегії планування вирішення проблеми та пошуку соціальної підтримки мають стійкі прямі зв'язки із загальною задоволеністю життям, оскільки дають людині змогу залучати зовнішні інформаційні та емоційні ресурси [9; 11]. Натомість такі механізми, як самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення, за певних обставин можуть супроводжуватися зниженням показників психологічного здоров'я через надмірну самокритику та стримування емоцій [61]. Подібна суперечливість підкреслює необхідність гнучкого підходу до вибору стратегій опанування, де здатність індивіда до аналізу ситуації стає запорукою збереження його психічних сил.

Науковий погляд О. Ігнатюк на диференціацію долаючої поведінки базується на розподілі стратегій за вектором їхньої спрямованості, виокремлюючи проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані моделі [67]. Проблемно-орієнтовані стратегії зазвичай фокусуються на аналізі об'єктивної інформації, складанні можливого плану дій та активному пошуку альтернативних варіантів вирішення конфлікту. Натомість емоційно-орієнтовані

моделі спрямовані на безпосереднє управління почуттями, що передбачає використання методів релаксації, медитації або звернення за емоційною підтримкою до оточуючих з метою зменшення рівня тривоги [62]. Вибір конкретного вектора копінгу детермінується цілою низкою чинників, серед яких провідну роль відіграють адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю та розвиненість ціннісно-смислової структури особистості [32].

А. Парасєй-Гочер, Ф. Проданюк та Л. Юдіна стверджують, що уподобання щодо подолання труднощів суттєво змінюються протягом життя, відображаючи трансформацію пріоритетів та когнітивно-емоційний розвиток особистості [40]. Дослідники зазначають, що адаптивні реакції на кризи визначаються не лише ситуативними факторами, а й віковими психологічними ресурсами та актуальними соціальними ролями індивіда [68]. Зокрема, для періоду середньої дорослості характерним постає перехід до активного планування та цілеспрямованого вирішення проблем, що зумовлено потребою керувати складними обов'язками та високими соціальними очікуваннями. Психологічна динаміка вибору стратегій свідчить про те, що методи подолання стресу не є статичними рисами, а еволюціонують разом із накопиченням життєвого досвіду, забезпечуючи перехід від емоційної реактивності до когнітивної переоцінки ситуації.

Наукова думка розглядає копінг-поведінку як динамічну сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що спрямовані на нівелювання негативного впливу стресових факторів та відновлення психологічного благополуччя особистості. І. Полілуєва зазначає, що копінг виступає активним механізмом захисту від тривоги, яким людина спроможна свідомо керувати та змінювати його залежно від вимог конкретної ситуації [42]. На відміну від пасивних психологічних захистів, які функціонують переважно на підсвідомому рівні та орієнтовані на збереження суб'єктивного комфорту шляхом викривлення реальності, копінг-стратегії передбачають усвідомлене переосмислення обставин. Дослідник Г. Сельє у своїх фундаментальних працях заклав підґрунтя для розуміння природи стресу та дистресу, що дозволило

подальшим вченим розмежувати деструктивні реакції організму та продуктивні способи психологічного долання труднощів [10; 18].

Важливим аспектом теоретичного аналізу постає розмежування методологічних моделей вивчення копінгу, серед яких особливе місце посідають диспозиційна, інтегративна та ситуативна парадигми. Диспозиційний підхід акцентує увагу на існуванні стійких особистісних якостей, які детермінують вибір конкретних способів подолання важких ситуацій, що корелює з ранніми психоаналітичними уявленнями З. Фрейда про механізми захисту [42]. Зі свого боку, інтегративний підхід розглядає вибір стратегій як результат взаємовпливу індивідуальних властивостей індивіда та контексту ситуації, що вимагає від особистості гнучкості та наявності широкого арсеналу поведінкових засобів. Б. Дженіс підкреслює, що ефективність таких зусиль безпосередньо залежить від ступеня усвідомленості, довільності та якості емоційної регуляції [17; 28].

Сучасні класифікації копінг-поведінки часто базуються на ідеях Дж. Вейлланта, який виділяє класи стратегій залежно від їхньої продуктивності та рівня психічного розвитку. До першої групи відносять стратегії, пов’язані з отриманням підтримки від оточення, що є критично важливим для демобілізованих військових, які потребують зовнішніх ресурсів для ресоціалізації [42]. Другу групу складають усвідомлені когнітивні стратегії, описані Р. Лазарусом, що фокусуються на аналізі проблеми та плануванні дій. Третя група охоплює мимовільні механізми, такі як антиципація (передбачення), альтруїзм та гумор, які значно знижують емоційну напругу без втрати зв’язку з реальністю. М. Ланг наголошує, що розуміння цих механізмів дозволяє особистості не просто уникати стресу, а трансформувати його у досвід подолання [29].

Якість соціально-психологічної адаптації значною мірою визначається рівнем психологічного благополуччя, яке виступає індикатором гармонійності взаємодії особистості із середовищем. Н. Кравець трактує благополуччя як стан оптимального функціонування, що виявляється у відчутті змістовної наповненості життя та реалізації власного потенціалу [9]. У дослідженнях Л.

Сердюк наголошується, що адаптованість особистості проявляється через позитивну оцінку власного існування та здатність до досягнення актуальних мотивів у перспективі соціально значущої мети [48]. Така спрямованість на самоактуалізацію дозволяє ветерану не лише формально пристосуватися до цивільних умов, а й відчути власну ефективність у нових соціальних ролях.

Наукові розвідки М. Мушкевич, В. Мушкевича та К. Білан дозволяють розглядати стратегії військовослужбовців як окрему, специфічну гілку опанувальної поведінки, зумовлену перебуванням у стані перманентного стресу [35]. Дослідники зазначають, що найбільш значущими в арсеналі воїнів виступають проблемно-орієнтовані копінги, спрямовані на ретельний аналіз ситуації, збір інформації та вибудовування чітких планів дій. Водночас активне залучення стратегії пошуку соціальної підтримки характеризується як ефективний інструмент міжособистісної взаємодії, що сприяє подоланню труднощів через єдність колективу [35]. Менш адаптивними для даної категорії осіб визнано стратегії дистанціювання та уникнення, оскільки когнітивні зусилля з віддалення від проблеми часто зменшують її суб’єктивну значущість, але не сприяють реальному розв’язанню кризових обставин.

Дослідження М. Бочковської підтверджують, що особи із розвиненою резильєнтністю та високим рівнем стресостійкості значно менше схильні до використання стратегій заперечення, віддаючи перевагу конструктивному пошуку виходу з кризи [57]. Ефективні копінг-стратегії, зокрема такі як активне вирішення проблем та залучення позитивної рефлексії, виступають надійними чинниками профілактики емоційного вигорання, що є критично важливим для осіб, які перебувають у стані тривалої психоемоційної напруги. Вчені А. Емельяновас та С. Сабаляускас наголошують, що якість емоційного здоров’я безпосередньо пов’язана із здатністю індивіда до гнучкої емоційної регуляції, де вміння трансформувати негативні переживання у корисний досвід стає запорукою збереження цілісності особистості [58].

Важливим аспектом класифікації копінг-поведінки військових є аналіз проявів агресії, що часто виступає реакцією на неможливість контролювати

події. У працях О. Лісової та Т. Нечитайла виокремлено шість типів поведінки – від «нестійкого» до «обмеженого», де агресивність найвиразніше проявляється у конфліктно-збудливих та егоцентричних індивідів [36]. Подібні стани нервово-психологічної напруги, за твердженням Н. Гуртовенка, безпосередньо впливають на мотивацію досягнення успіху, перетворюючи внутрішні інстинкти на деструктивні мотиви діяльності [16]. Формування психологічної стійкості у цьому контексті постає як динамічний конструкт, що, за словами В. Готича, забезпечує безперервну позитивну адаптацію навіть у критичних умовах бойової обстановки [15].

Сучасні наукові пошуки дедалі частіше звертаються до екологічного підходу, що розглядає особистість як частину складної багаторівневої системи, де проживання в зоні конфлікту вимагає гнучких і різноманітних адаптивних реакцій на всіх рівнях – від мікро- до макросистеми [38]. Теорія соціального научіння А. Бандури підкреслює, що процес засвоєння копінг-стратегій часто відбувається через спостереження за іншими людьми, які успішно долають труднощі, що робить позитивний приклад побратимів чи членів громади важливим фактором адаптації [3; 4]. Біхевіоральний підхід Б. Скіннера доповнює цю картину розумінням адаптації як процесу навчання новим формам поведінки, що є найбільш ефективними у зміненому, нестабільному середовищі [41; 45; 51]. Таким чином, копінг-система постає як інтегрований результат когнітивної переробки досвіду, соціальної взаємодії та поведінкового закріплення успішних моделей опанування стресом.

Наукова позиція О. Сафіна базується на твердженні, що мотивація виступає стрижневим компонентом активності особистості в умовах змін, де прагнення до задоволення потреб у самореалізації безпосередньо впливає на вибір копінг-інструментарію [47]. Взаємозв’язок між індивідуальними характеристиками та мотиваційним профілем індивіда зумовлює глибину його пристосування до нових реалій, оскільки специфіка мотивації диктує швидкість оволодіння новими соціальними ролями. Дослідник О. Гилюн у контексті вивчення освітніх мотивацій наголошує на важливості внутрішніх переконань та

ціннісних орієнтацій, які допомагають особистості засвоювати соціальні норми та стандарти поведінки у новому середовищі [12]. Сформованість адекватної самооцінки та вольової активності стають тими внутрішніми чинниками, що перетворюють складні життєві ситуації на простір для професійного та особистісного самовдосконалення.

Фундаментальні витоки розуміння адаптаційних процесів сягають робіт Ч. Дарвіна, який першим розглянув адаптацію як фізіологічні зміни, що дають змогу особистості оптимізувати власне перебування у нестандартних обставинах [68, (Іленко), Дарвін]. Розвиток цієї думки у працях У. Кеннона та І. Павлова дозволив трактувати людський організм як біологічну субстанцію, здатну до гнучкого пристосування до будь-яких умов середовища через підтримку гомеостазу. Наукові розвідки Н. Іленко, О. Бойченко та Н. Іленко-Лобач підкреслюють, що соціально-психологічна адаптація постає як процес подолання проблемних ситуацій, у ході якого індивід мобілізує набуті раніше навички соціалізації для продуктивного виконання провідної діяльності та самоствердження [22]. Подібна активність забезпечує взаємодію з групою без виражених внутрішніх або зовнішніх конфліктів, що є критично важливим для збереження цілісності Я-концепції.

1.2. Соціально-психологічна адаптація як процес та результат

Процес соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців можна розглядати як складну систему вибору та реалізації копінг-стратегій, що слугують механізмом нівелювання негативних наслідків бойового стресу. Успішність такої інтеграції залежить від балансу між вимогами нового середовища та внутрішніми можливостями індивіда витримувати навантаження без шкоди для психічного благополуччя [50]. В. Іванцанич наголошує на тому, що рівень адаптованості безпосередньо корелює із розвитком стресостійкості, яка дозволяє особистості зберігати холоднокровність та контролювати події навколо себе навіть у критичних обставинах [20]. Подібна

здатність стає фундаментом для нормалізації життєдіяльності та попередження появи деструктивних форм поведінки.

Контекст соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців неможливо аналізувати поза категорією складних життєвих обставин, які істотно ускладнюють життєдіяльність індивіда та впливають на його здатність до самореалізації. Т. Пономаренко визначає такі обставини як міждисциплінарне явище, що охоплює соціально-економічні труднощі, психоемоційні кризи та переживання соціальної ізоляції [43]. Для ветеранів такі виклики часто проявляються через фінансову нестабільність, втрату майна або необхідність адаптації до цивільної ієрархії після перебування в зоні бойових дій. Психологічна готовність до подолання зазначених перешкод зміцнюється за умови підтримки з боку соціального оточення та наявності ресурсів на новому місці діяльності, що, за твердженням А. Казлаускене, виступає медіатором у формуванні стійкості до стресу [63].

Окремим аспектом дослідження результативності адаптації постає вивчення предикторів професійної дезадаптації, які в умовах підвищеного стресу можуть набувати хронічного характеру. Н. Пшук та А. Камінська вказують на те, що висока відповідальність за наслідки прийнятих рішень у поєднанні з емоційним виснаженням веде до зниження показників психологічного добробуту [46]. Для подолання подібних станів особливого значення набуває психологічна пружність та здатність до залучення зовнішньої соціальної підтримки. Згідно з поглядами Л. Лабрагуе, саме копінг-поведінка, орієнтована на активну взаємодію з колегами та родиною, виступає найпотужнішим захисним механізмом у періоди глобальних криз [64]. Вміння індивіда розпізнавати власні емоційні реакції та свідомо обирати стратегії подолання труднощів стає гарантом його подальшого особистісного розвитку та успішної ресоціалізації у цивільному просторі.

Динаміка адаптаційного процесу військовослужбовців характеризується циклічністю зміни середовища: від навчань та бойових завдань до повернення у місця постійної дислокації, що кожного разу вимагає мобілізації нових ресурсів

[35]. Якість такої діяльності, згідно з поглядами С. Василенка, залежить від досвіду протидії негативному впливу стрес-факторів та змісту копінг-поведінки, сформованої безпосередньо в бойовій обстановці [8]. Психологічне здоров'я персоналу, за концепцією Л. Карамушки, ґрунтується на гармонії індивідуального здоров'я окремого бійця та загальної «здорової організації», де єдність мети і завдань виступає головним адаптаційним ресурсом [24; 26; 27]. Соціально-психологічна адаптація ветеранів ускладнюється через чинники реальної загрози життю, що, за даними Т. Бульчик, спричиняє глибоку психоемоційну травматизацію [7].

Ефективна адаптація як результат передбачає не лише формальне пристосування до вимог соціуму, а й глибоку внутрішню готовність до змін, що проявляється в адекватній самооцінці та вмінні встановлювати нові міжособистісні контакти. Спрямованість на соціальну взаємодію виступає значущим фактором підтримування психологічного здоров'я, оскільки дозволяє індивіду відчути приналежність до спільноти та отримати необхідну емоційну підтримку [50]. Дослідник А. Шевчук зазначає, що особи, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, часто демонструють специфічні патерни копінг-поведінки, де перехід від пасивного дистанціювання до активного планування рішень є основною умовою виходу з кризи [55]. Зазначена трансформація вимагає мобілізації внутрішніх сил та готовності сприймати труднощі як можливість для самовдосконалення.

Досягнення ефективної адаптації як результату нерозривно пов'язане з опануванням шести компонентів позитивного функціонування за моделлю К. Ріфф: самоприйняттям, автономією, цілями у житті, особистісним зростанням, управлінням середовищем та позитивними взаєминами [70]. Ю. Ватан виявила, що здатність до цілеспрямованого розв'язання проблем прямо корелює з відчуттям контролю над зовнішніми обставинами та вмінням створювати умови для задоволення власних потреб [9]. Соціальна адаптованість вимагає від індивіда не лише незалежності від оцінок оточуючих, а й здатності до побудови теплих, довірливих відносин, що стає можливим за умови відмови від стратегій

уникнення на користь активної соціальної взаємодії. Таким чином, копінг-поведінка стає внутрішнім механізмом трансформації труднощів у чинники особистісного зростання та процвітання.

Трансформація емоційних потреб під час війни стає рушійною силою, що визначає динаміку соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Прагнення задовольнити змінені запити мотивує поведінку індивіда, формуючи сукупність його інтересів та подальших дій у цивільному соціумі. Дослідник Дж. Пінкус наголошує на існуванні інтегрованої моделі мотивації, де незадоволеність фундаментальних потреб у безпеці, автономії, турботі та визнанні стає суттєвою перешкодою для успішного функціонування особистості [69]. Процес адаптації ветерана безпосередньо залежить від можливості реалізації власного потенціалу, що в умовах війни стає найбільш значущою емоційною потребою.

Результативність адаптації як продукту інтеграції ветерана у суспільство визначається ступенем подолання психологічної напруги, яка, за твердженням В. Овода та Б. Опальчука, формує цілісне особистісне навантаження [37]. Помірна напруга може стимулювати активність та рішучість, проте її перехід у фазу перенапруженості призводить до втрати когнітивної гнучкості та появи безглуздих помилок у поведінці [35]. Усвідомлення моральної готовності, яке досліджують В. Осьодло та Л. Будагьянц, стає тим внутрішнім стержнем, що підтримує впевненість ветерана у власній цінності для соціуму [39]. Психологічна підготовка та вчасні тренінги у місцях дислокації дозволяють військовослужбовцям сформувати власну, індивідуальну стратегію подолання, що значно прискорює процес їхньої подальшої ресоціалізації та адаптації до вимог цивільного життя.

Дослідниця М. І. Вісенте де Вера Гарсія розглядає резильєнтність як потужний захисний фактор, що нівелює розвиток хронічного стресу та запобігає деструктивним змінам у структурі особистості [72]. Вміння зберігати продуктивність у напружених умовах та швидко відновлювати внутрішню рівновагу після травматичних подій стає фундаментом для успішної реінтеграції

у цивільний соціум. Низький рівень стресостійкості, навпаки, часто супроводжується підвищеною тривожністю та схильністю до неадаптивних копінгів, що проявляється у замкнутості та уникненні будь-якої соціальної взаємодії. Формування компетентності в емоційно-вольовій сфері та зміна ірраціональних установок дозволяють індивіду сприймати життєві зміни не як загрозу, а як можливість для подальшого зростання.

Особливе значення для результативності адаптаційного процесу має статева диференціація ознак стресу та специфіка актуалізації копінгових ресурсів. У науковій праці Л. Журавльової та Л. Хильченко підкреслюється, що чоловіки в умовах воєнного часу частіше демонструють активацію потреб у визнанні власного «Я», духовності та верховенстві справедливості, водночас проявляючи меншу фіксацію на потребі у безпеці порівняно з жінками [19]. Подібна спрямованість чоловіків на уникнення перешкод, що заважають реалізації планів, вимагає від них мобілізації когнітивних стратегій – логічного мислення, збору інформації та усвідомленого планування. Ефективна реінтеграція ветерана стає можливою тоді, коли внутрішня ієрархія його потреб гармонізується із наявними соціальними можливостями, забезпечуючи перехід від стадії виживання до стадії продуктивної самореалізації.

Важливе місце у структурі адаптаційного процесу займає життєстійкість, яка виступає внутрішнім ресурсом, що допомагає перетворювати негативний досвід у конструктивне русло. У монографії О. Чиханцової підкреслюється, що психологічні основи життєстійкості ґрунтуються на активній життєвій позиції, де копінг стає інструментом відновлення цілісності особистості після травматичних подій [53]. Високий рівень адаптованості характеризується мінімальним використанням захисних механізмів регресії чи проекції на користь усвідомленого прийняття відповідальності за власне життя. Таким чином, копінг-поведінка виступає невід’ємною складовою адаптаційного потенціалу, визначаючи характер взаємодії ветерана із цивільним оточенням.

Проживання в умовах екстремальних викликів створює унікальний соціально-психологічний ландшафт, що характеризується хронічною загрозою,

руйнуванням звичного життя та глибокою невизначеністю майбутнього [38]. Н. Гордієнко зазначає, що соціально-психологічні детермінанти адаптації в таких зонах визначаються здатністю індивіда підтримувати міцні соціальні зв'язки та відчувати підтримку від родини, друзів і громади, що виступає ключовим ресурсом стійкості [14]. Тривалий конфлікт призводить до кумулятивної травматизації, яка, на думку І. Яковенко, вимагає переходу від загальних кризових інтервенцій до стратегічно сфокусованих програм психосоціальної допомоги [56]. Успішна реінтеграція ветерана безпосередньо залежить від того, наскільки середовище здатне надати інструментальну, інформаційну та емоційну допомогу у складних ситуаціях.

Специфіка адаптаційного процесу в умовах воєнного стану характеризується вимушеною відмовою від звичного способу життя та необхідністю швидкої інтеграції у нові, часто непередбачувані умови дорослості. Н. Іленко зазначає, що успішність такого переходу безпосередньо залежить від відчуття «базової безпеки», порушення якої через військові дії та перманентний тривожний стан стає головною перешкодою для оволодіння новими компетенціями [22]. Дослідниця М. Левченко наголошує, що соціальна адаптація у кризовий період є етапним і тривалим процесом, де психоемоційний стан індивіда може суттєво гальмувати засвоєння нового соціального досвіду [30]. Відтак, дефіцит ресурсів та страх перед майбутнім постають як деструктивні чинники, що потребують вчасного психологічного втручання.

Процес соціально-психологічної адаптації безпосередньо пов'язаний із продуктивністю долаючої поведінки та якістю взаємозв'язку цих механізмів із загальним відчуттям задоволеності життям. І. Полілуєва наголошує на тому, що наявність розлогого арсеналу копінг-стратегій дозволяє людині переживати ідентичний рівень об'єктивного стресу з меншими втратами для психічного здоров'я порівняно з тими, хто обмежений у виборі засобів подолання [42]. Недостатність конструктивних ресурсів часто призводить до формування дезадаптивних патернів, як-от втеча від реальності через алкоголізацію чи соціальну ізоляцію. Зазначена проблема є особливо гострою для осіб, які

повертаються з екстремальних умов діяльності, де звичні способи реагування можуть вступати в конфлікт із нормами цивільного соціуму.

Окреме місце в аналізі адаптаційного потенціалу займає феномен резильєнтності, який О. Ігнатюк розглядає як багатовимірну та динамічну рису особистості, що дозволяє досягати значущих цілей попри критичні умови середовища [71]. В умовах воєнних дій та масштабних соціальних трансформацій резильєнтність постає не лише як індивідуальна характеристика, а як складний процес збереження психологічної цілісності, що забезпечує адекватне реагування на небезпеку та зміцнює здатність до подолання життєвих викликів [21]. Таке внутрішнє ядро особистості слугує фундаментом для успішної соціально-психологічної адаптації, дозволяючи військовослужбовцю не просто виживати, а продуктивно функціонувати в нових реаліях.

Ефективна адаптація як результат передбачає зміну ірраціональних установок та формування компетентності в емоційно-вольовій сфері. Дослідник О. Богданова зазначає, що впровадження спеціальних психологічних технік та соціально-психологічних тренінгів дозволяє індивіду знизити емоційну напругу та зміцнити впевненість у власних силах [6]. Такий синергізм психічних процесів забезпечує перехід від пасивного очікування до активної життєвої позиції. Б. Максимчук вказує на важливість підготовки особистості до самодопомоги в умовах, де професійна психологічна підтримка може бути тимчасово недоступною, що актуалізує роль внутрішніх копінг-ресурсів [33].

Узагальнення теоретичних підходів дає змогу стверджувати, що успішна реінтеграція демобілізованих військовослужбовців залежить від здатності до антиципаційного копінгу – вміння передбачати розвиток важких ситуацій та готувати відповідну реакцію заздалегідь. Антиципація виступає як когнітивний ресурс, що дозволяє зберегти внутрішню рівновагу в умовах невизначеності [42]. Використання адаптивних стратегій, спрямованих на вирішення проблем, корелює з високим рівнем комунікабельності та задоволеності життям, що є фінальним показником успішності адаптаційного процесу. Вміння адаптувати

копінг-інструментарій до конкретних обставин цивільного життя постає головним чинником психологічного довголіття ветеранів.

Розуміння адаптації як результату передбачає досягнення стану психоемоційної рівноваги, що стає можливим завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів та закріпленню ефективних патернів поведінки. О. Ігнатюк підкреслює, що здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від рівня емоційної обізнаності та вміння управляти власними переживаннями, що дозволяє індивіду уникнути емоційного виснаження [21]. Застосування інструментів розвитку резильєнтності, зокрема через психологічні тренінги, сприяє розширенню арсеналу копінг-стратегій, якими людина може користуватися свідомо та самостійно [2]. Таким чином, успішність адаптаційного процесу визначається не лише зовнішніми обставинами, а й глибиною розуміння особистістю власних психологічних особливостей.

Вивчення психологічної динаміки адаптації дозволяє констатувати, що рівень сприйнятого стресу та здатність до відновлення мають специфічну вікову траєкторію. У науковій розвідці А. Парасєй-Гочер висловлено думку, що пік стресового навантаження часто припадає на вік 35–45 років через кумулятивний ефект перевантаження ролей, тоді як старші вікові групи демонструють вищі показники стійкості завдяки сформованим механізмам подолання [40]. Важливим складником успішного функціонування в кризових умовах виступає диспозиційна життєстійкість, яку С. Мадді визначає як фундамент особистісного здоров’я та ефективності [66]. Зазначений ресурс виступає надійним буфером проти несприятливих обставин, перетворюючи потенційно травматичні події у досвід, що сприяє подальшому розвитку та зміцненню адаптаційного потенціалу. Траєкторія розвитку стійкості підкреслює, що адаптаційні ресурси зміцнюються протягом усього життєвого шляху, де кожна подолана криза збагачує арсенал інструментів саморегуляції особистості.

Процес адаптації до якісно нових умов життєдіяльності О. Сафін пропонує розглядати через призму задоволеності соціальним середовищем та активності самопрояву, що є важливими критеріями успішності реінтеграції [47]. Соціальна

адаптивність виявляється у сферах діяльності, спілкування та свідомості, де особливого значення набувають комунікативні здібності та вміння здійснювати самоконтроль у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Дослідниця Н. Литвинчук, вивчаючи проблеми адаптації у закладах вищої освіти, вказує на значну складність переходу від чітко регламентованого способу життя до умов, що вимагають високого рівня самоорганізації та відповідальності [31]. Схожі труднощі притаманні демобілізованим військовослужбовцям, чия успішна інтеграція потребує не лише внутрішнього прийняття нових організаційних вимог, а й вибудовування власної стратегії поведінки з урахуванням зміненого соціального контексту.

Ефективна адаптація як результат проявляється у зростанні соціальної згуртованості та формуванні нових адаптивних механізмів, таких як волонтерська активність та розвиток національної ідентичності. Дослідження Є. Андрієнка свідчать, що взаємодопомога серед мешканців прифронтових територій стає потужним ресурсом для подолання почуття безпорадності та апатії [1]. Трансформація ціннісних орієнтацій та громадянської свідомості, яку аналізували Є. Головаха та Н. Паніна, дозволяє ветерану знайти нове місце в соціальній структурі, спираючись на солідарність суспільства [13]. Процес адаптації завершується тоді, коли особистісні ресурси, такі як оптимізм та життєстійкість, за концепцією Л. Чорної та І. Сергієнко, дозволяють індивіду не лише відновитися після травми, а й досягти посттравматичного зростання [54]. Отже, соціально-психологічна адаптованість є динамічним балансом між внутрішньою стійкістю ветерана та підтримкою його соціального оточення.

Ефективність адаптаційного процесу суттєво залежить від ієрархії мотивів, серед яких провідне місце посідають соціальні та професійні прагнення. О. Сафін виявив, що найбільш значущими для успішного функціонування особистості є комунікативні мотиви, безпосередньо пов’язані із побудовою довірливих взаємовідносин з оточенням та оптимізацією міжособистісних стосунків [47]. Л. Беш та Б. Дмитришин зазначають, що посилення мотивації до засвоєння нового соціального досвіду дозволяє особистості легше долати труднощі початкового

етапу адаптації, нівелюючи ризики невротизації та зниження працездатності [5]. Дослідниця О. Смоліна доповнює цю думку зауваженням, що для осіб, які проходять шлях ресоціалізації, мотивація виступає регулятором глибини інтеграції, забезпечуючи трансформацію пізнавальних зусиль на особистий досвід подолання кризи [49]. Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптованість постає як результат взаємозв'язку високої мотивації досягнення та гнучкого використання просоціальних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінг-стратегій дозволив встановити, що зазначений феномен постає як сукупність усвідомлених когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання вимог ситуації, які сприймаються як надмірні або такі, що загрожують психологічному благополуччю. Виявлено, що копінг-поведінка принципово відрізняється від несвідомих механізмів психологічного захисту своєю довільністю, цілеспрямованістю та орієнтацією на реальну зміну обставин або суб'єктивного ставлення до них. Встановлено існування розгалуженої класифікації стратегій подолання, де провідне місце посідають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані моделі та стратегії уникнення, а ефективність їх застосування безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних властивостей індивіда, його резильєнтності, життєстійкості та здатності до гнучкої емоційної регуляції.
2. Проаналізовано зміст соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців та з'ясовано, що такий процес є складною динамічною системою реінтеграції особистості у цивільний соціум. Визначено, що перехід від військової служби до мирного життя супроводжується специфічними викликами, пов'язаними з бойовою травматизацією, зміною ієрархії цінностей, втратою звичної

ідентичності та необхідністю оволодіння новими соціальними ролями. Важливими чинниками успішності цього процесу постають внутрішні ресурси ветерана, зокрема високий рівень мотивації до самореалізації, розвинені комунікативні здібності та когнітивна гнучкість. Особливого значення набуває сприйняття соціальної підтримки та наявність базового відчуття безпеки, що виступають фундаментом для відновлення емоційної рівноваги та попередження розвитку деструктивних форм поведінки чи професійної дезадаптації.

Таким чином, узагальнення теоретичних засад демонструє, що копінг-стратегії виступають центральним механізмом забезпечення успішності соціально-психологічної адаптації ветеранів. Встановлено, що використання конструктивних моделей подолання, спрямованих на активне розв’язання проблем та залучення соціальних ресурсів, сприяє посттравматичному зростанню та швидкому відновленню психологічного благополуччя. Водночас домінування неконструктивних стратегій, як-от втеча-уникнення або неконтрольована агресія, призводить до соціальної ізоляції та гальмує процес повноцінного повернення особистості до продуктивного життя. Отже, результативність адаптації значною мірою зумовлена здатністю військовослужбовця усвідомлено трансформувати арсенал наявних копінг-інструментів відповідно до вимог цивільного середовища.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЕМОБІЛІЗОВАНИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями у процесі їхньої соціально-психологічної адаптації проводилося на базі Головного військово-медичного клінічного центру ДПСУ (м. Київ). Загальний обсяг вибірки склав 52 особи, які завершили військову службу та на момент дослідження перебували у статусі демобілізованих. Демографічний склад учасників (рис. 2.1) характеризувався виразним переважанням чоловіків, що цілком відповідає структурі Збройних Сил України: у дослідженні взяли участь 49 чоловіків (94,2%) та 3 жінки (5,8%).

Віковий діапазон респондентів варіювався від 23 до 51 року, що дозволило охопити представників різних поколінь з відмінним життєвим та бойовим досвідом. Рівень освіти учасників дослідження також виявився неоднорідним: 32 особи (61,5%) мали вищу освіту, тоді як 20 осіб (38,5%) – середню спеціальну або професійно-технічну освіту. Варто наголосити, що всі респонденти проходили службу в зоні бойових дій та на момент анкетування перебували у стані активного переходу до цивільного життя терміном від двох місяців до одного року. Такий склад вибірки забезпечив репрезентативність даних щодо психологічних аспектів адаптаційного періоду, який є найбільш критичним для ветеранів.

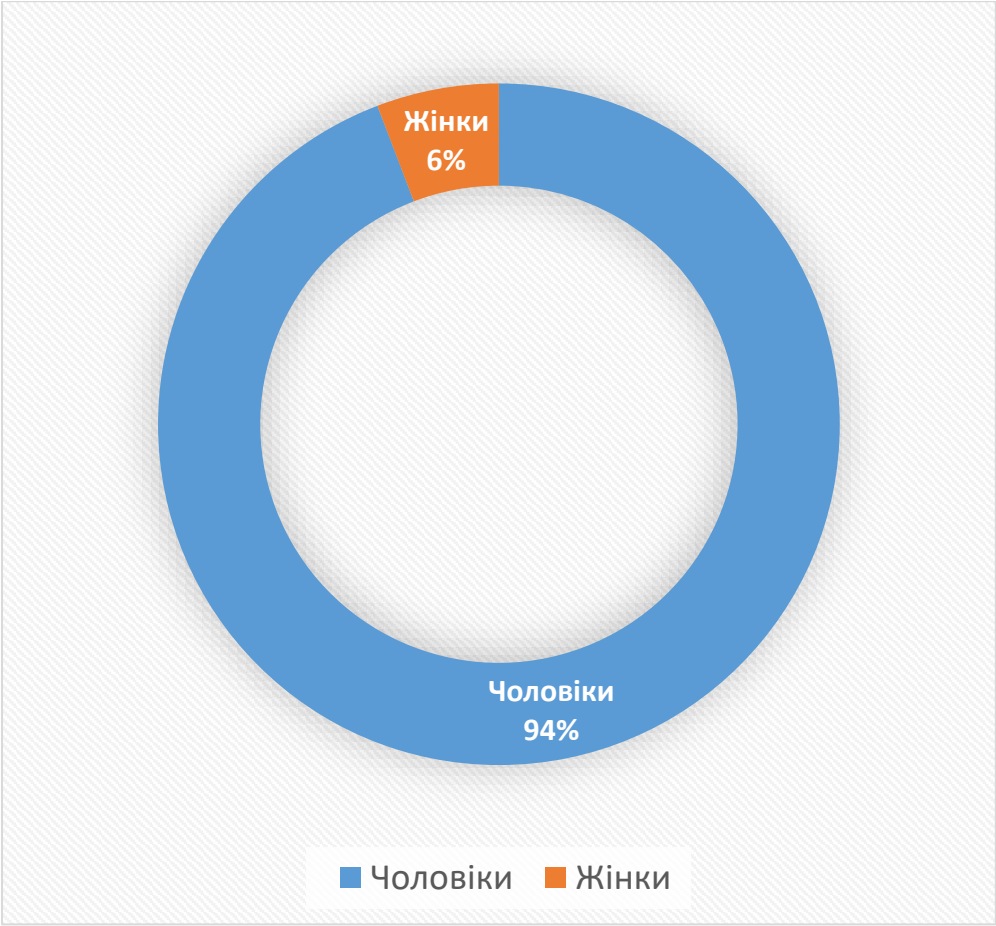


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл дослідження

Для досягнення мети дослідження – теоретичного обґрунтування та емпіричного вивчення особливостей використання копінг-стратегій демобілізованими військовослужбовцями – було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, що складається з чотирьох взаємодоповнюючих методик.

Першим інструментом став Опитувальник способів подолання («Ways of Coping Questionnaire», WCQ) Р. Лазаруса, адаптований для вивчення широкого спектра когнітивних та поведінкових зусиль особистості в умовах стресу. Методика містить 50 тверджень, які після обробки формують вісім фундаментальних шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Застосування цього опитувальника дозволяє побудувати індивідуальний та груповий «профіль

копінгу», що є необхідним для диференціації конструктивних (адаптивних) стратегій від неконструктивних (дезадаптивних) моделей поведінки. Вибір цієї методики обумовлений її здатністю виявляти не лише результат, а й процес психічного опанування важких ситуацій, що є критично важливим для розуміння внутрішньої логіки адаптації військовослужбовців (Додаток А).

Другою методикою було обрано Опитувальник копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Д. Паркера. Цей інструмент орієнтований на діагностику трьох домінуючих стилів долаючої поведінки: орієнтація на вирішення завдання, орієнтація на емоції та орієнтація на уникнення. На відміну від попереднього інструмента, CISS дозволяє виявити більш стабільні, характерологічні диспозиції особистості, які залишаються відносно незмінними у різних стресових обставинах. У контексті дослідження демобілізованих осіб використання цього опитувальника дає змогу узагальнити отримані дані та визначити загальний вектор копінг-поведінки, що безпосередньо впливає на успішність соціальної адаптації та психологічне здоров'я ветерана (Додаток Б).

Третім інструментом дослідження виступила Методика «Стратегічний підхід до копінгу» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) С. Хобфола. Дана методика є унікальною за своїм змістом, оскільки дозволяє дослідити не лише загальні тенденції, а й специфічні моделі поведінки, включаючи просоціальні, асоціальні та агресивні дії. Опитувальник складається з 54 тверджень, які після математичної обробки розподіляються за дев'ятьма моделями: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі (маніпулятивні) дії, асоціальні дії та агресивні дії. Вибір цієї методики є стратегічно важливим для нашого дослідження, оскільки вона дозволяє виявити деструктивні патерни (зокрема агресію та асоціальність), які могли закріпитися у військовослужбовців як адаптивні механізми в умовах бойових дій, проте стали серйозною перешкодою для їхньої успішної реінтеграції у цивільний соціум. Розрахунок загального

індексу конструктивності (ІК) за цією методикою дає змогу оцінити загальний потенціал особистості до «здорового» подолання стресу (Додаток В).

Четвертою методикою дослідження стала Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, адаптована Н. Сиротою та В. Ялтонським. Цей опитувальник базується на результатах факторного аналізу та виділяє три фундаментальні, базові копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Методика містить 33 твердження, на які респондент має дати відповідь за трибальною шкалою. Особлива цінність цього інструмента для нашої роботи полягає у цілеспрямованій діагностиці стратегії «Пошуку соціальної підтримки». Враховуючи теоретичні засади нашого дослідження, саме цей показник виступає одним із найпотужніших предикторів успішної адаптації ветеранів, оскільки здатність приймати допомогу від оточення часто є найбільш ураженою ланкою в структурі особистості демобілізованої особи. Простота та чіткість шкал забезпечують надійну валідизацію даних, отриманих за допомогою інших, більш розлогих методик (Додаток Г).

Процедура емпіричного дослідження була організована у три послідовні етапи, що дозволило забезпечити високу якість отриманих даних та дотримання етичних норм. На першому, підготовчому етапі проводилася робота з формування вибірки та встановлення контакту з потенційними респондентами. З кожним учасником проводилася індивідуальна попередня бесіда, під час якої роз’яснювалася мета наукової роботи, її практичне значення для розробки програм підтримки ветеранів та умови участі. Вирішальним аспектом цього етапу було забезпечення етичної сторони дослідження: кожному військовослужбовцю гарантувалася повна анонімність та конфіденційність отриманої інформації. Респонденти підписували інформовану згоду на участь, при цьому акцентувалася увага на праві відмовитися від тестування на будь-якому етапі без пояснення причин.

Психодіагностичні сесії проводилися у максимально комфортних для ветеранів умовах – у кабінетах психологічного розвантаження або звичних для них приміщеннях громадських хабів. Тестування здійснювалося у малих групах

(по 5-6 осіб) або індивідуально, що дозволяло психологу надавати необхідні роз'яснення щодо змісту тверджень, не порушуючи при цьому атмосферу зосередженості. Порядок пред'явлення методик був фіксованим: сесія розпочиналася з Опитувальника Лазаруса (WCQ), продовжувалася методиками CISS та SACS, а завершувалася Індикатором Амірхана. Такий порядок дозволив збалансувати когнітивне навантаження на респондентів, переходячи від більш розлогих методик до коротших та чіткіших інструментів. Середній час виконання всього комплексу тестів становив 60-80 хвилин з обов'язковою перервою між блоками питань для запобігання ефекту втоми.

Третій, аналітичний етап був присвячений первинній обробці бланків відповідей та систематизації результатів. На цьому етапі для кожної з 52 анкети проводився підрахунок сирих балів відповідно до ключів кожної методики. Особлива увага приділялася перекладу абсолютних значень у відсоткові показники або рівні (низький, середній, високий) згідно з нормативними таблицями авторів методик. Для Опитувальника Лазаруса розраховувався відсоток від максимально можливого балу за кожною субшкалою; для методики CISS підраховувалися сумарні показники основних стратегій; для SACS обчислювалася ступінь вираженості кожної з дев'яти моделей та загальний індекс конструктивності. У методиці Амірхана сума балів зіставлялася з нормативними рівнями (від дуже низького до високого). Усі отримані дані зводилися в загальну матрицю для подальшого кількісного та якісного аналізу, результати якого представлені у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочнемо з розгляду профілю копінг-стратегій за методикою «Опитувальник способів подолання» (WCQ) Р. Лазаруса. Зазначений інструментарій дозволяє ідентифікувати домінуючі когнітивні та поведінкові зусилля, які демобілізовані військовослужбовці застосовують для подолання труднощів у період переходу до цивільного життя. Отримані дані відображають специфіку внутрішньої

структури долаючої поведінки респондентів та рівні вираженості кожної з восьми стратегій (табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій за методикою WCQ Р. Лазаруса (%)

Шкала	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Конфронтаційний копінг	17%	41%	42%
Дистанціювання	17%	63%	20%
Самоконтроль	8%	34%	58%
Пошук соціальної підтримки	47%	36%	17%
Прийняття відповідальності	25%	50%	25%
Втеча-уникнення	15%	32%	53%
Планування вирішення проблеми	7%	30%	63%
Позитивна переоцінка	42%	45%	13%

Домінування стратегії «Планування вирішення проблеми» (63% високого рівня) виступає ключовою опорою особистості в період переходу до цивільного життя. Висока готовність до логічного аналізу та покрокової реалізації намічених дій відображає сформовану під час військової служби «місіє-орієнтовану» свідомість. Раціональний підхід дозволяє ветеранам нівелювати відчуття невизначеності, перетворюючи розмиті виклики соціального середовища на конкретні завдання. Подібна здатність до структурування власного життєвого простору є фундаментом успішної реінтеграції, оскільки

забезпечує індивіду відчуття суб'єктивного контролю над обставинами, що було критично важливим у бойовій обстановці.

Паралельно з високим рівнем планування спостерігається виражена тенденція до використання «Самоконтролю» (58% високого рівня). Свідоме стримування імпульсивних реакцій та регуляція емоційних проявів є результатом професійної деформації, де виживання залежало від здатності зберігати спокій під тиском. Проте в умовах мирного соціуму такий тотальний контроль над почуттями часто трансформується у психологічну ригідність та емоційне оніміння. Прагнення не виказувати вразливості заважає військовослужбовцям встановлювати глибокі емоційні контакти з рідними, що провокує відчуття відчуженості навіть у колі сім'ї. Постійне внутрішнє напруження, зумовлене необхідністю «тримати обличчя», створює ризик психосоматичних розладів та емоційного виснаження.

Досить суперечливою на тлі раціонального планування виглядає висока вираженість стратегії «Втеча-уникнення» (53%). Наявність таких показників свідчить про використання копінгу як механізму психологічного захисту від надмірного дистресу. Спроби ігнорувати проблеми або шукати розради у фантазуванні та пасивності відображають втому психіки від постійної боротьби. Для демобілізованих осіб уникнення часто стає способом мінімізації болю від зіткнення з нерозумінням або бюрократичними перепонами в цивільному житті. Небезпека такої моделі поведінки полягає в її здатності консервувати кризову ситуацію, не даючи ветерану можливості реально інтегруватися в нові соціальні структури.

Особливого занепокоєння викликає критично низький рівень звернення до «Пошуку соціальної підтримки» (47% низького рівня). Брак готовності приймати зовнішню допомогу вказує на кризу довіри до оточуючого середовища. Ветерани часто сприймають цивільне суспільство як таке, що не розділяє їхніх цінностей та не здатне зрозуміти глибину їхнього досвіду. Відмова від інформаційної та емоційної підтримки призводить до того, що індивід залишається ізольованим у межах своїх переживань, що значно підвищує вразливість перед симптомами

посттравматичного стресу. Подолання цього бар'єру та відновлення здатності до соціальної взаємодії є пріоритетним завданням для успішної адаптації.

Високі показники «Конфронтаційного копінгу» (42%) відображають агресивний компонент адаптації, який у бойових умовах вважався функціональним та необхідним. Демобілізовані військовослужбовці можуть використовувати конфронтацію як спосіб захисту особистісних кордонів у ситуаціях, які вони сприймають як несправедливі. Пряма агресія або ворожість у спілкуванні з державними інституціями чи випадковими людьми вказує на дефіцит навичок асертивної комунікації. Подібна модель часто призводить до конфліктів на робочому місці та руйнування соціальних зв'язків, що лише посилює почуття дезадаптованості.

Помірні показники за шкалою «Прийняття відповідальності» (50% середнього рівня) свідчать про те, що ветерани схильні визнавати власну роль у виникненні проблем, проте часто це супроводжується надмірною самокритикою. У поєднанні з низьким рівнем «Позитивної переоцінки» (42% низького рівня) це створює ситуацію, де людина бачить свої помилки, але не може знайти в них ресурсу для розвитку. Труднощі у наданні позитивного сенсу пережитим подіям свідчать про екзистенційну кризу та неможливість інтегрувати бойовий досвід у цілісну картину життя. Ветеранам складно сприймати пережите як джерело мудрості чи сили, що робить їхнє бачення майбутнього песимістичним.

Загалом, структура копінг-поведінки досліджуваної групи характеризується виразною дисоціацією: висока інструментальна компетентність (вміння планувати та контролювати дії) поєднується з емоційною дезадаптацією (уникнення, агресія, відмова від підтримки). Подібний профіль вказує на те, що основною перешкодою для соціально-психологічної адаптації є не відсутність волі чи інтелектуальних ресурсів, а нездатність до гнучкого емоційного реагування та втрата довіри до соціальних ресурсів.

Наступним кроком емпіричного аналізу стало вивчення домінуючих стилів копінг-поведінки за допомогою опитувальника CISS. На відміну від ситуативних реакцій, цей інструментарій дозволяє ідентифікувати базові вектори

спрямованості особистості у стресових умовах: орієнтацію на завдання, емоції або уникнення. Результати розподілу рівнів вираженості цих стратегій серед досліджуваних ветеранів представлені нижче (табл. 2.2).

Таблиця 2.2. Показники домінуючих копінг-орієнтацій за методикою CISS (%)

Шкала	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Орієнтація на вирішення завдання	7%	30%	63%
Спрямованість на емоції	17%	35%	48%
Уникнення	15%	33%	52%
Відволікання (субшкала уникнення)	17%	40%	43%
Соціальне відволікання (субшкала уникнення)	50%	33%	17%

Виявлена закономірність домінування «Орієнтації на вирішення завдання» (63% високого рівня) відображає збереження інтелектуального ресурсу та вольової регуляції у більшості опитаних. Прагнення до активного перетворення реальності через збір інформації, розробку стратегій та концентрацію на проблемі є найбільш конструктивним шляхом соціально-психологічної адаптації. Для осіб, які пройшли через жорстку регламентацію військової служби, такий підхід є звичним і зрозумілим способом взаємодії зі світом. Проте висока вираженість цієї стратегії в умовах цивільного життя може призводити до надмірної раціоналізації переживань. Ветерани часто намагаються «вирішити»

емоційні проблеми як технічні завдання, що не завжди приносить очікуване полегшення, особливо у питаннях побудови міжособистісних стосунків чи подолання глибинної психотравми.

Поряд із дієвим підходом спостерігається значна питома вага «Спрямованості на емоції» (48% високого рівня), що вказує на виснаженість механізмів емоційної саморегуляції. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність ветеранів до самообвинувачення, дратівливості та фіксації на негативних переживаннях. У моменти, коли зовнішні обставини виявляються сильнішими за індивіда, він легко переходить від конструктивних дій до емоційного відреагування, яке часто набуває деструктивних форм. Подібна емоційна вразливість є наслідком накопиченого стресу бойових дій, де тривале стримування почуттів призвело до їхньої подальшої детонації в мирних умовах. Переважання емоційного копінгу створює суттєву загрозу для стабільності психіки, оскільки занурення в депресивні чи тривожні стани блокує здатність ветерана до реальної соціальної активності.

Аналіз «Орієнтації на уникнення» (52% високого рівня) розкриває пасивну сторону адаптаційного процесу. Прагнення до дистанціювання від життєвих труднощів через зміну уваги на інші об’єкти виступає механізмом «психологічного захисту за замовчуванням». Для багатьох респондентів уникнення є способом збереження залишків енергії, яку вони не готові витрачати на конфлікти з бюрократичною системою чи нерозумінням оточення. Проте стабільне використання цієї стратегії призводить до накопичення невирішених проблем, що згодом трансформується у хронічне відчуття безпорадності та соціальної дезінтеграції.

Особливої уваги заслуговує структура уникнення, розкрита через відповідні субшкали. Показники «Відволікання» (43% високого рівня) вказують на широке використання сурогатних способів подолання стресу – від занурення в перегляд телевізійного контенту до сну чи надмірного споживання їжі. Такі форми поведінки є спробою створити «безпечний кокон», у якому ветеран почувається захищеним від вимог реального світу. Хоча короткострокове

відволікання може бути корисним для розрядки напруги, його хронізація унеможливлює повноцінну адаптацію, оскільки індивід випадає з активного суспільного життя.

Найбільш симптоматичними є результати за субшкалою «Соціальне відволікання», де зафіксовано найнижчі показники (лише 17% високого рівня проти 50% низького). Брак прагнення шукати підтримки в соціумі та відмова від спілкування як способу емоційної розрядки підкреслюють глибоку відчуженість ветеранів. Соціальний простір сприймається ними як потенційно загрозливий або байдужий, що робить стратегію соціальної інтеграції практично недоступною для половини опитаних. Невміння використовувати людський ресурс для відновлення власних сил є однією з найгостріших проблем адаптаційного періоду, оскільки саме самотність стає каталізатором для розвитку депресивних станів та агресивних проявів.

Синтез отриманих результатів за методикою CISS дозволяє стверджувати, що копінг-профіль демобілізованих військовослужбовців характеризується внутрішньою роздвоєністю. З одного боку, вони зберігають високу готовність до цілеспрямованого вирішення конкретних життєвих завдань, що є їхньою сильною стороною. З іншого – високий рівень емоційної напруги та схильність до уникнення через самоізоляцію створюють ситуацію «негативного резонансу», коли внутрішні переживання блокують зовнішню активність.

Виявлена картина свідчить про те, що успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів залежить не від їхньої некомпетентності, а від нездатності збалансувати раціональні дії з емоційним відновленням. Відмова від соціального відволікання на тлі високого загального уникнення формує профіль «одинака, що бореться», який намагається вирішити всі проблеми самостійно, але швидко вигорає через надмірне емоційне навантаження. Подібний стан потребує системного втручання, спрямованого на розвиток навичок соціальної комунікації та навчання методам емоційної саморегуляції, які б дозволили знизити питому вагу деструктивних форм уникнення.

Для отримання більш деталізованої картини долаючої поведінки демобілізованих військовослужбовців було проведено діагностику за методикою SACS С. Хобфола. Даний інструментарій дозволяє проаналізувати дев'ять специфічних моделей поведінки, що дає змогу оцінити ступінь конструктивності чи деструктивності адаптаційних зусиль респондентів у міжособистісному та соціальному вимірах. Отримані результати демонструють значний дисбаланс між активними просоціальними діями та дезадаптивними реакціями (табл. 2.3).

Таблиця 2.3. Розподіл моделей долаючої поведінки за методикою SACS (%)

Шкала	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Асертивні дії	20%	55%	25%
Вступ в соціальний контакт	58%	32%	10%
Пошук соціальної підтримки	58%	32%	10%
Обережні дії	17%	47%	37%
Імпульсивні дії	28%	42%	30%
Уникнення	12%	33%	55%
Непрямі (маніпулятивні) дії	50%	33%	17%
Асоціальні дії	33%	42%	25%
Агресивні дії	17%	43%	40%

Найбільш виразним показником дезадаптивності виступає критично низький рівень активного залучення соціальних ресурсів. Показники за шкалами «Вступ у соціальний контакт» та «Пошук соціальної підтримки» (лише по 10% високого рівня при 58% низького) свідчать про те, що переважна більшість ветеранів свідомо відгороджується від оточуючого світу. Соціальна

відстороненість виступає не просто пасивністю, а формою внутрішнього протесту або засобом захисту вразливого «Я» від контактів, які сприймаються як небезпечні або такі, що знецінюють бойовий досвід. Відмова від міжособистісної взаємодії як способу розв'язання проблем позбавляє військовослужбовця можливості отримувати емоційну розрядку та практичну допомогу, що лише посилює почуття відчуженості. Подібна ситуація свідчить про глибоку кризу довіри до цивільного соціуму, який у поданні ветеранів постає байдужим або некомпетентним у розумінні їхніх потреб.

Модель «Асертивних дій» (55% середнього рівня) демонструє, що ветерани володіють лише зачатками навичок конструктивного відстоювання своїх прав. У спокійних обставинах вони здатні виявляти впевненість, проте в ситуаціях реальної напруги ця здатність швидко зникає, поступаючись місцем імпульсивності. Низька вираженість асертивності вказує на те, що ветеранам складно знайти «золоту середину» між пасивним підпорядкуванням та агресивною вимогою, що часто робить їхню комунікацію з державними інституціями чи працедавцями неефективною. Невміння вести діалог з позиції сили духу, а не фізичної чи емоційної загрози, стає серйозним бар'єром на шляху професійної ресоціалізації.

Висока питома вага моделі «Уникнення» (55%) у поєднанні з низькою соціальною активністю формує пасивну стратегію життя «за межами проблем». Респонденти схильні ігнорувати складні ситуації, сподіваючись на їхнє самовільне розв'язання, що є типовою ознакою психічного виснаження. Втеча від реальності виступає засобом збереження внутрішньої цілісності, проте вона позбавляє ветерана можливості набувати нового досвіду успішного функціонування в цивільних умовах. Постійне уникнення викликів веде до соціальної деградації та накопичення психологічної напруги, яка згодом може прорватися у вигляді неконтрольованих афективних спалахів.

Особливе місце в структурі копінг-поведінки займає «Агресія» (40% високого рівня). Дана модель поведінки є прямою проекцією бойового досвіду на мирні реалії. Усвідомлена або імпульсивна готовність до жорсткого захисту

власних інтересів через тиск чи ворожість стає автоматичним інструментом реагування на будь-який стрес. Висока агресивність у цивільному контексті сприймається як загроза суспільному порядку, що неминуче веде до конфліктів у родині та на робочому місці. Показники «Імпульсивних дій» (30% високого рівня) підсилюють деструктивність агресії, вказуючи на нездатність ветеранів до когнітивного пропрацювання ситуації перед початком дії. Така реактивність позбавляє їх можливості оцінити наслідки своєї поведінки, що часто завершується руйнуванням важливих соціальних зв'язків.

Високі показники «Обережних дій» (36%) відображають стан постійної психологічної гіперпильності. Схильність до повільного збору інформації та недовіри до нових контактів свідчить про те, що ветеран продовжує перебувати в режимі очікування небезпеки. Надмірна обережність гальмує швидкість адаптації, роблячи поведінку індивіда занадто скутою та негнучкою. У поєднанні з «Асоціальними діями» (25% високого рівня) це формує профіль людини, яка не просто не довіряє суспільству, а й готова діяти всупереч його нормам, якщо це здається їй доцільним для самозахисту. Використання асоціальних моделей вказує на розмивання ціннісних орієнтирів та відчуття глибокої несправедливості, що може призвести до повної дезінтеграції особистості.

Розрахунок загального індексу конструктивності (ІК) підсумовує виявлені тенденції, вказуючи на переважання деструктивних векторів у більшості опитаних. Домінування уникнення, агресії та асоціальності над просоціальними контактами та асертивністю свідчить про те, що адаптаційні зусилля ветеранів спрямовані скоріше на виживання в ізоляції, ніж на розвиток у суспільстві. Подібний стан є вкрай небезпечним, оскільки він консервує військову ідентичність і заважає формуванню нової, цивільної ідентичності. Виявлені закономірності підкреслюють нагальну потребу в програмах психологічної корекції, що були б спрямовані на відновлення довіри до соціуму та трансформацію агресивних імпульсів у конструктивну соціальну активність.

Завершальним етапом аналізу результатів емпіричного дослідження стало вивчення базових копінг-механізмів за допомогою методики «Індикатор копінг-

стратегій» Д. Амірхана. Даний інструментарій дозволяє максимально чітко диференціювати три фундаментальні вектори адаптації особистості: активне розв'язання проблем, залучення зовнішніх соціальних ресурсів та пасивне уникнення труднощів. Узагальнені результати за цією методикою дозволяють підтвердити виявлені раніше закономірності та наочно продемонструвати ключові дефіцити в структурі копінг-поведінки респондентів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4. Розподіл рівнів базових копінг-стратегій за методикою Д. Амірхана (%)

Шкала	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Вирішення проблем	8%	32%	60%
Пошук соціальної підтримки	53%	33%	13%
Уникнення проблем	13%	37%	50%

Аналіз результатів за стратегією «Вирішення проблем» (60% високого рівня) підтверджує, що для більшості ветеранів активна життєва позиція залишається головним способом взаємодії із соціальною реальністю. Висока вираженість цієї стратегії вказує на збереження здатності до мобілізації інтелектуальних ресурсів навіть у кризовий період реінтеграції. Спрямованість на самостійне розв'язання задач є результатом специфічного військового виховання, яке акцентує увагу на особистій відповідальності, оперативності мислення та орієнтації на кінцевий результат. Вказаний ресурс є найбільш стабільним компонентом психіки демобілізованої особи, оскільки він дозволяє індивіду зберігати суб'єктивне відчуття дієвості та професійної компетентності в умовах цивільного життя. Проте надмірна фіксація на самостійному вирішенні всіх проблем може призводити до швидкого емоційного вигорання, оскільки

людина намагається нести тягар адаптації виключно на власних плечах, ігноруючи межі своїх можливостей.

Проте висока когнітивна готовність до дій входить у гострий, статистично значущий конфлікт із показниками за стратегією «Пошук соціальної підтримки», де понад половина респондентів (53%) демонструють низький рівень. Подібний розподіл даних є чи не найважливішим результатом всього дослідження, оскільки він розкриває «ахіллесову п’яту» процесу адаптації ветеранів. Брак прагнення до отримання допомоги від оточення свідчить про глибоку кризу довіри, яка виникає після повернення з екстремальних умов бойових дій. Ветерани часто сприймають цивільний соціум як такий, що не має права або здатності надати їм адекватну допомогу, оскільки він «не знає ціни війни». Відмова від зовнішніх інформаційних та емоційних ресурсів створює ситуацію вимушеної ізоляції, де військовослужбовець залишається сам на сам із складними внутрішніми процесами, що суттєво гальмує нормалізацію його психічного стану.

Високі показники за стратегією «Уникнення проблем» (50% високого рівня) розкривають пасивний, оборонний характер копінг-профілю. Висока вираженість уникнення на фоні декларованої активності у вирішенні проблем вказує на вибірковий характер адаптаційних зусиль. Респонденти можуть бути надзвичайно ефективними у вирішенні зовнішніх, побутових чи технічних питань, але при цьому свідомо уникати складних емоційних ситуацій, розмов про пережите чи вирішення міжособистісних конфліктів у родині. Уникнення в такому контексті постає як захисний «екран», що оберігає психіку від повторного зіткнення з болем та нерозумінням. Небезпека такої вибірковості полягає в тому, що ветеран успішно адаптується лише до зовнішньої оболонки цивільного життя, залишаючи внутрішні травматичні вузли нерозв’язаними, що згодом може стати причиною раптових зривів або депресивних епізодів.

Синтез результатів за всіма використаними методиками дозволяє схарактеризувати систему копінгу демобілізованих військовослужбовців як «дисоційовану активність». Вказаний стан характеризується парадоксальним

поєднанням високої інструментальної компетентності (вміння планувати, контролювати та вирішувати задачі) із глибокою емоційною та соціальною дезадаптацією (агресія, уникнення, відчуженість). Основна копінг-проблема ветеранів полягає не у відсутності волі чи інтелекту, а у нездатності інтегрувати бойовий досвід у нову соціальну реальність через втрату довіри до людських ресурсів підтримки. Ветерани ніби продовжують вести «внутрішню війну» власними силами, вважаючи залучення допомоги ознакою слабкості або некомпетентності тих, хто її пропонує.

Отримані емпіричні дані дозволяють стверджувати, що результативність соціально-психологічної адаптації демобілізованих осіб на сучасному етапі є недостатньою саме через незбалансованість їхнього копінг-арсеналу. Надмірний самоконтроль та раціоналізація призводять до витіснення емоційного болю, який згодом трансформується у спалахи конфліктності або потребує втечі у соціальну ізоляцію. Відмова від стратегій соціального відволікання та пошуку підтримки робить ветерана вразливим перед лицем довгострокових наслідків стресу. Вказані закономірності є об’єктивним підґрунтям для твердження, що психологічна допомога ветеранам має бути зосереджена насамперед на відновленні їхньої здатності до соціальної взаємодії, розвитку емоційної гнучкості та дестигматизації звернення за допомогою, що є ключовим ресурсом для повноцінної адаптації в цивільному житті.

Висновки до розділу 2

1. На основі емпіричного дослідження, проведеного за участю 52 демобілізованих військовослужбовців (94,2% чоловіків та 5,8% жінок) віком від 23 до 51 року, встановлено специфічні особливості структури їхньої копінг-поведінки. За допомогою комплексного психодіагностичного інструментарію виявлено суперечливий профіль адаптаційних зусиль респондентів. Результати за методикою WCQ Р. Лазаруса та опитувальником CISS Н. Ендлера і Д. Паркера демонструють високий рівень розвитку конструктивних когнітивних

стратегій, зокрема «Планування вирішення проблеми» (63%) та «Орієнтації на вирішення завдання» (63%). Водночас зафіксовано значну питому вагу дезадаптивних тенденцій: високий рівень стратегії «Втеча-уникнення» спостерігається у 53% опитаних, а «Спрямованість на емоції» – у 48%. За методикою SACS С. Хобфола визначено дефіцит просоціальних моделей поведінки, де низький рівень «Вступу в соціальний контакт» та «Пошуку соціальної підтримки» зафіксовано у 58% ветеранів на фоні високої вираженості «Агресивних дій» (40%).

2. Психологічний аналіз та інтерпретація результатів дозволили виявити ключовий конфлікт у системі адаптації демобілізованих осіб, який можна схарактеризувати як «дисоційовану активність». Встановлено, що висока інструментальна компетентність ветеранів (вміння раціонально планувати дії та здійснювати самоконтроль у 58% випадках) входить у гостре протиріччя з їхньою емоційно-соціальною відчуженістю. Діагностика за методикою Д. Амірхана підтвердила, що активне «Вирішення проблем» (60% високого рівня) поєднується з критично низьким рівнем «Пошуку соціальної підтримки» (у 53% респондентів). Подібна конфігурація свідчить про те, що ветерани схильні вичерпувати власні внутрішні ресурси, ігноруючи допомогу оточення через кризу довіри до цивільного соціуму. Високий рівень уникнення та агресії виступає засобом самозахисту, проте в довгостроковій перспективі ці моделі консервують стан дезадаптації та перешкоджають повноцінній реінтеграції особистості.

Таким чином, емпіричне дослідження продемонструвало, що успішність соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців гальмується не через відсутність конструктивних навичок, а через їхню незбалансованість та соціальну ізольованість індивіда.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Розробка програми психокорекційної роботи з оптимізації копінг-стратегій

Обґрунтування необхідності впровадження спеціалізованої програми психокорекції базується на виявленому під час емпіричного дослідження «дисоційованому» профілі копінг-поведінки демобілізованих військовослужбовців. Отримані дані зафіксували глибокий розрив між високим рівнем інструментальної готовності до дій (планування, самоконтроль) та критично низькою здатністю залучати соціальні ресурси на тлі високої вираженості стратегій уникнення та агресії. Вказана конфігурація свідчить про те, що внутрішні ресурси ветеранів спрямовані на автономне виживання, а не на інтеграцію в соціум, що в довгостроковій перспективі веде до емоційного виснаження та соціальної дезадаптації.

Пропонована програма психокорекційної роботи має на меті трансформацію деструктивних патернів поведінки та гармонізацію копінг-системи особистості для забезпечення її повноцінного функціонування у цивільному середовищі. В основу програми покладено інтегративний підхід, що поєднує принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), концепцію розвитку резильєнтності та модель соціальної підтримки «рівний-рівному». Вибір КПТ-технік зумовлений їхньою високою ефективністю у роботі з ірраціональними установками та автоматичними реакціями, які лежать в основі уникаючої та агресивної поведінки. Водночас залучення ветеранської спільноти як середовища для тренінгу дозволяє подолати кризу довіри, яка виявилася ключовою перешкодою для пошуку підтримки у 53% респондентів.

Метою розробленої програми є оптимізація копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців через розвиток емоційного інтелекту,

формування навичок асертивної комунікації та зміцнення здатності до усвідомленого залучення соціальної допомоги. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Знизити питому вагу дезадаптивних стратегій (уникнення, агресія, конфронтація) через усвідомлення їхніх причин та наслідків.
2. Сформувати та закріпити навички емоційної саморегуляції, спрямовані на подолання надмірного самоконтролю та емоційної ригідності.
3. Розвинути комунікативну компетентність та асертивність як конструктивну альтернативу конфліктним моделям поведінки.
4. Стимулювати готовність до пошуку та прийняття соціальної підтримки як базового ресурсу успішної реінтеграції.
5. Сприяти переосмисленню бойового досвіду через призму посттравматичного зростання та пошуку нових життєвих сенсів у цивільній діяльності.

Концептуальна структура програми побудована на переході від «воєнної» моделі реагування (де домінують жорсткий контроль та недовіра) до «цивільної» адаптивної моделі (де переважає гнучкість, відкритість та співпраця). Важливою особливістю роботи є акцент на збереженні сильних сторін ветерана – його здатності до планування та відповідальності – і водночас доповнення їх емоційною обізнаністю. Програма розрахована на групову форму роботи, оскільки саме група виступає моделлю соціуму, у якій ветеран може безпечно відпрацювати нові копінг-стратегії, отримати зворотний зв’язок та поступово відновити здатність до довірливих міжособистісних контактів.

Реалізація програми психокорекції передбачає послідовне проходження трьох етапів, кожен з яких спрямований на опрацювання конкретних дефіцитів копінг-системи, виявлених під час діагностики. Перший, орієнтовно-мотиваційний етап, має на меті створення безпечного групового простору та подолання початкового опору, який є природним для ветеранів з високим рівнем «Обережності» та «Уникнення». На цьому етапі основна увага приділяється

легітимізації переживань та дестигматизації звернення за допомогою. Учасники вчаться розпізнавати зв’язок між своїми емоційними станами та вибором моделей поведінки, що дозволяє їм вийти з позиції «жертви обставин» та перейти до усвідомленого аналізу власних реакцій. Важливим елементом є робота з ірраціональною установкою про те, що прийняття підтримки є ознакою слабкості, оскільки саме це переконання заблокувало соціальний ресурс у більшості респондентів нашої вибірки.

Другий, основний етап програми, присвячений безпосередній корекції дезадаптивних копінгів та розвитку конструктивних альтернатив. Він включає декілька тематичних блоків, першим з яких є блок емоційної саморегуляції. Враховуючи високі показники «Самоконтролю» та одночасну схильність до «Агресії», робота спрямовується на розвиток здатності розрізняти відтінки емоцій та знаходити безпечні канали для їх вивільнення. Учасники опановують техніки заземлення, дихальні вправи та методи прогресивної м’язової релаксації, що дозволяє знизити рівень психоемоційної напруги та запобігти імпульсивним діям. Наступний блок когнітивного переструктурування спрямований на трансформацію стратегії «Уникнення». Через використання технік когнітивного аналізу ветерани вчаться розбивати великі, лякаючі проблеми на дрібні, досяжні завдання, що активізує їхню природну схильність до планування та підвищує впевненість у власних силах.

Третій, завершальний етап програми, орієнтований на закріплення набутих навичок та їх інтеграцію у повсякденне життя. Особлива увага тут приділяється блоку комунікативної компетентності та соціальної інтеграції. Використання рольових ігор та симуляцій типових цивільних ситуацій дозволяє учасникам відпрацювати моделі асертивної поведінки та вступу у соціальний контакт, які за результатами нашого дослідження були найбільш ураженими. Ветерани вчаться просити про допомогу, висловлювати незгоду без агресії та вибудовувати довірливі стосунки з оточенням. Завершення програми передбачає формування індивідуального «плану життєстійкості», де кожен учасник фіксує

найбільш ефективні для нього стратегії подолання стресу та визначає коло осіб і організацій, до яких він може звернутися за підтримкою у майбутньому.

3.2. Практичні рекомендації щодо сприяння соціально-психологічній адаптації демобілізованих військовослужбовців

Розробка практичних рекомендацій для сприяння соціально-психологічній адаптації демобілізованих військовослужбовців вимагає системного підходу, що охоплює не лише самого ветерана, а й його найближче оточення та соціальні інституції. Оскільки наше дослідження виявило значну схильність ветеранів до самоізоляції та уникнення, першочерговим завданням є створення середовища, яке б стимулювало до залучення соціальної підтримки. Рекомендації для самих ветеранів базуються на принципі поступовості та свідомого розширення зони комфорту. Важливо наголошувати на необхідності дозованого повернення до соціальної активності, починаючи з контактів у вузькому, перевіреному колі осіб. Свідомий вибір на користь просоціальних контактів, навіть через зусилля, дозволяє поступово нівелювати відчуття відчуженості та відновлювати комунікативну гнучкість, яка була втрачена в умовах жорсткої військової ієрархії.

Окремий блок рекомендацій стосується взаємодії ветерана із членами його родини, оскільки саме сім’я виступає головним мікросоціумом, у якому відбувається первинна адаптація. Близьким рекомендується виявляти терпіння до проявів «Самоконтролю» та «Дистанціювання», які ми зафіксували у 58% та 63% випадках відповідно. Важливо розуміти, що емоційна холодність чи потреба у самотності не є ознакою втрати любові, а виступають механізмами адаптації психіки до мирного життя. Членам родини варто уникати тиску та надмірних розпитувань про бойовий досвід, натомість пропонуючи спільну діяльність, спрямовану на вирішення повсякденних побутових завдань. Це дозволяє ветерану реалізувати свою потребу в «Орієнтації на завдання» та відчути власну корисність і значущість у цивільній ролі, що є фундаментом для подальшої емоційної відкритості.

Важливим аспектом підтримки є розвиток культури емоційної грамотності в сім'ї, де кожен має право на висловлення своїх почуттів без остраху засудження. Рекомендується запровадити практику обговорення планів на день та спільного прийняття рішень, що сприяє подолання стратегії «Уникнення» через залучення до активної життєдіяльності. У випадках проявів агресії чи конфронтації, які є частими для 40% нашої вибірки, рідним варто застосовувати техніки ненасильницького спілкування, фокусуючись на власних почуттях, а не на звинуваченнях ветерана. Створення атмосфери безумовного прийняття та безпеки дозволяє поступово знизити рівень «Обережності» та гіперпильності, трансформуючи військові патерни реагування у конструктивні цивільні взаємини.

Ефективна підтримка демобілізованих осіб на рівні професійної психологічної та соціальної допомоги вимагає від фахівців глибокого розуміння природи виявленої нами «дисоційованої активності». Психологам та соціальним працівникам рекомендується будувати взаємодію з ветеранами, спираючись на їхній високий рівень стратегії «Вирішення проблем» (60%). Замість пасивних консультацій варто пропонувати активні форми роботи, де ветеран залучений до спільного пошуку виходу з конкретних кризових ситуацій. Такий підхід нівелює відчуття безпорадності та дозволяє індивіду відчути себе суб'єктом власної адаптації. Оскільки 53% вибірки мають низьку готовність до пошуку підтримки, фахівцям необхідно виявляти ініціативу в контакті, проте робити це ненав'язливо, надаючи перевагу практичній допомозі (юридичній, медичній, побутовій) як «вхідному квитку» до подальшої глибокої психологічної роботи.

Особлива увага у фаховій діяльності має бути приділена розвитку емоційного інтелекту ветеранів. Рекомендується впроваджувати тренінги, спрямовані на розширення репертуару емоційного реагування, що дозволить замінити деструктивні «Агресивні дії» (40% високого рівня) на конструктивні способи вираження невдоволення. Навчання методам когнітивного переструктурування допоможе ветеранам трансформувати стратегію «Уникнення» у стратегію «Антиципації», коли майбутні труднощі

сприймаються не як загроза, якої слід уникати, а як завдання, до якого можна підготуватися заздалегідь. Фахівцям також варто активно залучати ветеранські спільноти, створюючи простір для взаємодії за принципом «рівний-рівному», оскільки в колі побратимів бар'єр довіри долається значно швидше, ніж у формальних кабінетних умовах.

На рівні взаємодії з роботодавцями та професійними колективами рекомендації мають на меті створення умов, що сприяють ефективній ресоціалізації без ризику професійного вигорання. Керівникам підприємств варто враховувати високу потребу демобілізованих осіб у чіткості та структурованості робочого процесу. Встановлення зрозумілих алгоритмів, прозорої системи звітності та визначення конкретних зон відповідальності дозволяє ветерану повноцінно реалізувати свою «Орієнтацію на завдання» (63%) та відчувати себе професійно затребуваним. Рекомендується уникати хаотичного менеджменту та неоднозначних вказівок, які можуть провокувати підвищену тривожність та імпульсивні реакції у вчорашніх воїнів. Колективу варто пам'ятати про необхідність надання ветерану певного «часового коридору» для адаптації, не вимагаючи миттєвої соціальної активності та виявляючи повагу до його потреби в обережності на початкових етапах.

Державним та громадським інституціям рекомендовано зосередити зусилля на створенні розвиненої мережі ветеранських хабів та просторів, які б стали центрами соціального тяжіння. Оскільки самоізоляція та відмова від соціальних контактів є провідними дезадаптивними чинниками для 58% нашої вибірки, такі хаби мають пропонувати не лише допомогу, а й можливості для дозвілля, спорту та неформального спілкування. Важливим напрямом є проведення масштабних інформаційних кампаній, спрямованих на дестигматизацію образу ветерана в суспільстві. Популяризація ідеї про те, що пережите на війні є джерелом сили та унікального досвіду, сприятиме зростанню «Позитивної переоцінки» у самих військовослужбовців та підвищуватиме рівень їхньої довіри до соціуму.

Підсумовуючи розгляд практичних рекомендацій, можна стверджувати,

що успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів є колективною відповідальністю. Тільки через синергію індивідуальної психокорекційної роботи, сімейної підтримки, створення сприятливих умов на ринку праці та формування відкритого, розуміючого суспільства можлива трансформація військових копінг-патернів у продуктивні стратегії цивільного життя. Виявлені нами закономірності доводять, що ветерани мають величезний потенціал до активної діяльності, і завдання суспільства – допомогти їм знайти безпечні канали для його реалізації, збалансувавши раціональні зусилля з емоційним відновленням та соціальною згуртованістю.

Висновки до розділу 3

1. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму психокорекційної роботи, спрямовану на гармонізацію копінг-системи демобілізованих військовослужбовців. Програма базується на інтегративному підході (поєднання КПТ-технік, розвитку резильєнтності та моделі «рівний-рівному») і включає три послідовні етапи: орієнтовно-мотиваційний (подолання опору та дестигматизація допомоги), основний корекційний (навчання емоційній саморегуляції та когнітивне переструктурування уникаючої поведінки) та етап соціальної інтеграції (відпрацювання асертивності та формування індивідуального «плану життєстійкості»). Встановлено, що ключовим завданням програми є трансформація «воєнних» моделей реагування (агресії, гіперпильності, ізоляції) у гнучкі цивільні стратегії, що дозволяє ветеранам повноцінно використовувати свій когнітивний потенціал для реінтеграції.
2. Сформульовано багаторівневу систему практичних рекомендацій щодо сприяння соціально-психологічній адаптації ветеранів, яка охоплює індивідуальний, сімейний, професійний та суспільний рівні. Визначено, що для успішної адаптації необхідно забезпечити синергію зусиль: на рівні сім’ї – через розвиток емоційної грамотності та прийняття; на

професійному рівні – через створення чітко структурованого робочого середовища, що відповідає високій «орієнтації на завдання» ветеранів; на рівні фахівців – через використання активних форм взаємодії та залучення ветеранських спільнот. Особливу увагу приділено рекомендаціям для державних та громадських інституцій щодо створення мережі ветеранських хабів та проведення інформаційних кампаній для дестигматизації психологічної допомоги, що є вирішальним фактором відновлення соціальної довіри у 53% респондентів з низьким рівнем пошуку підтримки.

Таким чином, розроблена програма та практичні рекомендації створюють цілісну методологічну основу для надання психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям. Запропонований підхід дозволяє не лише нівелювати деструктивні наслідки бойового стресу, а й трансформувати наявні ресурси особистості ветерана у чинники його успішної соціальної реалізації, забезпечуючи перехід від стадії виживання до активного будівництва цивільного життя.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було проведено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій як механізму соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні узагальнення:

1. Теоретичний аналіз підтвердив, що копінг-стратегії є стрижневим компонентом адаптаційного потенціалу особистості, виконуючи функцію медіатора між травматичним досвідом та успішним поверненням до цивільного життя. Встановлено, що перехід від військової служби до мирного соціуму вимагає від ветерана кардинальної перебудови долаючої поведінки: від жорстко регламентованих та часто агресивних моделей, необхідних для виживання в екстремальних умовах, до гнучких, просоціальних стратегій, що ґрунтуються на довірі та співпраці. Успішність такої трансформації визначає не лише психологічне благополуччя індивіда, а й стійкість його соціальних зв’язків.
2. Емпіричне вивчення проблеми дозволило виявити специфічний психологічний профіль ветеранів, який можна охарактеризувати як «дисоційовану активність». Більше ніж дві третини досліджуваних демонструють відмінну здатність до раціонального планування та самоконтролю, що свідчить про збереження високої інтелектуальної активності та дисциплінованості, сформованої під час служби. Ветеран постає як людина, що здатна чітко бачити цілі та алгоритми їх досягнення.
3. Аналіз емоційного та соціального вимірів адаптації виявив критичні зони вразливості. Понад половина демобілізованих осіб схильна до стратегій уникнення, намагаючись дистанціюватися від проблем або зануритися у пасивні види діяльності, щоб захистити виснажену

психіку від дистресу. Кожен другий респондент характеризується високою емоційною напруженістю, яка часто трансформується у спалахи агресії та конфронтації. Приблизно у двох із п’яти осіб бойовий досвід продовжує проявлятися через імпульсивність та ворожість, що стає головною перешкодою у спілкуванні з державними інституціями та роботодавцями.

4. Найбільш значущою перешкодою для успішної реінтеграції виявилася криза соціальної довіри. Майже половина опитаних демонструє стійку відмову від пошуку зовнішньої допомоги, а кожен другий учасник свідомо уникає соціальних контактів як способу подолання труднощів. Ветерани схильні вичерпувати власні внутрішні ресурси до критичної межі, сприймаючи звернення за підтримкою як ознаку вразливості або некомпетентності оточуючих. Таке «одинацтво» на тлі високої потреби в розумінні створює замкнене коло соціальної ізоляції та гальмує процес набуття нової, цивільної ідентичності.
5. На основі виявлених суперечностей розроблено програму психокорекції та практичні рекомендації, які базуються на принципі трансформації військового досвіду в цивільний ресурс. Встановлено, що психологічна допомога має бути зосереджена на відновленні здатності ветерана до міжособистісної взаємодії та емоційної відкритості. Використання моделі підтримки «рівний-рівному» дозволяє подолати бар’єр недовіри, а навчання навичкам асертивної комунікації дає ветерану інструмент для захисту своїх інтересів без застосування агресії.
6. Загалом, результати дослідження свідчать, що успішна соціально-психологічна адаптованість демобілізованих військовослужбовців є результатом досягнення балансу між їхньою природною рішучістю та здатністю бути емоційно гнучкими і відкритими до соціальної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Є. В. Соціальна згуртованість та взаємодопомога як чинники адаптації мешканців прифронтових територій. Соціальна психологія: актуальні питання. 2024. Т. 15. № 2. С. 78–89.
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. № 1 (20). С. 55–62.
3. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. № 1 (46). С. 5–9.
4. Бекешкіна Н. Є. Волонтерство як форма соціальної активності громадян в умовах суспільної кризи. Український соціум. 2017. № 3 (62). С. 117–127.
5. Беш Л. В., Дмитришин Б. Я., Беш О. М. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання. Львівський клінічний вісник. 2017. № 1. С. 60–64.
6. Богданова О. Психологічні техніки подолання стресу. Харків : Фоліо, 2016. 198 с.
7. Бульчик Т., Мушкевич В. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. Психологічні студії. 2022. № 1. DOI: 10.32782/psych.studies/2022.1.5.
8. Василенко С. Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних сил України в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 1 (71). С. 5–10.
9. Ватан Ю., Кравець Н. Копінг-поведянка та психологічне благополуччя лікарів. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 4. С. 5–11. DOI: 10.32782/psy-2024-4-1.
10. Ганс С. Стрес без дистресу. Київ : Основи, 2015. 256 с.

11. Гачак-Величко Л. Психологічні засади колективних настроїв у Збройних силах України. Психологічні студії. 2023. № 2. DOI: 10.32782/psych.studies/2023.2.5.
12. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані. 2012. № 1. С. 102–104.
13. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Ціннісні орієнтації та громадянська свідомість українців в умовах соціальних змін. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2019. № 4. С. 3–21.
14. Гордієнко Н. С. Соціально-психологічні детермінанти адаптації дорослого населення в умовах прифронтової зони. Психологія особистості. 2023. Т. 10. № 1. С. 45–56.
15. Готич В. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 22. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.1.4.
16. Гуртовенко Н. Вплив агресивності особистості на мотивацію досягнення успіху. Психологічні студії. 2023. № 2. С. 51. DOI: 10.32782/psych.studies/2023.2.6.
17. Дженіс Б. Копінг-стратегії: психологічні підходи та методи. Київ : Наукова думка, 2017. 240 с.
18. Живоглядов Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. Вчені записки Університету «Крок». 2022. № 4 (68). С. 118. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-68-115-122.
19. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. № 2. С. 20–27. DOI: 10.32782/psyspu/2024.2.4.
20. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. Правничий вісник Університету «Крок». 2018. Вип. 33. С. 194–201.
21. Ігнатюк О. А. Копінг-стратегії та тренінги як інструменти розвитку резильєнтності й стресостійкості особистості соціального працівника, педагога, психолога. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного

університету імені Академіка Степана Дем'янчука. 2025. № 3. С. 112–119. DOI: 10.32782/3041-2021/2025-3-15.

22. Каденко І.Л, Калениченко Р.А. Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної конференції (23–25 квітня 2025 року) – Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С. 290–292.
23. Каденко І. Л., Калениченко Р. А. Психологічні особливості копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VIII Міжнар. конф. (12 листоп. 2025 р.). Київ : КНУБА, 2025. С. 637–640.
24. Карамушка Л. Копінг-стратегії персоналу освіти та науки організацій під час війни: рівень враженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. № 4 (27). С. 33. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-4-4.
25. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
26. Карамушка Л., Карамушка Т., Креденцер О., Трофімов А. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. С. 26–36.
27. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
28. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.
29. Ланг М. Психологічні механізми подолання стресу. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 320 с.

30. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип. 52. Т. 2. С. 185–192.
31. Литвинчук Н. Проблеми адаптації студентів-практичних психологів до навчання у закладі вищої освіти. Вісник Національного авіаційного університету. 2019. № 14. С. 128–133.
32. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017.
33. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Підготовка майбутнього вчителя до фізичного виховання учнів : навч. посіб. Маріуполь, 2020. 221 с.
34. Мудрик А. Я. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців: теоретичні підходи та практичні аспекти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2016. № 2 (295). С. 103–110.
35. Мушкевич М. І., Мушкевич В. О., Білан К. В. Копінг-стратегії та психологічне здоров'я військовослужбовців. Психологічні студії. 2024. № 4. С. 66–75. DOI: 10.32782/psych.studies/2024.4.9.
36. Нечитайло Т., Лісова О., Фесун Г. Особливості прояву агресії у військовослужбовців з умовами служби і званнями. Психологічні студії. 2022. № 2. DOI: 10.32782/psych.studies/2022.2.10.
37. Опальчук Б. В., Овод В. Д. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 168–171.
38. Остополець І. Ю., Варіна Г. Б., Коновалова Д. Є. Соціально-психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 9 (49). С. 1421–1431. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431.

39. Осьодло В., Будагьянц Л. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 73 (3). С. 106–114. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114.
40. Парасєй-Гочер А. О., Проданюк Ф. М., Юдіна Л. Стрес, копінг-стратегії та життєстійкість у різні періоди життя: психологічна динаміка уявлень про вікову адаптацію. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2025. С. 47–51. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.2.8.
41. Пірен М. І. Психологічні особливості розвитку дітей в умовах збройного конфлікту. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11. Вип. 1. С. 187–195.
42. Полілуєва І. В., Кулаковський Т. Ю., Пєнов В. В., Вдовіченко О. В. Копінг-поведінка та механізми подолання стресу. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7 (35). С. 1083–1090. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1083-1090.
43. Пономаренко Т., Хомчук О., Петренко О. Копінг-стратегії стресостійкості освітян в складних життєвих обставинах. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2025. № 2 (67). С. 81–87. DOI: 10.32689/maup.psych.2025.2.12.
44. Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Psychological journal. 2021. Т. 7. С. 82–98.
45. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. Грааль науки. 2021. № 9. С. 373–381.
46. Пшук Н. Г., Камінська А. О. Деякі індивідуально-психологічні предиктори формування професійної дезадаптації лікарів хірургічного та терапевтичного профілю. Український вісник психоневрології. 2014. Т. 22. № 1 (78). С. 84–87.
47. Сафін О. Соціально-психологічна адаптація та мотиви навчально-професійної діяльності здобувачів закладу вищої освіти. Психологічні травелоги. 2025. № 2. С. 51–59. DOI: 10.31891/PT-2025-2-5.
48. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 124–133.

49. Смоліна О. Особливості впливу мотивації на процес адаптації до навчання студентів другої вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 11 (56). С. 95–103. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).09.
50. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 1. С. 91–97. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15.
51. Титренко Т. М. Роль особистісних ресурсів у адаптації до екстремальних умов проживання. Психологія і суспільство. 2023. № 4 (94). С. 78–87.
52. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). С. 50–54.
53. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
54. Чорна Л. Г., Сергієнко І. М. Психологія життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Рівне : О. Зень, 2018.
55. Шевчук А. М. Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. Вісник Харківського університету. 2011. № 937. С. 306–310.
56. Яковенко І. В. Соціально-психологічні наслідки тривалого стресу у населення зони бойових дій. Збірник наукових праць Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. 2024. Вип. 28. С. 112–125.
57. Boczkowska, M. (2022). Resilience a strategie radzenia sobie ze stresem u nauczycieli szkół podstawowych. Studia z Teorii Wychowania, 4(41), 173–191.
58. Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. Frontiers in Psychology, 14, 1276431.
59. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
60. Hobfoll, S. E. (2017). Stress, culture, and community: The psychology of resources and loss. Routledge.

61. Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. Journal of Personality and Social Psychology, 52(5), 946–955. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946
62. Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. Glantz & J. Johnson (Eds.), Resilience and development: Positive life adaptations (pp. 17–83). Plenum Press.
63. Kazlauskienė, A., Nasvytien, D., & Sakadolskis, E. (2022). Linking supportive school leadership and teacher resilience: The mediating role of job resources. Leadership in Education, 7, 1–17.
64. Labrague, L. J. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. Journal of Nursing Management, 29(7), 1893–1905. https://doi.org/10.1111/jonm.13336.
65. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers.
66. Maddi, S. (1998). Dispositional hardiness in health and effectiveness. In H. S. Friedman (Ed.), Encyclopedia of mental health (pp. 323–335). Academic Press.
67. Maddi, S. R. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM.
68. Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part 1. An empirical review of the empirical literature on the human impact of disasters. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 65(3), 207–239.
69. Pincus, J. D. (2022). Theoretical and empirical foundations for a unified pyramid of human motivation. Integrative Psychological and Behavioral Science, 1–26. https://doi.org/10.1007/s12124-022-09681-3
70. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

71. Seligman, E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. American Psychologist, 55, 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
72. Vicente de Vera García, M. I., & Inés Gabari Gambarte, M. (2019). Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 9(3), 159–175.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А
Опитувальник способів подолання («Ways of Coping Questionnaire», WCQ) Р. Лазаруса

Інструкція. Намагпйтеся згадати, яким чином ви найчастіше розв'язували складні для себе ситуації протягом останнього часу. Оцініть кожен із наведених нижче варіантів поведінки за наступною шкалою:

0 – ніколи;

1 – рідко;

2 – іноді;

3 – часто.

Текст опитувальника

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив мені проблеми.
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався чи намагався все загладити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду у цій ситуації.
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.

25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не надто поспішно, стримуючи перший порив.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Знову відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся.

Обробка результатів

Підраховується сума балів за кожною з восьми субшкал відповідно до ключа. Підсумкова оцінка розраховується як відсоток від максимально можливого балу за шкалою.

Ключ та опис субшкал:

1. Конфронтаційний копінг: пункти 2, 3, 13, 21, 26, 37. (Агресивні зусилля щодо зміни ситуації).
2. Дистанціювання: пункти 8, 9, 11, 16, 32, 35. (Зусилля щодо відділення від ситуації та зменшення її значущості).
3. Самоконтроль: пункти 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50. (Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій).
4. Пошук соціальної підтримки: пункти 4, 14, 17, 24, 33, 36. (Зусилля в пошуку емоційної та дієвої підтримки).
5. Прийняття відповідальності: пункти 5, 19, 22, 42. (Визнання своєї ролі в проблемі).
6. Втеча-уникнення: пункти 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47. (Спроби ухилитися від проблеми).

7. Планування вирішення проблеми: пункти 1, 20, 30, 39, 40, 43. (Аналітичний підхід до вирішення труднощів).
8. Позитивна переоцінка: пункти 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48. (Спроби знайти позитивний сенс у події).

ДОДАТОК Б

Опитувальник копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Д. Паркера

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей:

1 – ніколи;
2 – рідко;
3 – іноді;
4 – часто;
5 – дуже часто (найчастіше).

Текст опитувальника

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервове напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.

31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплесную переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів сумуються бали за відповідними шкалами:

1. Орієнтація на вирішення завдання (ТОС): пункти 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47. (Активні зусилля щодо подолання ситуації).
2. Спрямованість на емоції (ЕОС): пункти 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45. (Емоційне реагування на стрес).
3. Орієнтація на уникнення (АОС): пункти 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48. (Спроби відволіктися від стресу).
    - Субшкала «Відволікання»: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
    - Субшкала «Соціальне відволікання»: 4, 29, 31, 35, 37.

Інтерпретація

Отримані суми порівнюються між собою для визначення домінуючого копінг-стилю. Високі бали за шкалою ТОС свідчать про адаптивність, тоді як високі бали за ЕОС та АОС вказують на схильність до дезадаптації в умовах тривалого стресу.

ДОДАТОК В

Методика «Стратегічний підхід до копінгу» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) С. Хоббфола

Інструкція. Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках за шкалою від 1 до 5:
1 – ні, це зовсім не так;
2 – скоріше ні, ніж так;
3 – важко відповісти;
4 – скоріше так, ніж ні;
5 – так, цілком вірно.

Текст опитувальника

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. Об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили на вашому місці.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень.
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходите з себе і можете «наламати дров».
10. Коли хтось із близьких несправедливий, ви намагаєтеся не показувати образи.
11. Намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитеся при необхідності звертатися до інших за допомогою.
13. Без необхідності не викладаєтеся повністю, економите сили.
14. Найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу.
16. Для досягнення цілей вам часто доводиться підігрувати іншим.
17. У певних ситуаціях ви ставите свої інтереси понад усе, навіть на шкоду іншим.
18. Перешкоди для вирішення проблем сильно виводять вас із себе.
19. У складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати інших.
20. У важкій ситуації ви роздумуєте про те, як би вчинили інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких.
22. Ви вважаєте, що краще сім разів відміряти, ніж один раз відрізати.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на передчуття.
24. Ви не витрачаєте енергію на те, що може розсіятися саме собою.
25. Дозволяєте іншим думати, що вони впливають на вас, хоча насправді це не так.
26. Корисно демонструвати свою владу для зміцнення авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам важко відповісти відмовою на чиїсь вимоги чи прохання.
29. У критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. На душі стає легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, бо в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфлікті переконуєте себе, що проблема не варта уваги.
34. Іноді вам доводиться маніпулювати людьми заради своїх інтересів.
35. Буває вигідно поставити іншу людину в залежне становище.
36. Краще швидко дати відсіч тим, хто не згоден, ніж зволікати.
37. Ви спокійно можете захистити себе від несправедливості та сказати «ні».
38. Спілкування з іншими людьми збагачує ваш життєвий досвід.
39. Підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і спочатку заспокоюєтеся.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу.
42. По можливості уникаєте дій, що вимагають відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення заповітних цілей не гріх і трохи хитрувати.
44. Шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурість інших людей часто призводять вас у лють.
46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять.
47. Спільні зусилля з іншими принесуть більше користі.
48. Ви впевнені, що завжди знайдете розуміння і співчуття у близьких.
49. У всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш – далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктах сподіваєтеся, що час все розставить на свої місця.
52. Хитрістю можна домогтися більшого, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значущих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Обробка результатів

Підраховується сума балів по кожному рядку (субшкалі). Питання 28, 46 та 50 є зворотними (бали нараховуються навпаки: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

Ключ до субшкал

1. Асертивні дії: 1, 10, 19, 28*, 37, 46*.
2. Вступ у соціальний контакт: 2, 11, 20, 29, 38, 47.
3. Пошук соціальної підтримки: 3, 12, 21, 30, 39, 48.
4. Обережну дії: 4, 13, 22, 31, 40, 49.
5. Імпульсивні дії: 5, 14, 23, 32, 41, 50*.
6. Уникнення: 6, 15, 24, 33, 42, 51.
7. Маніпулятивні (непрямі) дії: 7, 16, 25, 34, 43, 52.
8. Асоціальні дії: 8, 17, 26, 35, 44, 53.
9. Агресивні дії: 9, 18, 27, 36, 45, 54.

Загальний індекс конструктивності (ІК)

Розраховується за формулою: ІК = (Сума шкал 1+2+3) / (Сума шкал 6+8+9).
ІК < 0,85 – низька конструктивність;
ІК = 0,86–1,11 – середня конструктивність;
ІК > 1,1 – висока конструктивність.

ДОДАТОК Г

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

Інструкція. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила Вас неабияк турбуватися. Читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження:
3 – Повністю згоден;
2 – Згоден;
1 – Не згоден.

Текст опитувальника

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.
2. Стараюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння від кого-небудь.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, бо обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Йду до кого-небудь (друга або фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблем.
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Йду до друга, щоб він допоміг мені краще відчути проблему.
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги або кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Обробка результатів

Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалі – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ до шкал

1. Шкала «Вирішення проблем»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
2. Шкала «Пошук соціальної підтримки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
3. Шкала «Уникнення проблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Норми для оцінки результатів

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
Низький	до 21 балів	до 18 балів	до 23 балів
Середній	22 – 30 балів	19 – 28 балів	24 – 26 балів
Високий	31 балів і вище	29 балів і вище	27 балів і вище