

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**  
**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС ПІСЛЯ**  
**БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконав: студент II курсу, групи 8.0532  
спеціальності 053– Психологія  
освітня програма: Психологія  
Коса Євген Сергійович  
Керівник: Паскевська Ю.А. к.психол.н., доцент  
кафедри психології  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології  
Грандт В.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістерський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Косі Євгену Сергійовичу

Тема роботи Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій

керівник роботи Паскевська Ю.А. к.психол.н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розглянути соціально-психологічну адаптацію як психологічний феномен; теоретично дослідити психологічні чинники адаптації в умовах війни; визначити наслідки впливу бойових дій, як основна проблема соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій; розглянути сім'ю як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій; обґрунтувати доцільність занять з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій; озробити корекційну програму соціально-психологічної адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 6 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ   | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата      |                     |
|----------|---|-------------------|---------------------|
|          |   | Завдання<br>Видав | Завдання<br>Прийняв |
| Вступ    | Паскевська Ю.А., доцент                   |                   |                     |
| Розділ 1 | Паскевська Ю.А., доцент                   |                   |                     |
| Розділ 2 | Паскевська Ю.А., доцент                   |                   |                     |
| Висновки | Паскевська Ю.А., доцент                   |                   |                     |

7. Дата видачі завдання січень 2023 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Збір та систематизація матеріалу    | січень-березень 2023 р.       | Виконано |
| 2     | Робота над вступом                  | березень 2023 р.              | Виконано |
| 3     | Робота над першим розділом          | квітень-травень 2023 р.       | Виконано |
| 4     | Робота над другим розділом          | червень- липень 2023          | Виконано |
| 6     | Написання висновків                 | вересень 2023 р.              | Виконано |
| 7     | Передзахист                         | жовтень 2023 р.               | Виконано |
| 8     | Нормоконтроль                       | листопад 2023 р.              | Виконано |

Студент \_\_\_\_\_ Є.С. Коса

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.А.Паскевська

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінок, 49 джерел, 9 таблиць, 6 рисунків.

Об'єкт дослідження: адаптація військовослужбовців.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Мета дослідження: теоретично дослідити проблему соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій, визначити чинники ефективної соціально-психологічної адаптації, на основі отриманих даних розробити корекційну програму соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: розроблена корекційна програма є ефективною у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці корекційної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, психотерапевтами при роботі з військовослужбовцями звільненими в запас після бойових дій.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, СІМ'Я, БОЙОВІ ДІЇ,  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ЗВІЛЬНЕНІ В ЗАПАС.

## **SUMMARY**

Kosa E.S. Socio-Psychological Adaptation of Military Personnel Transferred to the Reserve after Hostilities.

Master's thesis: 86 pages, 49 sources, 9 tables, 6 figures.

Object of research: adaptation of military personnel.

The subject of the study: socio-psychological adaptation of servicemen released into reserve after hostilities.

The purpose of the research: to theoretically investigate the problem of social-psychological and professional adaptation of servicemen released to the reserve after hostilities, to determine the factors of effective social-psychological adaptation, based on the obtained data to develop a corrective program for social-psychological adaptation of servicemen.

Research hypothesis: the developed correctional program is effective in the social and psychological adaptation of servicemen released into reserve after hostilities.

Research methods. Theoretical methods were used in the work (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem).

The scientific novelty of the study consists in the development of a correctional program for socio-psychological adaptation of servicemen released to the reserve after hostilities.

The practical significance of our study is that the results of the study and the developed recommendations can be used by psychologists and psychotherapists when working with servicemen released into reserve after hostilities.

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, FAMILY, COMBAT ACTIONS, MILITARY PERSONNEL, RELEASED IN RESERVE.**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП .....   | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ.....   | 10 |
| 1.1. Соціально-психологічна адаптація як психологічний феномен.....   | 10 |
| 1.2. Психологічні чинники адаптації.....  | 21 |
| 1.3. Наслідки впливу бойових дій, як основна проблема соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій ..... | 32 |
| 1.4. Сім'я як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.....                           | 38 |
| РОЗДІЛ 2. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ .....  | 45 |
| 2.1. Заняття з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій.....  | 45 |
| 2.2. Корекційна програма соціально-психологічної адаптація військовослужбовців.....   | 51 |
| ВИСНОВКИ.....   | 77 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....  | 81 |

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Бойові дії завжди завдають великих збитків, поранень і людських жертв. Досвід бойових дій та бойовий стрес, безумовно, впливають на емоційно-психологічний стан людини, який може залишатися з нею надовго та впливати на її адаптацію до цивільного життя.

Особистісна адаптація після бойових умов визначається як комплексний адаптаційний процес, який охоплює багато аспектів і зачіпає ряд сфер життєдіяльності людини. Виділено три складові адаптації особистості після бойових дій: психологічну, правову, професійну. Виділено дві групи факторів, що впливають на успішність адаптації. Доведено, що крім умов навколишнього середовища та фізичних процесів на успішність індивідуальної адаптації до бойових умов впливають також психологічні властивості та особливості.

Виділено два типи факторів адаптації особистості до бойових умов: перший тип – фактори, які сприяють успішній адаптації особистості до бойових умов, позитивно впливають і допомагають людині адаптуватися до нових умов середовища, адаптуватися до нової соціальної ролі, переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють людей повноцінно брати участь у соціальній діяльності та допомагають у відновленні після травматичного досвіду. Перший тип включає позитивний емоційний стан, адаптацію, спілкування, позитивну переоцінку досвіду, посттравматичний ріст і стійкість. До другого типу належать фактори, які перешкоджають успішній адаптації особистості до бойових умов, мають деструктивну дію, підтримують деструктивну поведінку, сприяють негативній оцінці життєвої ситуації, не сприяють одужанню або перешкоджають йому та ускладнюють процес адаптації. До другого типу відносять стрес, песимістичний погляд на пережите і симптоми посттравматичного стану.

Питання про різні аспекти адаптації особистості в бойових умовах хвилюють психологів, соціологів, та політологів. Проблему соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості та соціальної адаптації досліджували такі вчені, як Коробка Л.М., Пріб Г.А., Камбур А.В., Власова О.І., Кулик С. М., Кислий В. Д., Лукашевич М. П., виділяють етапи та невід’ємні фактори процесу соціально-психологічної адаптації, Ю.А. Бохонкова, Н. Завацька – показники її успішності.

Темі психічного здоров’я та емоційно-психологічного стану учасників бойових дій присвятили свої наукові дослідження такі іноземні вчені, як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кішбо, Р. Лауфер, Р. Скорфілд, В. Холл. повертаючись додому. Серед вітчизняних науковців, які зробили внесок у розробку загальнотеоретичних аспектів, варто відзначити наукові дослідження Т. Добровольської, В. Клімчука, В. Маслюка, Н. Матейчук, В. Стасюка, С. Сєдіна, І. Соловйової та В. Турбана до згадка , Т. Титаренко, С. Харченко, А. Хмеляр.

Особливості соціально-психологічної адаптації особистості до бойових умов є дуже актуальним питанням, оскільки державне будівництво системи забезпечення адаптації особистості після бойових умов потребує суттєвого вдосконалення та прискорення темпів її практичної реалізації.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена проблемою адаптації особистості після бойових умов.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій».

Об'єкт дослідження: адаптація військовослужбовців.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.



Мета дослідження: теоретично дослідити проблему соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій, визначити чинники ефективної соціально-психологічної адаптації, на основі отриманих даних розробити корекційну програму соціально-психологічної адаптація військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: розроблена корекційну програма є ефективною у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Задачі дослідження:

1. Розглянути соціально-психологічну адаптацію як психологічний феномен.
2. Теоретично дослідити психологічні чинники адаптації в умовах війни.
3. Визначити наслідки впливу бойових дій, як основна проблема соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.
4. Розглянути сім'ю як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.
5. Обґрунтувати доцільність занять з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій.
6. Розробити корекційну програму соціально-психологічної адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає в розробці корекційної програми соціально-психологічної адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблені рекомендації можуть бути використані психологами, психотерапевтами при роботі з військовослужбовцями звільненими в запас після бойових дій.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

### 1.1. Соціально-психологічна адаптація як психологічний феномен

Серед питань, що досліджуються психологією, особливої уваги заслуговує проблема адаптації, сутність якої полягає у визначенні успішності, надійності та стійкості людини в різних сферах її діяльності. Вивчаючи літературні джерела з проблеми психологічної адаптації, ми помітили концептуальну неузгодженість у цьому напрямі, що ускладнює виконання дослідження та подальший розвиток теорії. У зв'язку з цим виникає необхідність чіткого аналізу місця і ролі основних категорій понятійного апарату теорії психологічної адаптації [5, 223].

Адаптація є однією з найважливіших наукових проблем. Це підтверджує, що питання про адаптацію вперше постало в науковому світі ще в 1865 році. Тоді Г. Ауберт ввів термін «адаптація», який використовувався в літературі. Під адаптацією спочатку розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом адаптації органів чуття до діючих подразників [45, 45]. Це свідчить про те, що питання актуальності адаптації вивчалось провідними фізіологами того часу ще до появи наукової психології. І не дивно, що за майже 150-річну історію досліджень ця тема широко й ґрунтовно досліджена.

Більшість дослідників адаптації сходяться на думці, що адаптація є досить складним явищем. Микола Лукашевич надає трактування адаптація в найширшому сенсі:

– як процес пристосування індивідуальних і особистісних якостей до життя і дій людини в умовах, що змінюються;

- як активна взаємодія індивіда та середовища залежно від рівня його активності;
- як трансформація середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів індивіда або як залежність індивіда від середовища;
- як супутні зміни на рівні психічної регуляції, формування чи відновлення, і підтримки динамічної рівноваги в системі [21].

При цьому широта дослідження зростає настільки, що виникли принципово інші підходи до дослідження цієї теми. Таким чином, поточні теоретичні дослідження вказують на значну різницю в думках при визначенні наукових підходів. Тому необхідно коротко підсумувати сучасні теоретичні дослідження.

С. М. Кулик, яка аналізувала підходи до дослідження адаптації, виділяє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційний та комунікативний [20, 98].

*Біолого-фізіологічний підхід:* адаптація та активна підтримка необхідного рівня відповідності будови організму внутрішнім і зовнішнім змінам, що виникають під впливом біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температура, тиск повітря, освітлення та ін.) факторів.

*Психологічний підхід:* формування особистого стилю діяльності. Діалектична одиниця діяльності та соціально-психологічних відносин між суб'єктами адаптації та соціальним середовищем. Вхід людини в систему внутрішньо-групових відносин і адаптація до неї. Вироблення моделей мислення і поведінки, що відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Набуття, закріплення та розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування в колективі.

*Інформаційно-комунікативний підхід:* зміна структури або функції системи та керуючі дії на основі отриманих даних і поточної інформації для досягнення оптимального стану в разі недостатньої апріорної інформації або змінених умов роботи. Пошук, сприйняття та обробка інформації [20, 98].

Підхід В.Д. Кислого виділяє три основні напрямки дослідження проблеми адаптації, кожен з яких лежить у сфері психофізіології. Він виділяє:

- а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптація вивчається поза контекстом конкретної фахової діяльності);
- б) вивчення реакції окремих органів і психічних процесів на навантаження або несприятливі умови роботи (шум, гіпоксія, тиск);
- в) комплексне дослідження психічного та фізіологічного стану особистості в процесі адаптації [14, 45].

У своїй докторській дисертації О.М. Галус виділив такі підходи до пояснення (дослідження) механізмів адаптації:

- *Організмо-центричний*, де ланкою еволюції є індивід, а відбору відводиться незначна роль, еволюційний розвиток повністю заперечується. Ця концепція еволюції виокремила помилкові уявлення про хід філогенетичних адаптацій, що відбуваються шляхом функціональної адаптації або в результаті психічних реакцій індивідів в еволюційному процесу в цілому;

- *популяційно-центрований*, популяція розглядалася як система взаємопов'язаних індивідів, у якій вирішальну роль відіграють обмін генетичною інформацією між індивідами та відбір усередині популяції. Важливо відзначити, що саме генетична інформація забезпечує адаптацію наступних поколінь, отриману від предків;

- *біоцентричний*, його сутністю (змістом) є здатність біосистеми до саморегуляції, в якій проявляється динамічна суперечність понять: причина і наслідок, випадкове і необхідне, внутрішнє і зовнішнє. Таким чином, внутрішні процеси біосистем спрямовані на стабілізацію внутрішнього середовища (гомеостаз) і безперервне пристосування його до потреб;

- *медико-фізіологічний*, згідно з яким адаптація відбувається протягом життя індивіда (онтогенез). Ця адаптація виникає в процесі взаємодії з навколишнім середовищем і часто забезпечується глибокими структурними

змінами в організмі. Прижиттєві зміни не успадковуються, вони нашаровуються на спадкові особливості організму і в поєднанні з ними формується індивідуальний облік;

– *інший*, який вчений чітко не визначив, але характеризував як соціологічний підхід, оскільки вказував, що адаптація – це процес «входження», «використання» людського індивіда в цілісну систему соціальних зв'язків [11, 26].

О.М. Галус, посилаючись на бачення інших авторів, вказує на те, що адаптація відбувається на двох рівнях: перший (нижчий) – у сфері взаємовідносин «організм – природне середовище», характеризується біологічними законами, але не визначається соціальними умовами, на які впливають регулювання відносин між організмом людини та навколишнім природним середовищем, але модифікаціюють сутнісних закономірностей цієї взаємодії. Друга (найвища) – у сфері відносин «особистість – соціальне середовище», характеризується взаємовідносинами особистості та суспільства і відрізняється від біологічної адаптації [11, 38].

На основі результатів теоретичних досліджень М. І. Блажівський встановив такі підходи до вивчення адаптації:

– *системний* - порушив багато питань, вирішення яких неможливе з позиції елементцентризму, що призводить до спрощених трактувань. На основі ряду досліджень і визначень вважається, що основною характеристикою біологічних саморегуляційних систем є їх здатність гнучко поводитися в навколишньому середовищі. Такі системи характеризуються невизначеністю (неповною детермінованістю) і надмірністю [36].

– *концепція систематичної трудової діяльності* людини враховує адаптивні процеси не лише на індивідуальному рівні, а й на більш високих рівнях, зокрема антропобіоценозу, біосфери та ноосфери.

– *діяльнісний підхід* виражає діалектичну взаємодію адаптанта з адаптаційним середовищем, що виступає причиною виникнення адаптаційної потреби. Тут адаптація розглядається як пристосування до змінних факторів

зовнішнього середовища, рідше до себе, що пояснюється труднощами вивчення адаптації у внутрішньо-особистісному просторі людини [5, 237].

Концептуальні основи цих підходів використовуються, зокрема, при дослідженні процесу адаптації людини до ризикованих професій і на основі цього розробленні методів і прийомів оптимізації цього процесу.

З точки зору філософії, соціології, політології, психології та педагогіки, сутність адаптації не усуває біологічні та фізіологічні форми адаптації, а модифікує та опосередковує їх від природної адаптації «індивід – природне середовище» до соціальної адаптації «особистості». Ці зміни, пов'язані з процесом адаптації, пронизують всі рівні організму, від молекулярної до психологічної регуляції. Соціальні фактори впливають на поведінку людини через "внутрішні умови", тобто через індивідуальні особливості, що виникають за участю зовнішніх умов. На думку М. І. Блажівського, при аналізі теорій інших науковців, від виділяє, що для людини не існує середовища, вплив якого не опосередковано соціальними чинниками, тому процес адаптації в широкому розумінні ототожнюється з процесом соціалізації і, зокрема, розглядається як:

- єдиний процес взаємодії особистості та суспільства;
- частина процесу соціалізації, що проходить на різних його фазах;
- один із найважливіших соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості [5, 238].

М.П. Лукашевич підкреслює, що «соціалізація — це тривалий, безперервний процес входження індивіда в суспільство як єдине ціле шляхом набуття соціального досвіду людства, при цьому адаптація пов'язана зі змінами навколишнього середовища і триває до досягнення вільного функціонування в суспільстві через процес входження індивіда в певну соціальну спільноту через засвоєння соціального досвіду цієї спільноти та використання накопиченого соціального досвіду». Зазначене розуміння зв'язків і взаємопереходів процесів адаптації та соціалізації є основою

адаптаційно-розвивальної концепції соціалізації, яка базується на взаємодії біологічних, психологічних і соціальних механізмів адаптації [21, 79].

Н. Г. Ничкало розглядає професійну адаптацію особистості як вид соціальної адаптації в єдності ціннісно-нормативного, психофізіологічного, діяльнісного та соціально-психологічного аспектів, які взаємопов'язані і визначає чотири основні етапи адаптації людини до професійної діяльності:

1 етап – формування базового психофізичного, морального та інтелектуального потенціалу, необхідного для ефективної професійної діяльності;

2 етап – пошук найбільш підходящої роботи з урахуванням особистого трудового потенціалу та умов ринку праці;

3 етап – відбувається входження в колектив, адаптація до режиму, організації праці та соціально-психологічних відносин у групі;

4 етап – горизонтальна та вертикальна мобільність всередині компанії, між компаніями та професіями, входження адаптанта в систему безперервного підвищення кваліфікації та професійної творчості [26, 179].

М.І. Блажівський зазначає, що процес адаптації особистості розглядається в соціальній психології як механізм збалансування особистості і суспільства. Соціально-психологічний аспект адаптації пов'язаний з труднощами засвоєння нових соціальних норм, встановлення та підтримки певного соціального статусу в малій групі. У соціально-психологічній адаптації терміни «адаптація» і самі «адаптація» розділяють. Спостерігається тенденція переходу від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, особистості та діяльності. Адаптація є елементом адаптаційного процесу і відображає форму первинної взаємодії суб'єкта з об'єктами адаптації, а через них — із середовищем [5, 239].

Як зазначає Никоненко Ю.В. «адаптивний потенціал» – це саме той потенціал, який можна піддати бажаним змінам у процесі психологічної допомоги [25, 299].



Успіх процесу соціальної інтеграції багато в чому залежить саме від здатності самостійно вирішувати свої життєві проблеми (адаптація, емоційна комфортність), здібності до самоконтролю (внутрішній контроль), самообслуговування, адекватних зв'язків з оточуючими (прийняття інших та самоприйняття).

У сучасній соціально-психологічній літературі соціальну адаптацію (дезадаптацію) визначають як один із суттєвих механізмів, який, сформувавшись, це стає внутрішньою передумовою особистісного розвитку людини та її продуктивного «входження» в соціальну групу, як в суспільство в цілому. З точки зору соціальної психології основними показниками соціальної адаптації є ефективність входження людини в малу групу, колектив або суспільство, визнання або невизнання оточуючими, наявність друзів, особливості формального і неформального спілкування, ступінь задоволення своїх потреб у спілкуванні [9, 49]. У соціально-психологічній літературі є досить велика різноманітність досліджень, присвячених особистісним характеристикам, які дозволяють людині оптимально адаптуватися в соціальному житті. На думку Е. Сігельмана та на думку О.І. Власової, для людей з високою соціально-психологічною адаптивністю характерні насамперед якості, що відображають їх конструктивне ставлення до оточуючих, тобто здатність щиро цінувати розум і знання інших, тактовність і милосердя, здатність до близького спілкування. Крім того, таких людей відрізняє самостійність і незалежність, виняткова надійність і відповідальність перед іншими.

У дисертаційному дослідженні Г.С. Васильєва емпірично доведено, що легкість і повнота соціально-психологічної адаптації як невід'ємного механізму підтримки соціального гомеостазу особистості та спільноти значною мірою визначається низкою якостей людини, що забезпечують працездатність, спілкування з оточуючими та психологічну сумісність у спільній діяльності. Комунікативними дослідник назвав такі здібності: високий рівень самоорганізації особистості, її соціальну спрямованість,

спостережливість і вміння вислухати партнера, бажання бути зрозумілим іншими, правдивість, культура мовлення, довіра до партнера, акуратність, тактовність, дисциплінованість і цілеспрямованість [25, 299].

Відомий американський дослідник Р.Дж. Стернберг розглядає психологічні вимоги до ефективної соціальної адаптації людського індивіда в контексті теорії інтелекту, що веде до успіху. На його думку, такий інтелект, як сукупність загальних здібностей, наділяє людину здатністю досягати певних особистих стандартів життя відповідно до конкретного соціокультурного контексту. Підкреслює, що чиста адаптація, освіта і вибір є функціями розвиненого інтелекту людини, які реалізуються в її реальному соціальному житті і забезпечують оптимальний баланс між реалізацією її індивідуальних потреб і соціальних інтересів [25, 300].

Камбур А.В. підкреслює визначення дослідників про те, що соціальна адаптація може бути активною, пасивною (інтерційною) і ситуативною (пасивно-активною) залежно від виду адаптаційної діяльності особистості.

*Активна форма адаптації* – передбачає постійний активний пошук і реалізацію людиною (група) (нелегітимних, моральних/аморальних, тактичних/стратегічних) засобів і способів адаптації до соціального життя (макро- та мікросоціального середовища), до його змін з метою інтеграції.

*Пасивна (інерційна) адаптація* – процес пристосування до соціального життя та його змін, під час якого людина використовує перевірені засоби та способи інтеграції в макро- та мікросоціальне середовище, сподіваючись зберегти звичний ритм життя. При цьому пасивність означає не бездіяльність, а життя за звичкою, інерцією.

*Ситуативна (пасивно-активна) адаптація* – характеризується ситуативною зміною процесу пристосування людиною (групою) своєї діяльності до соціального життя, зміною засобів і способів реалізації цього процесу. Має циклічний характер: активний пошук і реалізація соціальним суб'єктом нових шляхів адаптації може змінюватися періодом пасивного

очікування соціальних змін, який у свою чергу змінюється активною адаптаційною діяльністю [13, 11].

Відповідно до концепції Л. Філіпса, всі види адаптації зумовлені як інтрапсихічними факторами, так і факторами зовнішнього середовища [48].

За Л. Філіпсом, адаптивність виражається через два типи реакцій на вплив середовища:

1) Прийняття та ефективна відповідь на очікування суспільства, з якими стикається кожен залежно від віку та статі;

2) Гнучкість і оперативність у вирішенні нових і потенційно небезпечних умов і вміння надати подіям потрібний напрямок [48, 58].

У цьому сенсі адаптація означає, що людина успішно використовує умови, що склалися, для досягнення власних цілей, цінностей і переваг. Таку адаптивність можна розглядати в будь-якій сфері діяльності. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, ініціативою та чітким баченням свого майбутнього.

Це друге, більш конкретне розуміння соціально-психологічної адаптації особистості містить у собі ідею активності особистості. Тобто, мова йде про творчо-цілеспрямований, перетворювальний характер їхньої соціальної активності.

Відповідно до інтеракціоністської теорії основними ознаками ефективної адаптації є:

а) адаптованість у «позаособистісній» сфері соціально-економічної діяльності, в якій індивід набуває знань, умінь і навичок і досягає компетентності та майстерності;

б) адаптивність у сфері особистих стосунків, де створюються інтимні, емоційно насичені зв'язки з іншими людьми, а успішна адаптація вимагає чуйності, знання мотивів поведінки людини та вміння точно відобразити зміни у стосунках [13, 19].

Залежно від ступеня адаптованості та ефективності адаптації в сучасні науковці виділяють три основні типи адаптантів:

1. «Прогресивні адаптанти», які в нових умовах вже знайшли більш-менш надійні способи вирішення (пом'якшення) життєвих проблем, більше того, ці методи покращують здатність особистості жити так, як вона хоче.

2. «Регресивні адаптанти», які сьогодні також більш-менш вирішують свої проблеми, але навчені ними методи вирішення життєвих проблем і труднощів дозволяють їм звикати до нових умов лише регресивно, тобто з перевагою загального « значущого мінусу» проти загального «значного плюсу» (значні втрати проти аналогічних набутих).

3. «Регресивні дезадаптанти»: навіть сьогодні представники цього типу не мають надійних шляхів подолання проблем і труднощів життя, вони не знають, як жити в тих умовах, в яких опинилися сьогодні [13, 23].

Згідно концепції А. Маслоу ієрархії потреб, в науковій літературі виділяють п'ять рівнів потреб особистості, що фактично визначають п'ять проблем її адаптації до умов соціальних змін:

1. фізіологічну або привітальну;
2. екзистенціальну (безпека існування, впевненість у завтрашньому дні, стабільність умов життя, постійність і регулярність навколишнього соціуму та ін.)
3. соціальну (спілкування, прихильність, приналежність до колективу, турбота про інших і увагу до себе, участь у спільній трудовій діяльності).
4. престижну (повага з боку «важливих інших», кар'єрний ріст, визнання та висока похвала)
5. духовну (самовираження через творчість) [13, 97].

Також, зазначимо, що адаптаційні ситуації можуть бути різними залежно від модальності об'єкта взаємодії:

1. *Взаємодія на рівні «людина-людина»* - характерна для широкого кола адаптаційних ситуацій навчального, інтелектуального та психологічного

характеру, детермінальним є міжособистісний характер взаємодії, тобто зміни які відбуваються в кожній людині як суб'єкт взаємодії.

2. *Взаємодія на рівні «особистість малої групи»* - (сім'я, колектив тощо) притаманна всім ситуаціям змішаного соціально-психологічного характеру, в яких вирішальне значення відіграє пристосувальний вплив вузького кола людей на особистість. Зміни в соціальній групі ускладнюють адаптаційну ситуацію.

3. *Взаємодія на рівні «суспільство-людина»* - характеризується вирішальною роллю в адаптаційній ситуації соціальних інститутів [13, 107].

Незважаючи на те, що особистість і суспільство є багаторівневими, нерівноправними соціальними системами і зв'язок між ними встановлюється через таких посередників, як соціальні групи та інститути, особистість відіграє активну роль у вирішенні різноманітних адаптивних ситуацій. Водночас суспільство активізується через інститути, які змінюють ситуацію соціальної адаптації з метою впливу на особистість.

Зміна соціальних умов і вимог суспільного добробуту означає, що механізм їх відтворення вже не є провідним, а поступається місцем механізмам адаптації. Динаміка системи цінностей особистості в трансформаційному суспільстві може бути такою:

1. *Збереження попередньої системи цінностей суб'єкта*, незважаючи на соціальні зміни, що відбуваються. Своєрідним фільтром для зовнішньо цінної інформації ззовні служить індивідуальна система ціннісних орієнтирів, сформована в процесі минулого досвіду;

2. *Порушення індивідуальної системи цінностей* - це стан, який знаменує собою початок руйнування особистих цінностей;

3. *Криза системи цінностей особистості*, відчуження і самовідчуження, своєрідний ціннісний вакуум;

4. *Розвиток* – це зміна системи ціннісних орієнтацій особистості, коли за допомогою механізму адаптації до мінливого соціокультурного середовища збагачується внутрішній зміст ціннісних настанов [13, 162].

Проаналізувавши соціально-психологічна адаптація як психологічний феномен, ми можемо перейти до аналізу психологічних чинників адаптації в умовах війни.

## **1.2. Психологічні чинники адаптації в умовах війни**

Наше суспільство переживає важкі часи –військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати людей, вимушене переселення населення із зони бойових дій, люди втрачають дім, близьких та можливість жити як зазвичай. Значна частина населення страждає від психічних і фізичних втрат, постійного страху за себе і своїх близьких, розгубленості, загострення стресових розладів і труднощів адаптації до нових умов життя. Військовий конфлікт триває, і час і спосіб його вирішення важко передбачити, що призводить до зростання соціальної тривоги, страху, розчарування та непристосованості. На відміну від локальних катастроф гуманітарною катастрофою можна назвати ситуацію військових конфліктів і соціальних протистоянь, яка являє собою конфлікт несумісних цінностей і торкається практично кожної людини, змінює життя жителів сіл, міст, районів і країни, в цілому поширюється та становить загрозу маргіналізації та криміналізації суспільства, створення депресивного середовища та формування травмованої спільноти [17, 2].

Військові дії завжди призводять до великої кількості руйнувань, поранень і людських втрат. Досвід бойових дій, стреси в умовах війни, безумовно, впливають на емоційно-психологічний стан людини, що може супроводжувати її тривалий час і впливати на її адаптацію до цивільного життя.

Питання про різні аспекти адаптації особистості в бойових умовах хвилюють психологів, соціологів та політологів. Проблему соціально-психологічної адаптації з точки зору соціалізації особистості та соціальної адаптації досліджували такі вчені, як Коробка Л.М., Пріб Г.А., Камбур А.В.,

Власова О.І., Кулик С. М., Кислий В. Д., Лукашевич М. П., виділяють етапи та невід'ємні фактори процесу соціально-психологічної адаптації, Ю.А. Бохонкова, Н. Завацька – показники її успішності.

Темі психічного здоров'я та емоційно-психологічного стану учасників бойових дій присвятили наукові дослідження таких іноземних вчених, як С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. Калхун, Д. Кішбо, Р. Лауфер, Р. Скорфілд, В. Холл. Серед вітчизняних науковців, які зробили внесок у розробку загальнотеоретичних аспектів, варто відзначити наукові дослідження Т. Добровольської, В. Клімчука, В. Маслюка, Н. Матейчук, В. Стасюка, С. Седіна, І. Соловйової та В. Турбана, Т. Титаренко, С. Харченко, А. Хмеляр.

Безпалько О. визначає поняття «адаптація», як формування найбільш відповідних стереотипів поведінки в мінливому мікросоціальному середовищі [4, 60]. Адаптація людини до цивільного життя в умовах бойових дій є складним адаптаційним процесом, що охоплює різноманітні аспекти і зачіпає низку сфер життєдіяльності людини. Труднощі адаптації пов'язані в першу чергу з необхідністю пристосування до нових умов, оскільки психологічний стан людини перебудовується від потреби бойової обстановки, а потім виявляється непридатним для життя і проживання в мирному середовищі (стандартні значення), оцінка того, що пережили військовослужбовці звільнені в запас після бойових дій [18, 107].

Ходорівська Н. відповідно до концепції соціальної травми визначає негативні фактори катастрофи як ситуації, до якої ми відносимо, зокрема, військовий конфлікт, його доцільно трактувати як симптоми соціальної травми та класифікувати за характером їх впливу на людей. Життєву діяльність, розглядають як соціально травматичну ситуацію, наскільки соціальні зміни можуть вплинути на життєздатність людини чи спільноти та визначити ступінь, до якого соціальні зміни можуть перетворити окремих осіб, відповідно до їх адаптаційних зусиль [42].

Коробка Л.М. спираючись на дослідження вчених, зазначає, що травматичні зміни нерівномірно впливають на різні складові суспільства: «... будь-яка травма має центральні групи, які її глибоко переживають і сприймають, і периферійні групи, для яких вона незначна, маргінальна. Вплив такої травматичної ситуації може бути якісно протилежним для різних груп».

Різні поведінкові реакції людей на події, пов'язані з військовими діями, зумовлюють соціальні зміни, зміни в різних спільнотах (соціальних осередках), які, у свою чергу, змушують особистість адаптуватися в її соціально-психологічному аспекті як в процесі, що забезпечує індивіду ознайомлення з новими соціальними центрами, з новими моделями поведінки, цінностями, нормами, та допомогти особистості звикнути до них [17, 3].

Важливість поняття адаптації для психології особистості встановив український дослідник Г. Балл і вказав на необхідність трактувати його не у вузькому сенсі, як пристосування до середовища, а в більш широкому сенсі - як єдність взаємообумовлених протилежностей, цілеспрямовані процеси збалансування суб'єкта з середовищем [3]. Сучасні дослідники розглядають феномен соціально-психологічної адаптації як рух від пасивної адаптації до побудови системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, визначаючи її як активний процес діяльності суб'єкта за допомогою стратегій і методів подолання ситуації, якій сприяє як індивід, так і інший індивідуальний чи груповий суб'єкт, пристосовуючись один до одного та створюючи єдиний адаптивний простір.

Як підкреслює Коробка Л.М., в сучасних дослідженнях феномен соціально-психологічної адаптації розглядається як складний процес, який розуміється не просто як взаємопристосування індивіда і середовища, а як об'єднання вищого рівня організації в нову систему. Нова система виникає через активну взаємодію індивіда та середовища і передбачає взаємні двосторонні зміни. Теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної



адаптації дозволяє визначити її як складний багатовимірний процес взаємодії, за допомогою якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, адекватна соціальним змінам, що відбуваються, зокрема, внаслідок військового конфлікту; як процес розвитку потенційних можливостей особистості та спільноти в залученні членів спільноти в систему міжособистісних стосунків, у соціально-політичне життя суспільства та в пошуках умов для задоволення потреб реалізації, самооцінки та самоповаги [17, 4].

Законодавство України визначає три складові адаптації особистості в умовах війни:

1) *психологічну* – засвоєння існуючої в цивільному середовищі системи цінностей (норм, установок, зразків поведінки), культури з метою задоволення вимог особистості;

2) *правову* - оволодіння правовими нормами, які регулюють соціально-правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їхні права, обов'язки та можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи та організації, які здатні допомагати в засвоєнні таких норм і реалізації прав і можливостей;

3) *професійну* – залежно від професії, професійне вдосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новою професією та подальшої успішної трудової діяльності [33].

Корольчук, О.Л. констатує, що досвід, отриманий у бойових діях, призводить до особистих змін, деякі з яких є незворотними. Зміни особистості, безумовно, накладають відбиток на сприйняття нової реальності, тобто нових соціальних умов, до яких людина адаптується. Такі зміни, викликані досвідом бойових дій, називаються «воєнізованою психікою» і характеризуються такими новоутвореннями:

- *сильне бажання бути зрозумілим* – отримати такий зворотній зв'язок у контакті з іншими, який морально виправдовує їхню участь у жорстокому насиллі через соціальні блага;

- *соціальне визнання* – це допоможе подолати комплекс провини, виправдати власні агресивні та жорстокі вчинки щодо себе та зробити спогади про них менш травматичними;

- *потреба у визнанні в суспільстві* – висока оцінка особистих зусиль і дій, щоб факт позитивної оцінки став відомий широкому колу людей, колегам і членам сім'ї;

- *бажання включитися в систему* соціальних зв'язків і відносин з мирним життям з більш високим, ніж раніше, соціальним статусом;

- *вражені реаліями мирного життя*;

- *важко звикнути до думки*, що в той час, коли вони ризикували життям, нічого не змінилося в країні, суспільство взагалі не помітило їхньої відсутності [18, 107].

У дослідженні О.М. Кокуна виділено дві групи факторів, що впливають на успішність адаптації:

- *суб'єктивні фактори* - професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні характеристики, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання та установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічні якості, емоційно-вольовий компонент, задоволеність працею, психофізіологічні здібності та психофізіологічний стан, працездатність, тощо;

- *об'єктивні фактори* - умови діяльності: психологічний клімат, соціальні умови, тощо [15, 32].

У соціальному сенсі процес адаптації визначається спілкуванням у суспільстві. Усвідомлення/незнання ситуації є однією з головних координат у моделюванні соціальної адаптації особистості, а когнітивний, комунікативний та поведінковий аспекти будуть основними аспектами прояву її активності/пасивності.

Шклярська О. визначає, що соціально-психологічна адаптація до умов військового конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється, тому важливо змістити акцент зі стану

адаптації на адаптаційні властивості особистості, пов'язані з такими конструктами. як стійкість, психологічна еластичність, групова ефективність. Психологічна стійкість особи означає здатність справлятися з наслідками війни, такими як: подолання травми та повернення до нормального способу життя [44]. Водночас слід говорити про психологічну еластичність не лише окремої людини, а й спільноти та суспільства в цілому.

Травматичні події та обставини докорінно змінюють звичний спосіб життя, стосунки, мрії, цінності та пріоритети людей, що вимагає постійної адаптації до кризових умов. Наявність кризи може, з одного боку, негативно вплинути на умови життя, а з іншого – сприяти пошуку нових можливостей, реалізації невикористаного потенціалу, прихованих людських ресурсів та розвитку стратегій для ефективної психологічної адаптації. Раєвська Я.М., виділяє два типи факторів адаптації особистості після бойових дій:

– *перший тип*: фактори, що сприяють успішній адаптації особистості. Ці фактори позитивно впливають і допомагають людині адаптуватися до нових умов середовища, прийнятих норм і правил поведінки, пристосуватися до нової соціальної ролі та переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють людей повноцінно брати участь у соціальній діяльності та допомагають у відновленні після травматичного досвіду;

– *другий тип*: фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості. Такі чинники діють досить деструктивно, підтримують деструктивну поведінку особистості, негативну оцінку життєвої ситуації, не сприяють або не перешкоджають одужанню і в цілому ускладнюють процес особистісної адаптації [32, 106].

Бриндіков Ю.Л. висловлював думку про те, що успішна адаптація залежить не тільки від умов навколишнього середовища, соціального середовища та фізіологічних процесів, а й від самої особистості: від її особистісних структур, властивостей і особливостей [6, 74].

Розгляд процесу соціально-психологічної адаптації до умов наслідків військового конфлікту, як взаємодії, передбачає розвиток саме таких системних якостей спільноти, як стійкість, психологічна еластичність, групова ефективність, тощо. Ці системні якості виявляють різний рівень розвитку на різних етапах соціально-психологічної адаптації і розуміються як здатність будувати системи продуктивної взаємодії. Ця здатність проявляється в стратегіях поведінки, які використовує людина в процесі адаптації до нових умов, зокрема до умов і наслідків військового конфлікту [17, 9]

Стресостійкість і життєстійкість, ефективні психологічні стратегії, групова ефективність, психологічна еластичність, соціальна підтримка є чинниками так званої «позитивної» адаптації.

Коробка Л.М. розглядаючи дослідження в рамках позитивної психології, зазначає три напрямки позитивних змін, які відбуваються внаслідок життєвих криз, до яких відносяться смертельні захворювання, серйозні особисті втрати, втрата житла в результаті стихійного лиха чи катастрофи. Військові конфлікти, пов'язані з мобілізацією прихованих можливостей, сприяють зміцненню стосунків між людьми, зміні життєвих пріоритетів індивіда, що відбувається на екзистенціальному рівні щодо сьогодення та майбутнього.

У цьому контексті адаптація розуміється як процес «позитивної адаптації» або «посттравматичного зростання» особистості в складних життєвих ситуаціях. Позитивна адаптація відбувається не просто в результаті травматичних подій, а в результаті того, як індивід справляється з цією реальністю, що визначається насамперед зусиллями, витраченими на це.

Позитивна адаптація підкреслює те, що було отримано завдяки долаття труднощів, і те, що не було втрачено, незважаючи на травму, завдяки адаптації та стійкості. Те, що було отримано в процесі подолання труднощів, можна охарактеризувати як позитивні зміни: у самоприйнятті, це підвищення самооцінки, бачення себе не жертвою, а тим, хто вижив, усвідомлення

цінності життя; у міжособистісних стосунках, це відкритість, ширість, довіра, підтримка; в цінності, це життєві пріоритети, духовне зростання та мудрість [17, 9].

Дослідниця Галецька І.П. в рамках дослідження особливостей соціальної адаптації визначає критерії успішності соціальної адаптації, зокрема:

- суб'єктивну самооцінку ступеня адаптації;
- емоційно-позитивний стан;
- наявність можливостей для подальшого розвитку;
- позитивна ретроспективна оцінка через деякий час [10, 92].

Дослідник Федоренко Р.П. виділяє три основні постулати успішної психологічної адаптації: спілкування, прийняття бійця таким, який він є, і допомога спеціалістів [41, 273].

Титаренко Т.М. зазначає, що так звана трирівнева детермінація на рівні суспільства, спільноти та особистості дозволяє говорити про критерії позитивної адаптації на рівні:

- *суспільства* – позитивне соціальне самопочуття, включеність та соціальна активність;
- *групи* – позитивні міжособистісні стосунки, задоволеність соціальною підтримкою, яку дає людині належність до групи, ідентифікація з нею та винятковий соціальний, матеріальний та психоемоційний ресурс, конструктивні стратегії адаптації до спільноти;
- *особистості* – конструктивні стратегії поведінки, суб'єктивна задоволеність якістю життя, осмисленість і перспективність життя [37].

Допомога в усвідомленні такого посттравматичного зростання допоможе оптимізувати соціально-психологічну адаптацію до умов і наслідків військового конфлікту. Результати такої адаптації включають покращення стосунків між людьми, взаємопідтримку, відкриття нових перспектив, розширення можливостей, підвищення цінності та задоволеності життям.

Галецька І.П. окремим чинником, що впливає на перебіг адаптації особистості після бойових дій, зазначає наявність або відсутність такої риси, як адаптивність. Адаптивність може бути визначена не тільки в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, але й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінкових та особистісних наслідків для майбутнього та особистісного розвитку [10, 92].

На думку Колесніченко О.С., недостатність адаптаційного потенціалу особистості призводить до згасання психічної діяльності, а також сприяє формуванню неефективних форм пристосувальних реакцій [16, 31]. На адаптацію особистості після бойових дій до умов цивільного життя позитивно впливає підхід позитивного ставлення, оскільки позитивна переоцінка є способом осмислення досвіду і, насамперед, зосередження на позитивній стороні подій [46, 798].

Лінлі П., Джозеф С. зауважують, що поворотним моментом у досвіді травматичних переживань, набутих особистістю в бойових умовах, є посттравматичний ріст. Це насамперед характеризує позитивні зміни в людині, яка пережила травматичні події та залучена до складних, трагічних подій. Розуміючи травмуючі події, людина має можливість переосмислити себе, власну ієрархію цінностей і стосунки з іншими – з акцентом на їх корисність і сприйнятливність [47].

У роботі Мельник О.В. досліджувалися добре адаптовані учасники в умовах бойових дій і виявлені характеристики, що сприяли цьому: виражена стійкість (здатність долати стрес), життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії та помірне психологічне благополуччя. Друга частина учасників бойових дій характеризується квазіадаптацією, вираженою помірною стійкістю, відносно адаптивними копінг-стратегіями та високим рівнем психологічного благополуччя. Третю групу склали учасники з дезадаптацією – вони демонстрували низькі показники, такі як психологічне благополуччя, посттравматичний ріст, помірна або невисловлена стійкість [23, 15].

Якщо поглянути на процес адаптації з боку, то він постає як спроба індивіда вписати свій світ у нову систему соціальних координат. Однак, насправді, все відбувається навпаки. Індивіда можна вважати адаптованим, коли він прийняв нову соціальну реальність у свою особисту концептуальну систему про те, що відбувається навколо нього. Отже, адаптація людини після бойових дій передбачає насамперед наслідування нею нових ознак навколишнього середовища і створення на цій основі оновленого суб'єктивного світогляду [32, 107].

Науковці Буряк О.О. і Гіневський М.І. виділяють фактори, що ускладнюють адаптацію:

- необхідність докорінної зміни життя і діяльності особистості після бойових умов (зокрема повсякденних звичок, умов життя);
- необхідність оволодіння нової професії і труднощі, які при цьому виникнуть.

В умовах таких кардинальних змін особистість має не лише набувати нових знань, умінь і навичок, а й розвивати необхідні для нової діяльності якості особистості [7, 161].

Тітаренко Т.М. зазначає, що у людини в умовах ворожнечі можна спостерігати зміни на багатьох рівнях життєдіяльності:

- 1) *на індивідуально-психологічному рівні* знижується креативність, врівноваженість і адаптивність;
- 2) *на ціннісно-смісловому рівні* тимчасово втрачається здатність до пошуку сенсу й осмислення власного досвіду; загалом стає важче насолоджуватися повсякденним життям;
- 3) *на соціально-психологічному рівні* знижується схильність до співпраці, здатність до емпатії;
- 4) *знижується довіра до світу*, особливо в мирному житті, коли учасник бойових дій повертається після військової служби [39, 71].

Дослідниця також зазначає свої спостереження: близько третини тих, хто пережив воєнну травму, відчувають стан розщеплення, порушення цілісності власного «Я» та деструктивні зміни самоідентичності; в результаті таких змін значно знижується або зовсім зникає прагнення до самореалізації, водночас уміння регулювати та коригувати власний негативний стан [39, 71].

Незважаючи на це, слід враховувати складні емоційні, психологічні та психічні стани. Сильним чинником, який негативно впливає на адаптацію особистості після бойових дій, є хронічні посттравматичні стани, посттравматичний стресовий розлад, яким, на жаль, страждає великий відсоток населення. Серед клінічних симптомів, які можуть проявлятися у людини яка приймала участь в бойових діях, Музичко Л. Т. визначає:

- *невмотивована пильність* - уважне стеження за тим, що відбувається, постійне відчуття загрози, вибухові реакції, інколи швидкі рухи;
- *притуплення емоцій* - повна або часткова втрата емоційних проявів, труднощі встановлення близьких і дружніх стосунків з оточуючими, недоступність таких емоцій, як радість, любов, творчий запал, грайливість;
- *агресивність* - бажання вирішити проблеми за допомогою грубої сили, переважно фізичної, емоційної та вербальної;
- *порушення пам'яті та концентрації* - труднощі із запам'ятовуванням і концентрацією уваги;
- *депресія* - стан, що супроводжується відчаєм, відчуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням і апатією);
- *загальне занепокоєння* - в тілі – біль у спині, шлунку, головний біль, у психіці – постійний страх, параноїдальні явища, в емоціях – постійне відчуття жаху, невпевненості, провини;
- *зловживання* наркотиками, фармацевтичними та іншими токсичними засобами;
- *травматичні спогади* [24, 289].



Клінічні симптоми посттравматичного стресового розладу свідчать про складний емоційно-психічний стан особистості. Ці симптоми впливають на сприйняття дійсності, оцінку безпеки, сприйняття соціальних контактів та інших аспектів нормального життя. Ці симптоми можуть значно погіршити адаптацію людини після бойових дій, а також призвести до дезадаптації. У такій складній особистій ситуації потрібна професійна допомога.

### **1.3. Наслідки впливу бойових дій, як основна проблема соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій**

Соціально-економічні та військово-політичні процеси, що відбуваються в Україні протягом останніх років, актуалізують проблеми забезпечення конкурентоспроможності військовослужбовців, звільнених у запас, на національному ринку праці. Державна система соціального захисту військовослужбовців передбачає певну систему заходів щодо вирішення цієї проблеми, виходячи з особливостей даної соціально-демографічної групи та особливостей їх входження на ринок праці.

Соціально-професійна адаптація військовослужбовців до умов життя в цивільному середовищі (далі — соціальна адаптація) — це соціальний процес їх активного пристосування до нових соціальних умов життя в цивільному середовищі з ринковою системою відносин, що передбачає оволодіння норм і правил цього середовища, оволодіння професією, спеціальністю, реалізації своїх прав, у тому числі на роботі, формування нових правил поведінки і нової впевненості в собі, забезпечення безболісного і комфортного переходу до нових умов життя [34, 3].

Сучасний ринок праці висуває особливі вимоги до людей, які складають пропозицію робочої сили та прагнуть до відповідних умов праці. Основними правилами до цих вимог є не тільки високий рівень професійної кваліфікації, а й наявність гнучких соціальних навичок, наявність сучасних

професійних знань, здатність до творчої діяльності, тощо. Важливим інструментом забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці військовослужбовців, звільнених у запас після бойових дій, має бути створена комплексна система їх адаптації. Сьогодні близько 10-12% військовослужбовців, звільнених зі служби, потребують професійної перепідготовки та підвищення кваліфікації з можливим подальшим працевлаштуванням [35].

Законодавство України забезпечує соціальну та професійну адаптацію військовослужбовців, звільнених у зв'язку зі скороченням штатів або організаційними заходами за станом здоров'я, а також військовозобов'язаних, які не були працевлаштовані до призову на військову службу, а також членів їх сімей військовослужбовців зазначається Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» № 2011-ХІІ від 20.12.1991 р. Редакція від 05.10.2023, підстава - 3379-ІХ; Законом України «Про державні гарантії соціального захисту військовослужбовців, які звільняються із служби у зв'язку з реформуванням Збройних Сил України, та членів їх сімей» № 1763-ІV від 15 червня 2004 р. Редакція від 23.04.2021, підстава - 1357-ІХ [30].

У найзагальнішому розумінні соціальна адаптація включає засвоєння норм і правил соціального середовища, пристосування до нових соціальних умов і завершується реалізацією права на працю, вільний вибір праці та отримання за неї справедливої і задовільної винагороди і, як результат гуманних умов життя [35].

Красильщиков А.Л., зазначив, що соціальну адаптацію в чинному законодавстві розглядають як соціальний процес, що включає комплекс заходів, спрямованих на адаптацію особистості до нових соціальних умов [19].

Красильщиков А.Л. зауважував, що в сучасних умовах основними напрямками соціально-професійної адаптації є:

1. Організація перепідготовки та сприяння пошуку роботи військовослужбовців, звільнених в запас;
2. Підготовка спеціалістів із числа звільнених військовослужбовців для використання їх у новостворених підприємствах, установах та організаціях;
3. Комплексна медико-психологічна реабілітація військовослужбовців, звільнених в запас;
4. Забезпечення нормативно-правової бази для військовослужбовців, звільнених в запас;
5. Соціальний захист військовослужбовців, звільнених в запас.

За оцінками експертів, стан соціальної адаптації військовослужбовців в Україні нині характеризується низкою негативних рис, які підкреслює Сасько О.:

1. Теорія предмета нечітка, на жаль, цей напрямок не отримав ґрунтовного соціального дослідження та узагальнення. Існуючі технології працюють в окремих осередках в окремих регіонах України і використовуються лише окремими організаціями. Узагальнена загальноукраїнська модель соціальної адаптації десятиліттями перебуває у стагнації у своєму розвитку.

2. Законодавчо-нормативна база соціальної адаптації відсутня, вона не адаптована до реалій та вимог сьогодення та є не лише гальмом її розвитку, а й створює умови для корупції та розкрадання коштів.

3. Фінансові механізми недопрацьовані, елементи системи існують лише за рахунок міжнародної допомоги, використання бюджетних асигнувань наразі неможливе.

4. Відсутнє загальне управління системою, жоден центральний орган виконавчої влади не бере на себе відповідальність за організацію адаптації суспільства в цілому [35].

Соціальна адаптація має забезпечувати максимальне використання в інтересах держави потенціалу військовослужбовців, цілісних майнових комплексів, окремих будівель і споруд, які вивільняються внаслідок реформування Збройних Сил України та інших військових формувань, а також використання цих військових сил для адаптації особового складу до потреб ринку шляхом професійної переорієнтації та перепідготовки [22].

Сьогодні в Україні функціонують окремі компоненти системи адаптації військовослужбовців, звільнених в запас. Таким чином, у ВНЗ України створені необхідні педагогічні та методичні основи для перепідготовки військовослужбовців, керівний та професорсько-викладацький склад виявляє зацікавленість у подальшій участі в цій роботі.

Окрім ВНЗ, активними учасниками системи соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, мають бути відповідні державні органи, установи та заклади різних форм власності, громадські та міжнародні організації, які позиціонують себе як замовники та надавачі відповідних соціальних послуг. Водночас існуюча практика свідчить про відсутність ефективної координації діяльності, взаємодії на об'єкті, інструкцій, форм і методів роботи. Наприклад, можливості державної служби в Україні для ветеранів та учасників бойових дій обмежені за статусом, повноваженнями та кадрами.

Медвідь М.М. зазначає, що забезпечення соціальної та професійної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, на державному, регіональному та місцевому рівнях доцільно створити певне організаційне та матеріально-технічне забезпечення, зокрема:

1. Мережу навчально-консультаційних центрів, бізнес-центрів і технопарків на базі військових містечок, створених у процесі реформування Збройних Сил України та інших військових формувань;
2. Центр перепідготовки та центр професійної підготовки;

3. Підприємства, установи та організації, що забезпечуватимуть працевлаштування військовослужбовців, звільнених в запас;
4. Центри медико-психологічної реабілітації військовослужбовців, звільнених у запас;
5. Соціальний відділ, який займається соціальною адаптацією та працевлаштуванням військовослужбовців, звільнених в запас;
6. Забезпечення соціального захисту та нормативна база програм соціальної адаптації та зайнятості [22].

Слід повністю погодитися з думкою науковців, які вважають, що для ефективного забезпечення адаптації військовослужбовців на ринку праці доцільно розробити державну цільову програму соціальної адаптації. Вона має насамперед забезпечити розробку теоретико-правових засад свого функціонування, реагувати на актуальні виклики та загрози та планувати необхідні організаційні заходи. Вирішенню проблем допомогло б створити робочу групу для розробки пропозицій. Також необхідно посилити соціально-адаптаційний компонент і надалі розвивати набутий досвід.

Відсутність професійного досвіду та конкретної інформації для фахівців, які безпосередньо підтримують військовослужбовців, звільнених в запас, організаціях і робочих колективах, змушує фахівців робити це на власний розсуд. Тому, вкрай важливо структурувати знання, досвід та навички при організації заходів, спрямованих на адаптацію учасників та постраждалих від бойових дій.

При адаптації до трудового колективу у військовослужбовців, звільнених в запас, можуть виникнути такі труднощі як: невпевненість, нездатність налагоджувати близькі стосунки, зміна соціального оточення (відсутність друзів), проблема підпорядкування, відстороненість, неадекватна реакція на незнайомі події, алкоголізм, ослаблення інтелектуальних процесів, труднощі у вираженні почуттів, недовірливість [34, 13].

Етап адаптації проходить у кожної людини по-різному, в залежності від її індивідуально-психологічних особливостей (особистісного потенціалу працівника). Це сукупність специфічних характеристик (соціально-демографічних, соціально-психологічних) і якостей працівника, що визначають певну поведінку: впевненість у собі, комунікабельність, наполегливість, урівноваженість, об'єктивність. Тобто, особистісний потенціал працівника характеризує внутрішню фізичну та психічну енергію людини, її активну позицію, спрямовану на творче самовираження та самореалізацію.

Для успішної професійної адаптації військовослужбовців, звільнених в запас необхідно сформувати почуття безпеки, знизити рівень тривожності, навчити виражати емоції та почуття, допомогти визначитись із професійним спрямуванням. Не менш важливо сформулювати життєві перспективи, а саме розширити сферу інтересів, знайти сутнісні мотиви та види діяльності.

Військовослужбовець, звільнених в запас повинен мати мотивацію до підвищення свого професійного рівня та особистісного розвитку (формування реальних уявлень про себе та свої здібності, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток впевненості у собі), у тому числі у сфері професійної діяльності (навчання сучасним прийомам і методам). самостійний пошук роботи та ефективна поведінка на ринку праці з використанням особистих і професійних якостей ефективного працівника, необхідних для ефективного пошуку роботи [34, 14].

Перед членами родини військовослужбовця стоїть завдання допомогти військовослужбовцю зрозуміти реальні можливості працевлаштування з урахуванням соціально-економічної ситуації та виробити правильне розуміння та реакцію на сімейні психологічні проблеми, пов'язані з перехідним періодом життя військовослужбовців звільнених в запас, після бойових діях.

#### **1.4. Сім'я як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій**

Адаптаційний період є складним періодом не тільки для самих військовослужбовців, а й для членів їхніх сімей, оскільки вони повинні адаптуватися до особливостей поведінки бійця та нових умов спільного існування. Повернення є одним із найскладніших періодів у відновленні подружніх стосунків та соціально-психологічної адаптації військовослужбовця до цивільного життя [43, 68]. На адаптацію членів сім'ї учасника бойових дій впливає те, як переживає цей період сам військовослужбовець: що характеризує його поведінку, самопочуття, психоемоційний стан, можливі психічні розлади, ставлення до оточуючих, можливе акцентування нових рис. Дослідженням Стасюка В.В. встановлено, що після повернення до умов мирного соціального життя ветерани бойових дій відчують загальнолюдські потреби: виражене бажання бути зрозумілим, актуалізується потреба в соціальному визнанні, прагнення включитися в систему соціальних зв'язків, коли настає мирне життя, з'являється досвід пригніченості новими реаліями, тощо [38, 153-154].

Військовослужбовцям, звільнених в запас, потрібен час, щоб звикнути до мирного життя. Протягом першого місяця після повернення воїна додому в родині можуть виникнути проблеми з адаптацією. Так, у бійця можуть бути незрозумілі фізичні, емоційні та поведінкові реакції. Такі реакції є нормальною частиною процесу адаптації, і більшість військовослужбовців, які повертаються додому, пристосовуються до цивільного життя за кілька місяців після повернення з бойових дій.

Людина, яка була в зоні бойових дій, відчуває значне моральне, психологічне та фізичне напруження, яке порушує звичне сприйняття, змінює поведінку та може призвести до небезпечних наслідків.

Акименко Ю.Ф зазначає основними проявами фізичних реакцій, зокрема є:

- безсоння, постійна втома;
- проблеми зі шлунком і харчуванням;
- головний біль і пітливість при думці про війну;
- прискорене серцебиття і дихання;
- загострення наявних захворювань [2, 9-10 ]

Емоційні реакції включають:

- погані сни, кошмари;
- гнів, ненависть;
- часті негативні спогади про війну;
- відчуття смутку, самотності, непотрібності;
- почуття безпорадності, страху, гніву;
- відчуття збудження, неспокою;
- відчуття шоку, заціпеніння, нездатність відчувати позитивні емоції;
- незначне погіршення настрою;
- почуття провини, сорому, самоосуду;
- почуття безнадії на майбутнє [34, 4].

Учасник бойових дій, який повернувся до цивільного життя, може негативно реагувати на різні подразники. Таким чином, людина може реагувати на події, які можуть нагадувати війну, від появи перед очима нав'язливих образів і появи небажаних думок до спогадів про битву. Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що військовий ніби відчуває себе знову в зоні бойових дій. Водночас виникнення дрібних проблем може призвести до спалахів агресії та злості у військовослужбовців, звільнених в запас.

Поведінкові реакції військовослужбовців також можна диференціювати:

- надмірна пильність і нав'язливі думки про безпеку;
- труднощі з концентрацією уваги;



- залякування гучними і різкими звуками;
  - уникати людей або місць, пов'язаних із травматичною подією;
  - надмірне вживання алкоголю, куріння або вживання наркотиків;
  - проблеми з виконанням звичайних завдань вдома або на роботі;
  - агресивний стиль водіння або інтерес до небезпечних видів спорту
- [34, 5].

Зміна поведінки та пригнічений настрої особистості, безперечно, впливають на мікроклімат у родині, підвищення психологічного напруження може мати негативні наслідки у стосунках. Крім того, вплив бойового досвіду може проявитися в посттравматичному стресовому розладі. Група дослідників, які вивчають особливості реабілітації учасників бойових дій, відзначають, що у 100% випадків люди з посттравматичним стресовим розладом відзначають психологічні проблеми у стосунках з оточуючими, насамперед із рідними [12, 7].

Олексюк Н. зазначає, що після закінчення служби борець повертається до родини – довгоочікуване возз'єднання. Враховуючи специфіку (зазвичай травматичного) досвіду, який вони пережили, учасники бойових дій потребують підтримки. У цьому випадку сім'я є важливим ресурсом. Важливість сім'ї в період адаптації не ставиться під сумнів, оскільки «сім'я служить компенсаторним чинником професійної діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [27, 252].

Орловська О.А. умовно виділила дві стратегії подолання проблем адаптації. Стратегії виділено відповідно до тих, хто надає допомогу:

*Перша стратегія* стосується сторонньої допомоги і має характер професійної допомоги: наприклад, соціальні працівники, центри професійної допомоги, організації, що допомагають учасникам бойових дій, психологи та психотерапевти та інші спеціалісти. Коротко окреслимо аспекти психологічної підтримки в рамках першої стратегії.

У рамках психологічної реабілітації надається комплексна психологічна допомога для повернення психічного здоров'я до оптимального стану, необхідного для життєдіяльності. Низка дослідників, зокрема С. Кучеренко та Н. Хоменко, зазначають, що в період адаптації актуальним є професійний супровід учасників бойових дій та членів їхніх сімей: у рамках психологічного супроводу одним із напрямків роботи є індивідуальний та сімейне психологічне консультування [29, 70]. У центрі соціально-психологічної реабілітації надається професійна допомога, основним напрямком якої також є заходи щодо соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій та членів їх сімей до системи ринкових відносин (індивідуальна психологічна та психотерапевтична).

*Друга стратегія* передбачає допомогу зсередини через членів родини, які допомагають учаснику бойових дій адаптуватися.

У рамках професійної психологічної допомоги члени сімей військових звільнених в запас, після бойових дій, можуть отримати інформацію про особливості психологічного та психічного стану бійця після травматичного досвіду, отримати різноманітні навички, які сприяють реінтеграції бійця в сім'ю, так звані «інструменти» поведінки в різних ситуаціях. Тому професійну допомогу (першу стратегію) можна розглядати як первинний рівень підтримки сімей, члени яких можуть самостійно використовувати отриману інформацію в повсякденному житті (друга стратегія) [28, 129].

Американські дослідники виділяють наступні завдання психологічної підтримки сімей колишніх учасників бойових дій:

- 1) подолання ідентифікації ветерана з образом «хворого» в сім'ї, стану депресії, емоційної та соціальної відчуженості, неадекватних реакцій (прояв відчуженості) на хворобу та горе інших членів сім'ї;

- 2) подолання випадків домашнього насильства, зловживання алкоголем і наркотиками, бажання тривалої відсутності в сім'ї;

3) подолання небажання учасника бойових дій розповідати про свій бойовий досвід, зменшення психологічної дистанції між ветераном та його дітьми та покращення стосунків між подружжям;

4) психологічна підтримка жінок-ветеранів, взаємопідтримка в родині [49].

Важливість підтримки військовослужбовця, дружиною, дітьми, батьками та іншими близькими родичами важко переоцінити. Співчуття, емоційна близькість і контакт, а також довірна атмосфера в сім'ї надзвичайно важливі на етапі адаптації.

Дослідниця Олексюк Н. висуває такі міркування: «Виникнення негарздів у сімейних стосунках, як правило, пояснюється наявністю значної дистанції між членами сім'ї, яка пов'язана з прагненням уникати контактів, відкидати особистість партнера або бути надмірною та емоційно зосереджуватись на ньому, що виявляється в опіці, захисті, вимогливості і намагання будь-якою ціною вписати його в уявний образ чоловіка, дружини чи дитини» [27, 254]. Умеренкова Н.Ф зазначає, що комунікативна поведінка має бути ресурсною, тобто спрямованою на задоволення потреб і вирішення проблем, спиратися на внутрішню саморегуляцію та зовнішні соціальні ресурси. Якщо говорити про подружжя, то ресурсно-комунікативна поведінка буде спрямована на задоволення потреб і вирішення проблем як дружини, так і чоловіка [40, 2].

У «Пам'ятці для сімей тих, хто повертається з АТО» зазначено, що сила сім'ї може відігравати вирішальну роль у реінтеграції учасника бойових дій. Для цього вони можуть продемонструвати свою готовність вислухати, надати певний простір, заохочувати до спільної діяльності. Сім'я в цей час отримує радісні відчуття та позитивний досвід, дізнаються якомога більше про симптоми посттравматичного стресового розладу, готові відвідувати психолога та брати участь у наданні допомоги. Незважаючи на таку активну позицію родини, військовослужбовець може уникати подібних дій, бути пасивним і замкнутим, але це не повинно лякати рідних: «Механізми

уникнення можуть викликати у людини сумніви в необхідності бути з іншими людьми, членами сім'ї. Необхідно намагатися підтримувати соціальну активність, тому що підтримка є дуже важлива» [31, 29].

Науковці Буряк О.О., Гіневський М.І. та Катеруша Г.Л. сформулювали рекомендації та роз'яснення членам сім'ї щодо допомоги в період адаптації:

1. Необхідно уважно вислухати розповіді партнера про те, що йому довелося пережити – це дуже важливо дати йому поговорити в комфортній обстановці моральної підтримки коханої людини.

2. Необхідно постаратися психологічно допомогти коханій людині повернутися до нормального, звичного життя.

3. Виявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, підвищеної дратівливості, можливої тривалої депресії.

4. Слід мати на увазі, що під час розставання всі члени сім'ї зазнають певних переживань. зміни, і потрібен деякий час, щоб знову звикнути один до одного.

5. Особливу увагу приділяйте дітям. Важливо, щоб при відновленні відносин з чоловіком вони не залишилися без належної уваги і турботи.

6. Створіть сприятливу інтимну обстановку, дайте зрозуміти партнеру, що він потрібен, і підтримайте його в подальшому житті.

7. Не заохочуйте вживання алкоголю – по можливості запровадьте мораторій на алкоголь у родині.

8. Активно перепитуйте найнеприємніші та важкі переживання, доброзичливо й уважно слухайте, оскільки це знижує афективну напругу та структурує переживання [8, 140].

Орловська О.А. розробила перелік рекомендацій для членів сім'ї, які спрямовані на покращення сімейного мікроклімату та можуть краще зрозуміти особливості адаптаційного періоду та полегшити його для військовослужбовців, які звільнені в запас після бойових дій:

1. Прийняти і зрозуміти зміни, які відбулися або відбудуться в людині, яка повертається із зони бойових дій.
2. Рідні повинні розуміти, як змінилася система цінностей людини після перебування в зоні бойових дій.
3. Члени сім'ї повинні розуміти нові правила життя, встановлені учасником бойових дій.
4. Критерієм психологічної роботи в сім'ї з учасником бойових дій є його готовність до її проведення.
5. Членам сім'ї не рекомендується намагатися квапити події, але дати йому достатньо часу, щоб адаптуватися.
6. Створити умови та заохотити військовослужбовця знайти свій шлях, адаптуватися до мирного життя, за потреби залучити відповідних спеціалістів.
7. Створити атмосферу довіри в родині.
8. Рідні повинні розуміти, що довіра військовослужбовця до них і до побратимів має інше значення.
9. Члени родини повинні поважати особисті кордони колишнього військовослужбовця та визначати власні.
10. Члени сім'ї повинні бути терплячими, поважними і спокійними [28, 130].

Період соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій, є складним процесом пристосування до нових умов існування. Досвід, отриманий під час військової служби, позначається на їхньому психологічному стані, але сім'я є міцною підтримкою у важкий період адаптації. Виділені стратегії допоможуть краще зрозуміти сфери підтримки військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій. Реалізація розроблених рекомендацій позитивно вплине на взаємовідносини всіх учасників процесу та сприятиме ефективному процесу соціально-психологічної адаптації.

## **РОЗДІЛ 2.**

# **КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ**

### **2.1. Заняття з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій**

Теоретичний аналіз наукової роботи, дозволив нам виявити основні проблеми соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій, також нами було досліджено вплив сім'ї як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій. Проаналізувавши все вище зазначене нами було прийнято рішення розробити заняття з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій, які допоможуть встановити правила поведінки по відношенню до ветеранів, і як правильно допомагати адаптуватися військовослужбовцям до нових умов життя.

#### **План заняття:**

1. Презентація мети програми та завдань заняття.
2. Знайомство учасників.
3. Розповідь про проблеми військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій.
4. Коли слід звернутися за професійною допомогою?
5. Правила поведінки по відношенню до військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій
6. Як мотивувати звертатися за допомогою?
7. Результати.

*Мета заняття:* заохотити близьких військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій до спільної роботи, визначити ціль програми та зміст роботи, навчити рідних основним правилам поведінки по відношенню до військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій та мотивації; також – створення спільноту взаємопідтримки.

### **1. Презентація програми та мети заняття**

Привітайте групу, назвіть своє ім'я та надайте учасникам основну інформацію про себе: свою професію, досвід роботи тощо. Запропонуйте поставити їм запитання, які вас цікавлять.

*Визначення цілі програми.* «Програма розроблена для роботи з військовослужбовцями, звільненими в запас після бойових дій в вирішенні деяких життєвих проблем, з якими вони стикаються під час повернення до цивільного життя. Ця програма не була створена для лікування. Вона призначена для спільної роботи та вивчення інструментів, які допоможуть вирішити низку проблем і труднощів. А якщо їх ще немає, то допомагають запобігти їх появі в майбутньому, щоб життя стало спокійнішим, емоції врівноваженими, психічний порядок відновився, а стосунки налагодилися».

### **2. Зустріч з учасниками**

Попросіть учасників розповісти нам щось про себе та чому вони тут. Формат цієї зустрічі має бути дуже простим.

### **3. Розповідь про проблеми військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій**

Запропонуйте розповісти, з якими проблемами вони зіткнулися, коли військовий повернувся додому, з якими проблемами він зіткнувся. Розповідаючи свої історії, робіть нотатки та розповідайте про те, як програма може допомогти.

Розкажіть про труднощі повернення до цивільного життя: Дж. Монро (Бостон, США), експерт із надання допомоги військовослужбовцям, звільненим в запас після бойових дій у поверненні до цивільного життя, визначає вісім можливостей, які роблять це повернення складним. Справа в

тому, що ці навички просто необхідні під час військового життя, але при звільненні зі служби вони не зникають кудись автоматично, викликаючи ряд труднощів і непорозумінь з боку оточуючих.

**Безпека.** Під час війни зазвичай усвідомлюють небезпеку. А така звичка в цивільному житті може призвести до непорозумінь серед родичів і спроб уникнути небезпеки шляхом ізоляції та обмеження житлової площі.

**Довіра та ідентифікація ворога.** Військово навчена людина не довіряє автоматично, для того, щоб вижити, краще спочатку припустити, що ворог поруч, доки не буде доведено протилежне. У той же час така недовіра до цивільного життя може зруйнувати стосунки, в тому числі і в сім'ї.

**Орієнтований на місію.** Перше завдання на війні — виконати завдання, поставлене командуванням. У цивільному житті очікується ініціатива, самостійний пошук завдань, зважування пріоритетів, тощо.

**Приймати рішення.** У військовому житті вам доводиться швидко приймати рішення та віддавати накази про життя чи смерть, навіть якщо інформації недостатньо. При цьому, часто доводиться швидко виконувати завдання, не замислюючись про це. Вдома, особливо в сім'ї, рішення здебільшого приймаються спільно, витрачаючи певний час на збір інформації, та вирішування проблем в колу сім'ї.

**Тактика готовності до відповіді.** У зоні бойових дій дуже важливо бути готовим та негайно реагувати. Тому, важливо тримати обладнання та все необхідне в чистоті та в належному місці. Вдома є бруд, неприбрані кімнати, які можуть викликати і провокувати надмірні реакції.

**Непередбачуваність.** Людина знаходиться в небезпеці, ворог може передбачити її пересування, повсякденну діяльність, місцезнаходження, тощо. Щоб досягти цього, військові вчаться змінювати свій графік і приховувати інформацію. В сім'ї все по іншому, між партнерами має бути відкритість та довірливі відносини. Тому, щоб уникнути непорозумінь, можна встановити регулярні заняття за стабільним графіком, які будуть важливими, особливо необхідними для дітей та сім'ї в цілому.



**Емоційний контроль.** Військові вчаться контролювати свої емоції, оскільки їх вираження часто може бути небезпечним. Алкоголь і наркотики часто допомагають, сприяючи емоційному заціпенінню. Але почуття небезпеки під час війни є вирішальними для стосунків з людьми після їх повернення.

**Розмова про війну.** Для військовослужбовця розмова про війну може бути емоційно переповненою; він може побоюватися, що ці історії засмутять родину та друзів, або що цивільні люди просто не зрозуміють прийнятих рішень, їх необхідності чи досвіду, який вони мали.

#### **4. Коли звернутися за професійною допомогою**

Зверніть увагу, що програма не призначена для безпосередньої допомоги військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, депресією, алкогольною залежністю, тощо. Підкресліть, що допомога з цих питань також доступна, але в іншому форматі та більш адаптована до конкретної особи.

При необхідності вкажіть свої контакти для дзвінків або контакти з інших довідкових центрів. Також розкажіть про симптоми посттравматичного стресового розладу, щоб близькі вчасно помітили їх і вжили правильних заходів, якщо щось трапиться.

#### **5. Правила поведінки з військовослужбовцями, звільнених в запас після бойових дій**

В учасника бойових дій можливі нав'язливі спогади, нічні жахи, негативне сприйняття себе та оточуючих, значне погіршення настрою, дратівливість, агресивність або, навпаки, відчуженість і байдужість.

Слід пам'ятати, що жодне з цих проявів не вказує на аномалію чи будь-які відхилення. Навпаки, всі вони є нормальною реакцією психіки на аномальні події.

За сприятливих обставин і з часом всі зазначені симптоми зникають, і людина повертається до нормального життя і відновлює працездатність. Крім того, за результатами останніх досліджень, людям, які пережили

несприятливі події та подолали їх наслідки, властиве посттравматичне зростання. Вони не тільки повністю зцілюються, але часто стають сильнішими, мудрішими і добрішими, досягають значних успіхів у своїй діяльності, будують міцніші стосунки і змінюють на краще не тільки своє життя, але й життя своїх сімей і оточуючих.

Щоб сприяти визначенню симптомів, адаптації, подолання травмуючих подій та посттравматичному росту, важливо пам'ятати та робити кілька конкретних речей:

|   |  |
|---|--|
| Освіта та інформація  | Надання інформації про реакцію психіки людини на травму; підкреслити високу ймовірність одужання і зцілення; підкреслити нормальність реакцій; Надання інформаційних матеріалів (відео, інфографіка, брошури).   |
| Зважте й аргументуйте переваги ситуації, що склалася "за і проти" | Проаналізуйте, наскільки ваш поточний стан корисний для життя і сприяє успіху в житті. Знайдіть і наведіть аргументи «за і проти» звернення за професійною допомогою. Зверніть увагу на можливі зміни в самопочутті, настрої, якості сну, працездатності та стосунках з людьми.                                    |
| Зосередьтеся на ймовірності успіху                                | Звернення до можливого успіху, одужання та зцілення за професійної допомоги, а також відсутності ризиків. Маючи можливість відмовитися від послуг фахівця і повернутися до нормального життя.  |
| Обговоріть перешкоди для пошуку допомоги                          | Обговоріть проблеми щодо звернення за професійною допомогою. Знайдіть способи подолати це разом. Отже, страх перед розголошенням інформації можна позбутися, звернувшись до фахівця в іншій області, іншому місті, знаючи правила щодо конфіденційності роботи психотерапевта.                                     |
| Приклади відновлених  | Наведіть приклади зцілених людей, покажіть відео про них, почитайте газетні статті, покажіть матеріали з Інтернету. Беріть участь у спілкуванні та зустрічах з людьми, які звернулися за професійною допомогою та стали на шлях адаптації, змогли усунути симптоми дезадаптації та повернутися до щасливого життя. |

|  |  |
|--|--|
| Пропозиція почати з телефонної консультації або онлайн-листування з фахівцем | Пропонуйте почати співпрацю з фахівцем через телефонну консультацію, листування по електронній пошті або у форматі запитань-відповідей на спеціальних форумах. Знайдіть зазначені варіанти, налагодьте спілкування з фахівцем, напишіть своє перше повідомлення самостійно (але обов'язково зі схваленням і демонстрацією тексту). |
| Пропонуйте спільні поради  | Запропонувати участь у спільній (сімейній) консультації з фахівцем, наголосити на всілякій підтримці та праві надавати лише ту інформацію, яку людина готова надати.   |

Одним із важливих і значущих чинників відновлення після війни є допомога рідних і близьких, їх спокійне, безпатологічне і підбадьорливе ставлення. Важливу роль в оновленні відіграє атмосфера в сім'ї і ставлення рідних.

### **6. Як мотивувати звернутися по допомогу?**

Перегляньте матеріали спеціального розділу «Мотиваційні заходи для ветеранів...».

Ви також можете запропонувати учасникам рольову гру, в якій один із учасників (або інший ведучий) бере на себе роль ветерана, а ви, як ведучий, берете на себе роль того, хто спонукає його звернутися за допомогою к психологу.

### **7. Результати**

Підсумуйте: «Сьогодні ми починаємо важливу роботу з підтримки вашої родини та друзів. Зі свого боку розраховуємо на вашу підтримку і заздалегідь дякуємо. У разі потреби ми звернемося до вас за допомогою. Ви також можете спілкуватися з нами та обговорювати їх». Запитайте учасників, які думки та почуття вони мали наприкінці сесії.

## **2.1. Корекційна програма соціально-психологічної адаптація військовослужбовців**

Спираючись на рекомендації сучасних науковців, психологів, психотерапевтів, які працюють з ветеранами, нами було розроблено корекційну програму соціально-психологічної адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій. Програма було розроблена на базі центру психологічного здоров'я та психосоціального супроводу ЗНУ.

Корекційна програма соціально-психологічної адаптація військовослужбовців розрахована на три заняття, кожне заняття має визначену ціль та мету.

### **Заняття 1. Вступ. Цінності, ресурси та цілі**

#### **План заняття:**

1. Презентація мети програми та завдань заняття, плану заняття.
2. Знайомство.
3. Формулювання правил групи.
4. Обговоріть проблеми та формулювання цілей.
5. Цінності та ресурси.
6. Домашнє завдання.
7. Результати.

*Мета заняття:* побудова стосунків між учасниками групи та модераторами, ознайомлення з правилами групи та її завданнями, обговорення проблем учасників та формулювання цілей; а також – навчити шукати ресурси та використовувати їх для подолання труднощів.

#### **Хід заняття**

##### **1. Вступ. Мета програми та мета заняття, зміст заняття**

Привітайте групу, назвіть своє ім'я та надайте учасникам основну інформацію про себе: свою професію, досвід роботи. Запропонуйте поставити їм запитання, які вас цікавлять.

*Цілі програми.* Скажіть наступне: «Ми тут, щоб разом працювати над деякими життєвими проблемами, з якими ви стикаєтесь, повертаючись до цивільного життя. Ця група створена не для того, щоб когось лікувати чи шкодити вам. Вона призначена для спільної роботи та навчання інструментам, які допомагають вирішити ряд проблем і труднощів. Ми б хотіли би запропонувати вам сприймати цю групу як майстерню або тренажерний зал, а не як групу терапії. Тільки тут ми будемо тренувати не тіло - ми тренуватимемо свої думки, почуття і поведінку, формувати власне життя.

Поясніть, як довго триватиме заняття, скільки буде занять, представте розклад занять та обговоріть правила.

Повідомте цілі цього заняття:

- встановлення стосунків між учасниками групи та модераторами,
- познайомити з правилами групи та її завданнями,
- обговорити проблеми учасників і сформулювати цілі;
- навчити шукати ресурси та використовувати їх для подолання труднощів.

Покажіть план заняття (заздалегідь записаний на дошці).

Запитайте, чи все зрозуміло і чи є ще запитання? Якщо питання стосуються чогось обговорюваного, скажіть, що відповідь на це питання з'явиться дуже скоро.

## **2. Знайомство**

Запропонуйте учасникам познайомитися один з одним і сказати кілька слів про себе. Ви можете скористатися однією з вправ (на вибір):

- «Розкажи мені». Розділіть учасників на пари і дайте наступні інструкції: «А зараз я запрошую вас познайомитися в парах. Розкажіть про себе та скажіть, чим би ви хотіли поділитися. Ви можете задавати та уточнювати питання. Але якщо ви не хочете відповідати на запитання, скажіть про це своєму партнеру». Дайте учасникам від 5 до 10 хвилин, щоб виконати цю вправу. Потім запропонуйте всім повернутися до кола і дайте

такі вказівки: «А тепер я прошу вас розповісти мені трохи не про себе, а про людину, з якою ви щойно розмовляли. Якщо є щось, про що ви не хочете, щоб ваш партнер говорив у групі, скажіть йому про це, перш ніж він почне говорити».

Ви також можете взяти участь у вправі, якщо в групі непарна кількість учасників.

- «Петля». Для цієї класичної вправи вам слід заздалегідь підготувати клубок пряжі. Будьте першим, хто висловиться, показуючи приклад. Ви можете повторити текст своєї презентації перед групою на початку, але краще, якщо ви додасте щось більш особисте - про хобі або про настрої і т. д. Потім візьміть кінець нитки в руку і, тримаючи його, передайте клубок наступному учаснику. Учасник, який отримав клубок, також розповідає про себе і передає його разом зі своїм фрагментом нитки. Після завершення знайомства клубок у вас, і ви можете завершити вправу такими словами: «Тож ми сформували мережу, спільноту, в якій ми всі пов'язані один з одним, і ми дозволяємо цю мережу відносин. Тут кожен може подолати труднощі та досягти поставлених цілей».

### **3. Формулювання правил групи**

Скажіть наступне: «Дуже важливо, щоб усі учасники групи поділилися, чому вони тут і що привело їх у цю групу». Однак, це особиста інформація, і її слід ділити, лише якщо ви відчуваєте себе в безпеці. Тому зараз ми разом розробимо набір правил, дотримання яких є обов'язковим для кожного учасника. Є кілька правил, які я запропоную, оскільки вони є класичними для кожної групи, але також, якщо для когось важливе інше правило, ми обговорюємо його та можемо додати до нашого списку».

На дошці або великому аркуші паперу запишіть наступні правила та обговоріть кожне з учасниками (чи це зрозуміло; чи зрозуміло, як це має бути реалізовано; чи всі згодні їх дотримуватися, чи є якісь доповнення чи зміни) :

- конфіденційність;
- відсутність насмішок і знецінення;

- говорити по черзі;
- стежте за своїм благополуччям і не забувайте про благополуччя інших.
- приходьте вчасно і в разі форс-мажорних обставин повідомляйте модератора.

Попросіть учасників додати власні ідеї до цього списку. Запитайте, чи погоджуються вони дотримуватися цих правил.

#### **4. Говоріть про проблеми та формулюйте цілі. Розробка шкал**

Попросіть учасників спочатку письмово відповісти на запитання (заздалегідь підготуйте аркуші та ручки) і розділіть аркуш на дві колонки. Запропонуйте відповісти на питання в лівій колонці по черзі, залишивши праву колонку поки що порожньою.

|   |  |
|---|--|
| Труднощі, проблеми, недоладності                |  |
| З якими негараздами я зіткнувся в своєму житті? |  |
|   |  |
| Що мене не завжди влаштовує в людях?            |  |
|   |  |
| Що мене не задовольняє в світі?                 |  |
|   |  |
| Що мене не подобається в собі?                  |  |
|   |  |

Під час заповнення анкети підійдіть до учасників і допоможіть їм висловити свою думку. Ви можете задавати навідні запитання та пропонувати конкретні ідеї, враховуючи те, що ви вже знаєте про учасника.

Записавши це, запросіть учасників приєднатися до обговорення. На цьому етапі не заохочуйте дискусії чи спроби учасників поставити запитання або аргументувати висловлені труднощі. Підкресліть, що у кожного є свої труднощі, і що важливо мати когось, хто готовий просто вислухати, щоб не тримати їх в собі та не говорити про них. Важливо, щоб кожен міг висловитися.

Ви також будете робити нотатки під час бесіди, щоб підготуватися до наступного заняття, вибрати хороші приклади та підготувати індивідуальні вправи для вирішення конкретних проблем учасників.

Після того, як усі учасники висловлять свої труднощі, ви можете помітити, що багато з них мають багато спільного і що ми насправді дуже схожі у своїх проблемах. Запитайте учасників, що вони про це думають?

Потім скажіть наступне: «Наявність списку труднощів дуже важлива, з'являється певна система, вони більше не є набором проблем, вони стають видимими, і тепер ви можете з ними щось зробити». І так наступний Крок полягає в тому, щоб відповісти на запитання для кожної проблеми: Чого саме я хочу в цьому відношенні? Що я хочу змінити в собі та у своєму житті? Чого я хочу навчитися?

Також треба нагадати, що всі цілі –реалістичні та досяжні, а головне, що ми ставимо їх перед собою, а не перед іншими людьми.

| Труднощі,<br>недоладності                       | проблеми, | Цілі  |
|---|-----------|---|
| З якими негараздами я зіткнувся в своєму житті? |           | Що саме я хочу в цьому відношенні? Що я хочу, або що потрібно змінити в собі, в своєму житті? Чого я хочу навчитися та опанувати? |
|   |           |   |
| Що мене не завжди влаштовує в людях?            |           |   |
|   |           |   |
| Що мене не задовольняє в світі?                 |           |   |
|   |           |   |
| Що мене не подобається в собі?                  |           |   |
|   |           |   |

Ваша присутність і підтримка також дуже важливі на цьому кроці. Коли учасники групи пишуть, ви повинні бути з ними і допомагати сформулювати думку. Також поясніть, що це не остаточне формулювання, і ви можете подумати про цілі та уточнити їх разом під час обговорення.



Коли учасники завершують писати, запросіть на діалог-обговорення. Важливо, щоб всі цілі були реалістичними. Запитайте учасників, чи реально цього досягти? І у формі сократівського діалогу чи групової дискусії запропонуйте зробити мету більш реалістичною та досяжною.

Обговорюючи цілі, пам'ятайте про загальну програму та контролюйте, чи може програма допомогти учаснику. І якщо так, скажіть йому про це: «Це мета, над якою ми будемо працювати в нашій групі». Якщо мета не відповідає програмі, скажіть це теж, щоб в учасників не виникало необґрунтованих очікувань: «Ця мета, на жаль, недосяжна у нашій групі», але дайте надію: «Але її досягнення можливе, якщо ...» і вкажіть основний можливий шлях досягнення цього: звернення до правових організацій, соціальних служб, психотерапевтична допомога, сімейний лікар тощо. Можна запропонувати і альтернативу: «Але я можу запропонувати таку мету...»

Наступний крок - розробка шкал. Скажіть учасникам наступне: «У нас є пункт А - перелік проблем, і пункт Б — наша мета». Можливо у деякого цих пунктів мають можуть бути декілька. Але коли ми рухаємося з точки А в точку Б, для нас дуже важливо мати певні маркери, які показують, що ми рухаємося в правильному напрямку і скільки часу нам знадобиться. Це все необхідно для того щоб досягти поставленої мети. В дорозі це може бути компас, GPS-навігатор. Для нас це шкали, які ми зараз будемо розвивати. Ми розпочнемо цю роботу сьогодні, але ви продовжимо її самі».

Запросіть когось із групи, хто захоче служити взірцем для групи. Намалюйте точку «А» на дошці і точку «В» на певній відстані від неї. Позначте та підпишіть проблему під пунктом А і мету під пунктом Б. З'єднайте їх відрізком.

Запитайте учасника: «Як ви дізнаєтеся, що наближаєтеся до своєї мети?» Ви можете задати допоміжні питання, не обов'язково всі, головне, щоб ви допомогли сформуванню думку:

Що зміниться у вашому житті? Що ще буде? Чого буде менше? Що з'явиться? Що зникне?

Як тільки учасник висловить одну або кілька характеристик/ознак/фактів, запишіть їх під лінією, що з'єднує А і В, і допоможіть йому визначитися з методом вимірювання (якісний, кількісний, масштабний вимір (шкали) тощо). Попросіть записати це та зафіксувати в робочих конспектах (або сфотографуйте дошку).

Залежно від часу, що залишився, це може бути одна особа або, можливо, кілька учасників, які хотіли б попрацювати з вами над шкалами. Попросіть усіх учасників спробувати розробити принаймні одну шкалу для проблеми/цілі. Обговоріть та підтримайте учасників розробленими шкалами. Також заохочуйте їх спробувати вперше оцінити, де вони зараз знаходяться на розробленій шкалі.

## **5. Цінності та ресурси**

Запропонуйте учаснику наступний блок роботи. Скажіть так: «Досвід часто блокує доступ до наших цінностей і ресурсів». Цінності - це те, заради чого ми щось робимо, а ресурси - це те, що дає нам сили і допомагає відновитися, наповнює нас енергією. І коли ми рухаємось до своєї цілі, дуже важливо заpastися ресурсами, щоб не виснажитися в дорозі. Дуже важливо розуміти, навіщо ми йдемо цим шляхом, щоб не зупинятися на півдорозі чи заблукати головну мету».

Запропонуйте провести інвентаризацію своїх цінностей. Нехай учасники запишуть перелік того, що їм у житті важливо, і потім поділяться з іншими. Скажіть, що цей перелік відкритий, і його можна доповнювати.

У такому ж форматі обговоріть ресурси: «Чим ви займалися в життя раніше, що давало вам сили і ресурси, а тепер вони перестали працювати?» А може вам щось хотілося би зробити, але по якійсь причині цього не робили. Обговоріть з учасниками, а також зробіть нотатки, щоб кожен відчув, що йому є що додати до свого списку ресурсів. Також можна перейти

до пропозиції і, якщо учасники забудуть, додати фізичну активність (різні види, в тому числі ігри), їжу, почуття, творчість запропонуйте їх.

### 6. Домашнє завдання

Скажіть учасникам, що наступним кроком є обговорення домашнього завдання: «Завдяки виконанню домашнього завдання ми значно підвищимо ефективність роботи. Поза групою ви тренуєтеся та практикуєте навички, які ви отримали тут. І як у будь-якому тренуванні, важлива регулярність. Тільки регулярно працюючи, ми можемо збільшити шанси на досягнення поставлених цілей. Але ми не будемо виставляти оцінки за домашнє завдання – ми його обговоримо та поділимося досвідом у виконанні цих завдань. Я можу давати підказки та поради, які допоможуть подолати перешкоди на шляху».

Завдання 1. Заповніть таблицю за результатами виконаної роботи на занятті.

| Труднощі, проблеми, неадаптивності              | Цілі  | Шкали (Як я знаю, що досягну мети?) |
|---|---|-------------------------------------|
| З якими негараздами я зіткнувся в своєму житті? | Що саме я хочу в цьому відношенні? Що я хочу, або що потрібно змінити в собі, в своєму житті? Чого я хочу навчитися та опанувати? |                                     |
| Що мене не завжди влаштовує в людях?            |   |                                     |
| Що мене не задовольняє в світі?                 |   |                                     |
| Що мене не подобається в собі?                  |   |                                     |
|   |   |                                     |

Заповнену таблицю з конспектами необхідно принести на друге заняття.

Завдання 2. Перечитати/доповнити список цінностей і ресурсів.

Завдання 3. Кожен день вибирайте 2 зі списку ресурсів і впроваджуйте/виконуйте їх. Якщо одного дня це не вдалося цього зробити то наступного дня потрібно виконати 4 і так далі.

Запитайте учасників, чи зрозуміли вони? Чи може у когось є запитання щодо завдання? Ви просите когось розповісти вам, як вони виконують завдання завтра, наприклад?

## **7. Результати**

Підсумуйте результати словами: «Ми почали з вами наше заняття, познайомилися, склали список труднощів і зробили перші кроки для їх подолання: сформулювали цілі та продумали варіанти, щоб виміряти їх досягнення, а також згадали, навіщо або для кого ми все це робимо. Ми також склали списки ресурсів, які нам знадобляться щоб пройти цей шлях. На наступному занятті ми зробимо крок далі – ми зрозуміємо, як працює наша психіка і як ми можемо керувати нею та своїм життям завдяки корисному мисленню.

Запитайте учасників, які думки та почуття вони мали наприкінці сесії.

## **Заняття 2. Корисне мислення**

### **План заняття:**

1. Презентація мети та плану заняття.
2. Обговорення домашнього завдання.
3. Когнітивний принцип.
4. Методика «Корисне мислення: виявлення та перевірка НАД».
5. Домашнє завдання.
6. Підведення підсумків.

### *Мета:*

– ознайомити учасників з когнітивним принципом КПТ (когнітивно-поведінкової терапії);

- побачити, як негативні думки, пов’язані з травматичною ситуацією, впливають на поведінку, почуття та фізіологічний стан людини;
- навчити учасників виявляти та перевіряти негативні думки;
- навчити та застосовувати практиці корисні способи мислення.

## **Хід заняття**

### **1. Презентація мети та план заняття**

Привітайте учасників групи та ознайомте їх із метою заняття: «Наша мета сьогодні — побачити, як наші думки можуть впливати на наш емоційний, фізіологічний стан, на наші стосунки з іншими, та на наше сприйняття світу. Перевірити на власному прикладі, що не всі наші думки правдиві й корисні, щоб навчитися мислити корисніше».

Покажіть учасникам план заняття та коротко обговоріть кожен пункт.

### **2. Повторення домашнього завдання**

Запитайте, чи змогли всі з цим впоратися? Чи заповнили учасники таблицю (завдання 1)? Попросіть розповісти, які цілі поставили перед собою учасники групи та над якими проблемами вони хотіли б працювати. Запитайте учасників, чи було багато у них труднощів із встановленням цілей? Як правило, поставлена мета може бути конкретною, чіткою за змістом, швидкою за часом її досягнення. Тоді варто згадати методу цілепокладання SMART, згідно з якою ціль має такі критерії:

S (хто? Що?) – конкретний

M (скільки?) – вимірюваний

A (як? Яким чином?) – досяжний

R (для чого?) – значуща

T (коли?) своєчасна (узгоджена в часі)

Ви також можете записати на дошці перешкоди до цілі кожного члена групи.

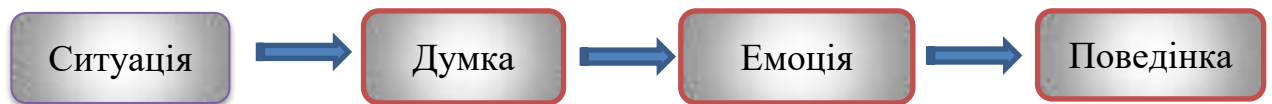
Обговоріть найпоширеніші, вони можуть також бути спільними (зазвичай їх декілька).

Поставте питання про завдання 2 і 3. Чи змогли ви їх розв'язати? Запропонуйте поділитися записаними цінностями та ресурсами. Чи змогли ви виконати щоденні дії з ресурсами? Хваліть людину, яка це зробила. Пропонуйте поділитися досвідом. Запитайте учасників, які не змогли виконати вправи ресурсу, як вони могли б їх реалізувати (допоможіть їм у цьому, якщо необхідно).

### 3. Когнітивний принцип КПТ

Перед початком наступної частини заняття скажіть слухачам: «Давньогрецький філософ Епіктет сказав: «Ми реагуємо не на речі самі по собі, а на значення, яке ми їм надаємо». Тому, важливо пам'ятати когнітивний принцип : наші інтерпретації подій значною мірою визначають нашу емоційну реакцію на подію. Думки про нас самих, ситуації, що трапилися або відбуваються в нашому житті, впливають на нашу поведінку, емоції та фізіологічні відчуття.

Наведіть приклад за такою схемою:



**Ситуація:** Ви прокидаєтеся вночі і чуєте, як щось шкребеться та ворухиється під вікном. Якщо ви подумаєте: «Ой, знову сусідський кіт на полювання йде!» Які емоції та поведінку у вас викличе ця думка?

Або «Ааа... Може вони грабіжники чи злодії?» – Які будуть емоції та поведінка?

Звідси можна зробити висновок, що нашу емоційну та поведінкову реакцію визначає не ситуація, а те, що ми про неї думаємо. Думки можуть бути у формі слів, речень, також це можуть бути певні образи, які літають як хмари в нашій голові.

Зазвичай ми не можемо змінити те, що сталося, але ми можемо змінити зміст наших думок, що, у свою чергу, змінює емоційне навантаження та допомагає нам відчувати себе більш оптимістичними та менш стресовими.

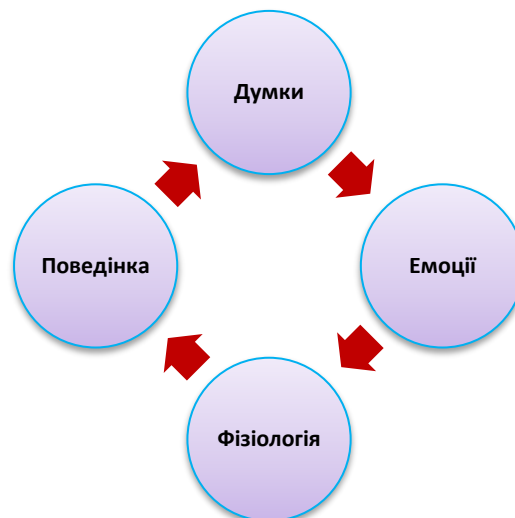
Техніки, які ми розглянемо на цьому занятті допоможуть нам помітити свої негативні думки, перевірити їх і перетворити на більш корисні та позитивні. Особливо це стосується надмірно самокритичних або негативних думок про себе, про те, що сталося або відбувається.

Зосередження на корисному мисленні, а не на румінації («пережовуванні») негативних думок допоможе учасникам покращити своє емоційне благополуччя та розвинути стійкість до стресу (більш ефективні стратегії подолання).

Після травматичної події люди часто вважають світ небезпечним і жорстоким, можуть мати проблеми з довірою до інших людей, втрату віри в щасливе життя. Зазвичай, після такої події зміст думки стає більш негативним.

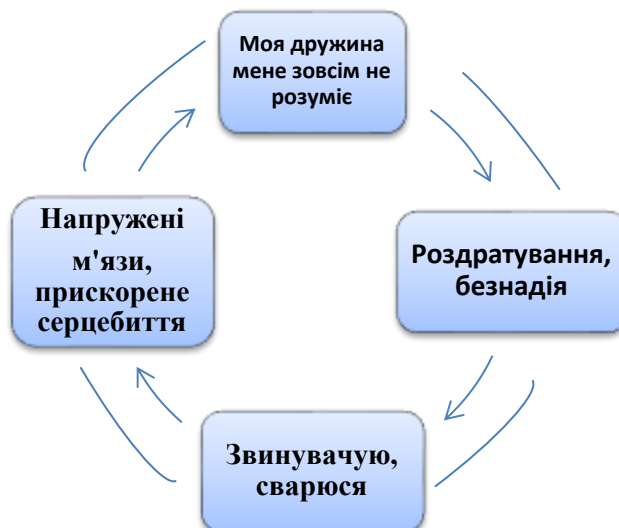
Наприклад, ми можемо думати про себе: «Я точно не справляюся», «Вони точно роблять це на зло. Всі проти», «Світ ніколи не стане кращим». І коли ми так думаємо, ми відчуваємо депресію, тривогу, злість (пам'ятайте когнітивний принцип і вкажіть кола підтримки).

Як ви вважаєте, чи впливає такий спосіб мислення (переміщення по колу) на вас і ваші стосунки з коханою людиною? (Учасник відповідає).



Ми називаємо ці думки «негативними автоматичними думками (НАД)» або «некорисними думками». У нас немає часу досліджувати та аналізувати ці думки. Вони просто «спливають» нам в голову, ми просто автоматично думаємо про них і робимо наше життя ще безнадійнішим.

*Думка: «моя дружина мене зовсім не розуміє»*



Запитайте учасників: «Чи корисно так відповідати?»

Якщо ви спробуєте замінити NAD більш корисною думкою, наприклад: «Я думаю, що мені потрібно пояснити ситуацію краще, тому що я не думаю, що моя дружина мене розуміє...».



Скажіть так: «Перш ніж визначити наші марні думки, варто зазначити, що вони можуть мати різні теми: про поведінку «Я повинен це зробити»; відчуття безпорадності та втрати контролю «Я ніколи більше не зможу цього зробити»; Безпека «Треба бути постійно наготові, тоді ти будеш захищений від небезпеки»; Почуття провини «Я повинен припинити це».



#### **4. Методика «Корисне мислення: визначення та тестування варіантів»**

##### **Крок I Управління тригером**

Просимо учасників пригадати та коротко описати ситуації, в яких найчастіше виникають даремні думки (НАДи) або псується настрій.

##### **Крок II Ідентифікація некорисних думок (НАД)**

Використовуючи попередній досвід, скажіть наступне: «Ми говорили про НАД (негативні автоматичні думки), які є основою для марних роздумів. Це думки, які виникають у нашій голові і зазвичай негативно впливають на наш настрій, поведінку та самопочуття. Вони достовірні, ситуативні, швидкоплинні. Вони можуть мати різний контекст: оцінка чи очікування поведінки, почуття безпорадності, провини, бажання контролю, осуду та гніву.

Про що ви думаєте, коли згадуєте неприємну подію? Яка думка «проскакує в голові»? Дуже часто формується думка може здійснюватися в такій версії: «ЯКЩО...ТО», наприклад: «Якщо знову повториться така ситуація, ТО я не зможу з нею впоратися».

Іноді учасникам групи важко розпізнати думки. Потім ми просимо їх спочатку визначити емоції та почуття щодо події, а потім запитуємо: «Яка у вас реакція, коли ви згадуєте конкретну подію?» Добре. Спробуйте відчуті ці реакції. Яка у вас думка, коли ви зосереджуєтеся на них? Запишіть у формі ситуації, які викликають у вас стрес, ваші думки та емоційні реакції у бланку «Корисне мислення».

##### **Крок III Шукаю альтернативу, більш корисну думку**

Після того, як учасники виявили свою марну думку, вони не повинні очікувати, що відразу знайдуть більш корисну альтернативну думку. Працюйте з учасниками, щоб проаналізувати, як думка про ситуацію може вплинути на емоції, самосприйняття та поведінку людини. Попросіть учасників використати запитання з бланку «Корисне мислення», щоб створити альтернативні корисні думки. Попросіть їх проаналізувати, як цей

(альтернативний) спосіб мислення впливає на їхній емоційний стан, самосприйняття та бачення майбутнього.

### **5. Домашнє завдання**

Нагадайте учасникам, що за допомогою домашніх завдань ми значно підвищимо ефективність роботи. Пригадайте роботу ресурсу діяльності. При необхідності уточніть свій список і обговоріть план реалізації.

Дайте завдання попрацювати над розвитком корисного мислення за вивченим прийомом.

Запитайте учасників, чи зрозуміли вони? У вас є запитання щодо завдання? Ви просите когось розповісти вам, як вони виконують завдання завтра, наприклад?

### **6. Результати**

Підсумуйте, сказавши: «На цьому занятті ми зробили ще один крок до керування власним життям, усвідомивши власні думки та дослідивши їхній вплив на наше благополуччя, наші стосунки з іншими та загальну якість життя. Ми згадали, як думки, емоції, фізіологічні стани та поведінка пов'язані один з одним. Ми виявили, що те, що ми думаємо, не завжди є правдою, а просто правдоподібним фактом. Тому важливо переглянути наші НАДи і отримати більш правдиві та корисні думки».

#### **Додаток до заняття 2: Корисне мислення**

Те, що ми думаємо про себе та ситуацію, впливає на нашу поведінку, емоції та фізичне самопочуття. Ми не можемо змінити те, що сталося, але ми можемо змінити свої думки про ті події та їхні наслідки. Ми можемо використовувати більше корисних думок, які допоможуть нам відчувати менше стресу та бачити кращу перспективу для нашого майбутнього.

#### **1. Виявлення марних думок**

Згадайте і коротко опишіть ситуації, в яких найчастіше виникають марні думки (НАДи) або при погіршенні настрою.

---

---

Запишіть ваші думки та емоції у згаданих ситуаціях.

| Ваші думки | Ваші емоції/почуття |
|------------|---------------------|
|            |                     |
|            |                     |
|            |                     |
|            |                     |
|            |                     |

## 2. Пошук корисних думок. Спробуйте дати відповіді на питання у таблиці

|   |   |
|---|---|
| Питання, щоб перевірити правильність таких думок: | «Які в мене докази того, що це правда?»                       |
|   | Звідки я можу знати, що це правда?»                           |
|   | Чи подібне траплялося у моєму житті раніше?»                  |
|   | Чи подібне траплялося з іншими людьми або в інших ситуаціях?» |
|   | Навіть якщо ця думка – правда, що найкраще може статися?»     |
|   | Що найімовірніше станеться?»                                  |
| Питання щодо плану дій                            | Що б я сказав своєму другові в такій ситуації?»               |
|   | Що я можу зробити для цього?»                                 |
|   | Чи добре мені так думати?»                                    |

Відповівши на запитання, запитайте себе: «Яка думка була б кориснішою?» Запишіть свої думки та почуття.

| Ваші нові/корисні думки | Ваші нові емоції/почуття |
|-------------------------|--------------------------|
|                         |                          |
|                         |                          |
|                         |                          |
|                         |                          |
|                         |                          |

## 3. Практикуйте корисне мислення

Будь ласка, подумайте, як ви намагатиметеся практикувати корисне мислення у своєму житті. Наприклад, уявіть ситуації, описані вище, і щодня висловлюйте свою корисну думку про них вголос. Заплануйте час протягом дня, коли ви це зробите. Робіть це щодня!

## Заняття 3. Емоційна регуляція

### План заняття:

1. Презентація мети та плану заняття.
2. Обговорення домашнього завдання.
3. Думки, емоції та фізіологічний стан.
4. Назвіть і виміряйте емоції.
5. Техніки регуляції емоцій.
6. Домашнє завдання.
7. Результати.

*Мета заняття:* навчити учасників бачити зв'язок між думками та своїм емоційним станом, вимірювати та називати власні емоції, впливати на свій емоційний стан через роботу з думками та прийомами майндфулнес.

### Хід заняття

#### 1. Презентація мети та план заняття

Привітайте учасників групи та ознайомте їх із метою заняття: «Наша мета сьогодні — побачити, наскільки тісний зв'язок між тим, що і як ми думаємо, і тим, що ми відчуваємо, які емоції переживаємо». Завдяки різноманітним технікам ми вчимося вимірювати власні емоції та впливати на них. Як і раніше, ми зробимо все це на основі вашого досвіду та виконаного вами домашнього завдання».

Покажіть учасникам план заняття та коротко представте кожен пункт.

#### 2. Повторення домашнього завдання

Обов'язково перегляньте домашнє завдання. Запитайте, чи вдалося із цим впоратися, і попросіть поділитися своїм досвідом і корисними міркуваннями. Зосередьтеся конкретно на ситуаціях, коли хтось досяг успіху з техніками, і запитайте про їхній досвід. Крім того, виділіть час, щоб попрацювати з учасниками, яким було важко опрацювати свої думки.

Як правило, труднощі виникають, коли учасники роблять кілька помилок при роботі з думками:

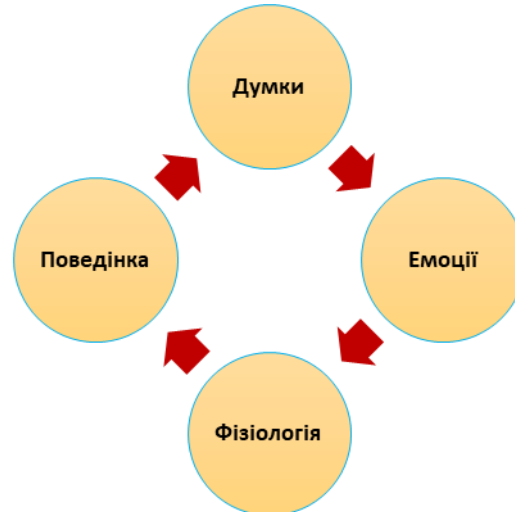
- **Злиття думок і почуттів.** «Мені здалося, що я злий», «Мені здавалося, що я для неї не важливий». Скажіть їм, що ви допоможете їм вирішити проблему на сьогоднішньому занятті.
- **Обробка дуже складних думок.** «Я марна людина», «У мене нічого ніколи не вийде». Скажіть, що ви не можете впоратися з цією думкою. І сьогодні ви дізнаєтеся, що робити з такими думками, поки не вистачить сил протистояти їм.
- **Думка виявилася цілком реалістичною.** Скажіть їм, що таке трапляється – іноді негативні думки цілком реальні. Але тоді виникає питання, що з цим робити, і це завдання цього заняття.
- **Не вірилося новій, корисній думці.** Скажи мені, що це відбувається. З одного боку, це тому, що мозок тільки вчиться «йти новими шляхами», що призводить до недовіри та обережності. І тоді вам просто потрібно продовжувати і спостерігати, як життя змінюється. По-друге, нова корисна думка виявилася занадто контрастною зі старою. Тоді вам слід зробити його менш контрастним, тому що занадто суперечливі думки зазвичай нереалістичні. Так, якщо замість «я ні на що не здатний» спробувати думку: «я здатний на все», то нічого хорошого з цього не вийде. Але якби це звучало так: «Я дійсно можу багато зробити в своєму житті, я цілком на це здатний, але мої здібності необхідно підтримувати і розвивати» - то ця думка була б більш довірливою.

### **3. Думки, емоції та фізіологічний стан**

Перед початком наступної частини заняття скажіть учасникам наступне: «Наші думки можуть не лише впливати на наші дії, незалежно від того, роблять вони їх доречними чи ні, – вони також впливають на емоції, почуття та навіть фізіологічний стан». Пам'ятайте: коли ви думаєте про щось, що здається вам несправедливим, крім гніву або обурення, у вас можуть тремтіти руки, прискорюватися пульс, починати напружуватися м'язи. Ці фізіологічні реакції тісно пов'язані з пережитою емоцією гніву. Але якби ви могли зараз подумати про щось приємне...»

Далі наведіть приклад приємних думок (про їжу, про мир, про досягнення) і запитайте, що відчували учасники в своєму тілі, коли вони думали про ці думки та уявляли відповідні образи.

Намалювати на дошці «Великодній калач»:



І покажіть на прикладі з гнівом, як це працює:



Запитайте учасників, коли це корисно, а коли ні. Чи завжди потрібно так реагувати? Часто учасники пропонують лише позитивні наслідки такої поведінки. Вам не потрібно сперечатися і говорити щось на кшталт: «Я насправді не знаю, чи це правда». Цілком можливо, що ви абсолютно праві. Але я просто хотів би запропонувати, як вправу та тренування нашого мислення, шукати відповідь на таке запитання - навіть якщо це матиме негайні позитивні наслідки, чи можна усунути негативні наслідки (для вас, для ваших близьких, для інших людей)?»

Запитайте про приклади, коли зайві емоції та надто швидка реакція не призвели до бажаних наслідків. Обговоріть, чому це сталося, і використовуйте приклади, щоб створити «Великодній калач». Ви також можете зробити це самостійно і запропонувати як завдання для всієї групи. Запитання, поставлені одне за одним, допоможуть вам:

- Що ти думав тоді?
- Які емоції виникли?
- Які були фізіологічні ознаки?
- І що ти тоді зробив?

Вони також пам'ятають (і записують) труднощі, про які учасники згадували на першому занятті. Ви можете використовувати будь-яку з цих складнощів з дозволу учасника, щоб проілюструвати ці наслідки.

Скажіть так: «Ми виявили, що наша поведінка залежить не лише від думок, а й від емоцій і фізіологічних процесів». Ми вже розглянули ідеї минулого заняття, а сьогодні ми повернемося до емоцій і фізіологічного стану. Приділіть більше уваги тому, як думки впливають на них. Але спочатку ми повинні зрозуміти, що таке емоції, якими вони є і як з ними справлятися.

#### **4. Назвіть і виміряйте емоції.**

Попросіть учасників записати емоції, про які вони знають. Потім попросіть їх назвати один за одним і записати в стовпчик на дошці.

Будьте уважні та спостерігайте, чи насправді учасники називають емоції, думки чи інші стани. Наприклад, хтось може сказати: «Несправедливість». Потім виправте учасника, сказавши, що це більше думка, і що це почуття, яке ми відчуваємо, коли стикаємося з несправедливістю - це може бути гнів, страх, сором, смуток тощо.

Потім назвіть кожну емоцію та запитайте учасників, що означає пережити це. Що таке фізіологічні компоненти? Які думки можуть викликати такі емоції? Яка поведінка викликана тією чи іншою емоцією?

Запропонуйте учасникам роботи записи за вами в «Емоційній таблиці»:

| Емоція/<br>почуття | Приклад думки, яка<br>викликає<br>емоцію/почуття | Фізіологічні<br>ознаки емоції | Поведінка,<br>спровокована<br>емоцією/почуттям |
|--------------------|--|-------------------------------|--|
|                    |  |                               |  |
|                    |  |                               |  |
|                    |  |                               |  |

Наступним кроком є донесення до учасників думки про те, що дуже важливо знати, які емоції ти відчуваєш. Запитайте їх, що вони думають, чому? Ідея полягає в тому, що ви можете передбачити, що будете робити, якщо знаєте, які емоції ви відчуваєте.

Скажіть потім, що однак, цього знання може бути мало, через те, що одна й та ж емоція може мати силу. І чи завжди злість провокує напад? Чи завжди сум провокує сльози та ізоляцію? Чи завжди радість – це те, від чого стрибаєш до стелі?

Ви також можете сказати учасникам: «Ви можете керувати своїм життям, якщо не тільки знаєте свої думки, емоції та почуття, але й можете їх вимірювати». Тоді ви точно знатимете, коли настав час вжити негайних заходів, а коли — емоції. Ви можете навчитися вимірювати, як далеко ви підійшли до червоної позначки за допомогою своїх емоцій, і цьому навичку можна навчитися».

Запитайте, які вимірювальні прилади ви знаєте? Які вони використовуватимуть для вимірювання? Це може бути термометр, спідометр або тахометр. Головне, щоб він містив максимальні та мінімальні оцінки.

Наприклад, виберіть один із пристроїв і одну з емоцій у списку. Виберіть яскраву емоцію з відповідним спектром: гнів, страх, радість. Це може бути градусник і відчуття страху. А потім запитайте, що означає «страшно при 0 градусах», що означає «страшно при +100 градусах» (почніть з крайнощів). Потім позначте середину шкали і запитайте, що для них означає «боятися +50 градусів». Зверніться до свого особистого досвіду та



запропонуйте поділитися з нами: хтось коли-небудь боявся 100, 50 або 0 градусів ?

Припустімо, що цю ідею також можна застосувати до будь-якої емоції, і чим вищий бал, тим сильнішою є емоція і тим більше вона впливає на нас, і це не завжди на краще. Запитайте: «Чи був у вас момент, коли надмірні емоції призводили до неприємних наслідків?» Нехай учасники поділяться своїм досвідом.

Для кожного учасника виберіть кілька (1-4) емоцій, які вони будуть вимірювати щодня протягом наступного тижня, і позначте їхні найвищі та найнижчі кордони.

### **5. Техніки регуляції емоцій**

Скажіть учасникам: «Називання та вимірювання емоцій – це те, що допомагає ними керувати». Зараз ми дізнаємося кілька дуже простих технік, які допоможуть вам справлятися з надмірними емоціями в критичний момент. І коли ця емоційна хвиля вщухне, ви зможете застосувати корисне мислення, з яким ви вже знайомі».

#### **Техніка 1. Висловіть емоцію, її силу та наслідки.**

Коли викликається емоція, в цей момент активується кора головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень, аналіз і синтез інформації вольовими зусиллями. І назва емоції може стати перемикачем, який знову вмикає її, тому що емоційний блок мозку часто розчиняє наш когнітивний блок.

Запропонуйте учасникам формулу: «Я відчуваю /вказую на силу та емоції/, а крім того...» та наведіть кілька прикладів: «Я відчуваю легкий страх і тремтіння в ногах», «Я відчуваю дуже сильну злість, тому прошу закінчити цю розмову зараз і продовжити, коли я заспокоюся».

Використовуючи список емоцій, нехай учасники потренуються виражати різні емоції, їхню силу та наслідки для себе та інших. Поясніть, що наші нейронні мережі активуються й починають функціонувати по-новому

лише тоді, коли ми щось пробуємо й практикуємо. І тому це право є важливим кроком.

### **Техніка 2. Майндфулнес.**

Техніки усвідомленості об'єднують когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти і, отже, при регулярному використанні (підкресліть це) дуже ефективні в регулюванні емоцій.

Поясніть це так: «Наш мозок виробляє велику кількість думок і, отже, емоцій». І один із способів, якому ви вже навчили, — це пряме зіткнення з думками, їх зважування тощо, а також з емоціями. Інший варіант - змінити своє ставлення до думок і емоцій. Ми звикли до того, що думки та емоції автоматично ведуть до поведінки. Але це коло можна розірвати, якщо змінити своє СТАВЛЕННЯ до думок і емоцій. Суть цього ставлення полягає в тому, щоб дозволяти доброзичливим думкам і емоціям і в той же час просто існувати і нічого не робити у відповідь на їхні спонукання. Цьому можна навчитися через практику Майндфулнес».

Якщо у вашому регіоні є групи когнітивно-поведінкової терапії, орієнтовані на уважність, повідомте про це учасників групи і, якщо необхідно, направте їх на цілісний курс (тобто 8 сеансів по 2 години).

Попросіть учасників сісти зручно, але не надто розслаблено, щоб їхні спini були прямими та трохи вигнутими. Попросіть учасників закрити очі. Якщо комусь це важко, скажіть, що вони можуть дивитися в кімнату перед собою або несфокусованим поглядом.

Дайте інструкцію: «Зосередьте всю свою увагу на своєму диханні. Не робіть нічого з цим, просто дихайте вільно і дивіться, як це відбувається..

Зверніть увагу на те, як ви вдихаєте і видихаєте...

Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте...

Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте...

Що відчувають ваші ніздрі, коли вдихають і видихають повітря?

Наскільки напружуються ваші груди та живіт під час вдиху та видиху?

Зосередьте всю увагу на своєму диханні..."

Дайте учасникам 1-2 хвилини, щоб зосередитися на собі, а потім продовжуйте: «В якийсь момент ви могли помітити, що ваша увага більше не зосереджена на диханні, а на думках про когось або про щось, образах з минулого чи майбутнього...

Це думки, і ви розповідаєте їм щось про себе: «Це лише думки», і обережно звертаєте увагу на своє дихання... І коли ви знову помітите, що ви відволікаєтеся, знову по-дружньому зверніть увагу на своє дихання і скажіть: «Це лише думки, просто думки відвернули мою увагу» і знову зосередьтеся на своєму диханні...»

Знову дайте учасникам 3-5 хвилин на самостійну роботу, а потім поверніть їх до реальності: «Тепер наша вправа закінчена. Зробіть 3 вдихи і повільно відкрийте очі. Озирніться навколо, запам'ятайте, де ми. Ви можете потягнутися або встати і трохи порухатися..."

Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як це працювало, які труднощі були і т. д. Типовою реакцією було б те, що думки постійно були в голові і я не міг від них позбутися. Скажіть, що це нормально і що наша ціль не в тому, щоб не мати думок, а в тому, щоб навчитися поводитися з ними по-іншому та свідомо відволікатися від них. Таке ставлення схоже на м'яз, який потрібно тренувати, і момент, коли думка сприймається і ми прагнемо від неї перевести подих, є вирішальним моментом такого тренування.

Також скажіть, що крім дихання, ви також можете зосередитися на звуках, смаках, запахах і зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, практикувати це необхідно регулярно.

## **6. Домашнє завдання.**

Нагадайте учасникам, що за допомогою домашніх завдань ми значно підвищимо ефективність роботи.

**Завдання 1.** Продовжити виконання ресурсної діяльності.

**Завдання 2.** Продовжити роботу над корисним мисленням.

**Завдання 3.** Виміряйте вибрані емоції за допомогою таблиці:

| Емоція | День тижня |   |   |   |   |   |   |
|--------|------------|---|---|---|---|---|---|
|        | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|        |            |   |   |   |   |   |   |
|        |            |   |   |   |   |   |   |
|        |            |   |   |   |   |   |   |

**Завдання 4.** Практикуйте техніку «назви та вимір емоції» хоча б раз на день.

**Завдання 5.** Практикуйте **Майндфулнес** щодня, принаймні двічі на день (10-15 хвилин).

Запитайте учасників, чи зрозуміли вони? У вас є запитання щодо завдання? Ви просите когось розповісти вам, як вони виконають завдання завтра, наприклад?

## 7. Результати

Підсумуйте, сказавши: «На цьому занятті ми зробили ще один крок до опанування власного життя через оволодіння своїми емоціями». Ми згадали, як пов'язані думки, емоції, фізіологічні стани та поведінка. Ми розібралися, що таке взагалі емоції, як їх можна виміряти та чому вони важливі. Ми також відпрацьовували дві потужні техніки для регулювання емоцій – називання та вимірювання їх і уважність».

Попросіть учасників згадати та оцінити себе за шкалою досягнення цілей. Запитайте учасників, чого вони досягли на даний момент і які думки та почуття у них виникли наприкінці сесії.

Корекційна програма соціально-психологічної адаптація військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій, тільки почала впроваджуватись в роботу на базі центру психологічного здоров'я та психосоціального супроводу ЗНУ, тому ми не можемо ще показати експериментальне дослідження, але хочемо зауважити, що програма отримала позитивну оцінку від незалежних рецензентів.

Після проведення корекційної програми вважаємо доцільним проводити терапевтичні групи раз на тиждень, на базі центру психологічного здоров'я та психосоціального супроводу ЗНУ з військовослужбовцями звільненими в запас після бойових дій.

## ВИСНОВКИ

Наше суспільство переживає важкі часи –військова агресія, порушення цілісності країни, значні втрати людей, вимушене переселення населення із зони бойових дій, люди втрачають домівку, близьких та можливість жити як зазвичай. Значна частина населення страждає від психічних і фізичних втрат, постійного страху за себе і своїх близьких, розгубленості, загострення стресових розладів і труднощів адаптації до нових умов життя. Військовий конфлікт триває, і час і спосіб його вирішення важко передбачити, що призводить до зростання соціальної тривоги, страху, розчарування та непристосованості. На відміну від локальних катастроф гуманітарною катастрофою можна назвати ситуацію військових конфліктів і соціальних протистоянь, яка являє собою конфлікт несумісних цінностей і торкається практично кожної людини, змінює життя жителів сіл, міст, районів і країни, в цілому поширюється та становить загрозу маргіналізації та криміналізації суспільства, створення депресивного середовища та формування травмованої спільноти.

Військові дії завжди призводять до великої кількості руйнувань, поранень і людських втрат. Досвід бойових дій, стреси в умовах війни, безумовно, впливають на емоційно-психологічний стан людини, що може супроводжувати її тривалий час і впливати на її адаптацію до цивільного життя.

Теоретичний аналіз досліджень соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити її як складний багатовимірний процес взаємодії, за допомогою якого формується нова позитивна соціальна ідентичність, адекватна соціальним змінам, що відбуваються, зокрема, внаслідок військового конфлікту, як процес розвитку потенційних можливостей особистості та спільноти в залученні членів спільноти в систему міжособистісних стосунків, у соціально-політичне життя суспільства та в

пошуках умов для задоволення потреб реалізації, самооцінки та самоповаги.

Соціально-професійна адаптація військовослужбовців до умов життя в цивільному середовищі (далі — соціальна адаптація) — це соціальний процес їх активного пристосування до нових соціальних умов життя в цивільному середовищі з ринковою системою відносин, що передбачає оволодіння норм і правил цього середовища, оволодіння професією, спеціальністю, реалізації своїх прав, у тому числі на роботі, формування нових правил поведінки і нової впевненості в собі, забезпечення безболісного і комфортного переходу до нових умов життя.

При адаптації до трудового колективу у військовослужбовців, звільнених в запас, можуть виникнути такі труднощі як: невпевненість, нездатність налагоджувати близькі стосунки, зміна соціального оточення (відсутність друзів), проблема підпорядкування, відстороненість, неадекватна реакція на незнайомі події, алкоголізм, ослаблення інтелектуальних процесів, труднощі у вираженні почуттів, недовірливість.

Військовослужбовець, звільнених в запас повинен мати мотивацію до підвищення свого професійного рівня та особистісного розвитку (формування реальних уявлень про себе та свої здібності, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток впевненості у собі), у тому числі у сфері професійної діяльності (навчання сучасним прийомам і методам). самостійний пошук роботи та ефективна поведінка на ринку праці з використанням особистих і професійних якостей ефективного працівника, необхідних для ефективного пошуку роботи

Перед членами родини військовослужбовця стоїть завдання допомогти військовослужбовцю зрозуміти реальні можливості працевлаштування з урахуванням соціально-економічної ситуації та виробити правильне розуміння та реакцію на сімейні психологічні проблеми, пов'язані з перехідним періодом життя військовослужбовців звільнених в запас, після бойових діях.

Адаптаційний період є складним періодом не тільки для самих військовослужбовців, а й для членів їхніх сімей, оскільки вони повинні адаптуватися до особливостей поведінки бійця та нових умов спільного існування. Повернення є одним із найскладніших періодів у відновленні подружніх стосунків та соціально-психологічної адаптації військовослужбовця до цивільного життя.

Людина, яка була в зоні бойових дій, відчуває значне моральне, психологічне та фізичне напруження, яке порушує звичне сприйняття, змінює поведінку та може призвести до небезпечних наслідків.

Учасник бойових дій, який повернувся до цивільного життя, може негативно реагувати на різні подразники. Таким чином, людина може реагувати на події, які можуть нагадувати війну, від появи перед очима нав'язливих образів і появи небажаних думок до спогадів про битву. Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що військовий ніби відчуває себе знову в зоні бойових дій. Водночас виникнення дрібних проблем може призвести до спалахів агресії та злості у військовослужбовців, звільнених в запас.

Важливість підтримки військовослужбовця, дружиною, дітьми, батьками та іншими близькими родичами важко переоцінити. Співчуття, емоційна близькість і контакт, а також довірна атмосфера в сім'ї надзвичайно важливі на етапі адаптації.

Період соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій, є складним процесом пристосування до нових умов існування. Досвід, отриманий під час військової служби, позначається на їхньому психологічному стані, але сім'я є міцною підтримкою у важкий період адаптації. Виділені стратегії допоможуть краще зрозуміти сфери підтримки військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій. Реалізація розроблених рекомендацій позитивно вплине на взаємовідносини всіх учасників процесу та сприятиме ефективному процесу соціально-психологічної адаптації.



Теоретичний аналіз наукової роботи, дозволив нам виявити основні проблеми соціально-психологічної та професійної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій, також нами було досліджено вплив сім'ї як основна передумова ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій. Проаналізувавши все вище зазначене нами було прийнято рішення розробити заняття з рідними та близькими військовослужбовців, звільнених в запас після бойових дій, які допоможуть встановити правила поведінки по відношенню до ветеранів, і як правильно допомагати адаптуватися військовослужбовцям до нових умов життя.

Спираючись на рекомендації сучасних науковців, психологів, психотерапевтів, які працюють з ветеранами, нами було розроблено корекційну програму соціально-психологічної адаптація військовослужбовців звільнених в запас після бойових дій. Програма було розроблена на базі центру психологічного здоров'я та психосоціального супроводу ЗНУ.

Корекційна програма соціально-психологічної адаптація військовослужбовців розрахована на три заняття, кожне заняття має визначену ціль та мету.

Після проведення корекційної програми вважаємо доцільним проводити терапевтичні групи раз на тиждень, на базі центру психологічного здоров'я та психосоціального супроводу ЗНУ з військовослужбовцями звільненими в запас після бойових дій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. № 2 (22) 2016. С. 259-265
2. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психологи особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92-101.
4. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
5. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. №1. Львів, 2024. С. 223-242
6. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
7. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2014. Вип. 4. С. 160–166.
8. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.
9. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр "Київський університет", 2005. 308 с.

10. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91–100.
11. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. 125 с.
12. Єна А.І., Маслюк В.В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1. С. 5–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz\\_2014\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/njmoz_2014_1_4)
13. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
14. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харківський військовий ун-т. Харків, 2003. 118 с
15. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
16. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків: ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.
17. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. 12 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/705075/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0\\_c%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F\\_%D0%9A%D0%94%D0%A3.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/705075/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D0%B0_c%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9A%D0%94%D0%A3.pdf)
18. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016. № 17. С. 104–111

19. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія і соціальна економіка*. 2005. № 2. С. 117–125.
20. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.
21. Лукашевич М. П. Соціологія виховання: короткий курс. Київ: МАУП, 1996. 180 с.
22. Медвідь М. М. Методологічні засади формування ринку праці військовослужбовців: соціально-економічна сутність, критерії та принципи виокремлення. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2010. № 884. С. 31–38.
23. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 20 с.
24. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)* : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2017. Вип. 10. С. 289–299.
25. Никоненко Ю. В. Дослідження емоційної складової у структурі соціальних здібностей студентів з функціональними обмеженнями. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Випуск 1. Київ: Гнозис, 2008. С. 299–305.
26. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна/ Енциклопедія сучасної України. Київ: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. Т. 1: «А». С. 179–180.
27. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

28. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4 2020. С. 127-132

29. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

30. Офіційний веб - сайт Міністерства оборони України  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index>

31. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися із зони АТО / за ред. Майстренко Т.М.; пер. з англ. Масик О.Л. URL: <http://psyservice.org/wp-content/uploads/2015/03/Повернення-із-зони- бойових- дій.pdf>

32. Приб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 104-109

33. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військово- службовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р.  
URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9>

34. Проект. Пам'ятка щодо соціальної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції та їх сімей. 16 с. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>

35. Сасько О. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас. URL: <http://defence-ua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektyvno-shchodo-adaptatsiyi-viyskovosluzhbovtiv-zvilnenykh-v-zapas>

36. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. Монографія Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. 176 с.

37. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84с.

38. Стасюк В.В. Психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року). Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.

39. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с

40. Умеренкова Н.Ф. Ресурсність комунікативної поведінки дружин комбатантів у соціальних мережах. URL : [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Umerenkova\\_NF\\_Resurnist\\_komunikatyvnoyi\\_povedinky\\_druzhyn\\_kombatantiv\\_u\\_sotsmerezah.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Umerenkova_NF_Resurnist_komunikatyvnoyi_povedinky_druzhyn_kombatantiv_u_sotsmerezah.pdf)

41. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

42. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. Київ: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104

43. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.

44. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=3373](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373).

45. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 s.

46. Helgeson V. S., Reynolds K. A., Tomich P. L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74(5). pp. 797–816.

47. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. Vol. 17. P. 1121.

48. Philips L., Human Adaptation and His Failures. Academic Press, N-Y & London, 1968.

49. Williams C.M., T. Williams. Family Therapy of Vietnam Veterans. *The Trauma of War*. / Ed. By S. Sonnenberg. Washington, 1985. Pp. 193–209.