

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ВОЛИНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Ліщук Ольга Ігорівна

**КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ ВІЙСЬКОВИХ У ПЕРІОД
ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:

КИХТЮК ОКСАНА ВАСИЛІВНА,

доцент, кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри загальної та

клінічної психології

від _____ 202__ р

Завідувач кафедри

ПІБ завідувача кафедри _____ ЛУЦЬК 2024

Анотація

Дослідження присвячено аналізу копінг-механізмів і процесів адаптації військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя після завершення служби. *Метою роботи* є виявлення ключових факторів, що впливають на ефективність подолання стресу та розробка практичних рекомендацій для оптимізації психологічної підтримки. Актуальність проблематики визначається зростаючою кількістю демобілізованих військових у контексті сучасних військових конфліктів, які стикаються зі значними психологічними труднощами в процесі адаптації до мирного життя. *Методологія* дослідження поєднує теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) з емпіричними методами збору та аналізу даних. Використовувалися стандартизовані інструменти, такі як методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), шкала толерантності до невизначеності, PCRS, модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі та опитувальник посттравматичного зростання. Дослідження проводилося на вибірці військовослужбовців і членів їхніх сімей, що дозволило отримати більш комплексне уявлення про адаптаційні процеси в умовах післявоєнного середовища. *Результати дослідження* демонструють, що ефективність копінг-механізмів залежить від індивідуальних психологічних характеристик військових, їхнього попереднього досвіду служби, умов демобілізації та зовнішніх факторів. Найбільш результативними стратегіями виявлено проблемно-орієнтовані підходи, які сприяють раціональному вирішенню проблем і зниженню рівня емоційного напруження. Стратегії уникнення, хоча й часто використовуються, показали обмежену ефективність у довгостроковій перспективі. У свою чергу, члени родин військових тяжіють до застосування емоційно-орієнтованих стратегій і пошуку соціальної підтримки, що вказує на потребу формування спеціалізованих мереж підтримки. *Висновки* підкреслюють значущість розробки індивідуалізованих програм психологічної реабілітації, які враховують особливості копінг-поведінки різних груп. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток проблемно-

орієнтованих стратегій, підвищення рівня толерантності до невизначеності, зниження рівня стресу та стабілізацію емоційного стану. Важливими компонентами підтримки є залучення до соціальних програм і впровадження спеціалізованих заходів для забезпечення успішного переходу до мирного життя як військових, так і членів їхніх сімей. Результати можуть бути використані у практиці психологів, соціальних працівників і консультантів для розробки ефективних програм реабілітації.

Ключові слова: копінг-механізми, адаптація, військовослужбовці, постстресова підтримка, психологічна реабілітація.

Abstract

The study focuses on analyzing coping mechanisms and adaptation processes of servicemen transitioning to civilian life after completing military service. The *aim* is to identify key factors influencing stress management effectiveness and develop practical recommendations for optimizing psychological support. The relevance of the issue is highlighted by the increasing number of demobilized servicemen in the context of modern military conflicts, who face significant psychological challenges during their reintegration into civilian life. The research *methodology* combines theoretical methods (analysis, synthesis, and literature review) with empirical data collection and analysis. Standardized tools such as the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Intolerance of Ambiguity Scale, PCRS, the modified BBC Subjective Well-Being Scale, and the Post-Traumatic Growth Inventory were used. The study involved a sample of servicemen and their family members, allowing for a comprehensive understanding of adaptation processes in post-conflict environments. The *results* show that the effectiveness of coping mechanisms depends on individual psychological characteristics, prior military experience, demobilization conditions, and external factors. Problem-focused strategies, which promote rational problem-solving and reduce emotional tension, proved to be the most effective. Avoidance strategies, although frequently used, demonstrated limited long-term effectiveness. Meanwhile, family members tended to rely on

emotion-focused strategies and social support, underscoring the need to establish specialized support networks. The *conclusions* emphasize the importance of developing individualized psychological rehabilitation programs that address the specific coping behaviors of various groups. The proposed recommendations aim to foster problem-focused strategies, enhance tolerance to uncertainty, reduce stress levels, and stabilize emotional states. Key components of support include engaging in social programs and implementing specialized measures to ensure a successful transition to civilian life for both servicemen and their families. The findings can be utilized by psychologists, social workers, and consultants in designing effective rehabilitation programs.

Keywords: coping mechanisms, adaptation, servicemen, post-stress support, psychological rehabilitation.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВІЙСЬКОВИХ У ПЕРІОД ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	11
1.1. Дослідження копінг-механізмів у працях сучасних вчених	11
1.2. Особливості психологічної адаптації військових після завершення служби.....	16
1.3. Фактори, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу до цивільного життя	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ	29
2.1. Опис та обґрунтування програми і методів дослідження	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	37
Висновки до розділу 2	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних військових конфліктів, зокрема в контексті російсько-української війни, проблема адаптації військовослужбовців після завершення служби стає дедалі більш актуальною. Ця війна не тільки створює нові виклики для безпеки та оборони країни, але й впливає на психоемоційний стан військових, які після активних бойових дій повертаються до цивільного життя. Після закінчення служби вони стикаються з численними труднощами, зокрема психологічного характеру, що потребує особливої уваги як з боку держави, так і з боку наукової спільноти.

З огляду на це, останнім часом значно зросла кількість досліджень, присвячених питанням психологічної адаптації військовослужбовців. У більшості з них підкреслюється важливість впровадження психокорекційних заходів та реабілітаційних програм, спрямованих на підтримку демобілізованих осіб. Успішна реінтеграція військових у цивільне життя вимагає не тільки фізичної реабілітації, але й психологічної підтримки, яка дозволяє їм справлятися з наслідками бойового стресу, зокрема посттравматичним стресовим розладом.

Ці дослідження особливо важливі для військовослужбовців, оскільки їхня діяльність відбувається в екстремальних умовах, що вимагають значних психологічних і фізичних ресурсів. Військова служба висуває високі вимоги до психіки, і виконання службових обов'язків у таких умовах може призвести до серйозного емоційного і психічного виснаження. Сучасні демобілізовані військові різняться за віком, соціальним статусом, рівнем освіти та досвідом військової служби, що також створює додаткові виклики для їхньої адаптації до мирного життя.

Адаптація військовослужбовців – це складний і багатогранний процес, що охоплює як фізичну, так і психологічну реабілітацію. Він включає перебудову мотиваційної сфери, корекцію поведінкових реакцій, а також опанування новими навичками, необхідними для ефективного

функціонування в цивільному середовищі. У процесі адаптації значну роль відіграє подолання стресових станів за допомогою копінг-механізмів і психологічного захисту. Важливим елементом є вибір правильних стратегій подолання стресу, які сприяють позитивному розв'язанню проблем і забезпечують психологічне благополуччя військових.

Метою дослідження є аналіз факторів, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу військовослужбовців до цивільного життя, та розробка рекомендацій щодо оптимізації психологічної підтримки в умовах мирного життя.

Об'єктом дослідження виступають процеси адаптації військовослужбовців після завершення служби, а **предметом** – копінг-механізми та фактори, що впливають на їх ефективність.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективність копінг-механізмів залежить від індивідуальних психологічних особливостей військових, умов їхньої служби, а також від зовнішніх факторів, що виникають після повернення до цивільного життя.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасної наукової літератури з питань копінг-механізмів та адаптації військовослужбовців до цивільного життя.
2. Визначити основні фактори, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу до мирного життя.
3. Розробити методику дослідження копінг-механізмів і провести емпіричне дослідження серед демобілізованих військовослужбовців.
4. Проаналізувати результати дослідження та визначити найефективніші стратегії психологічної підтримки для військових після завершення служби.

Методи дослідження. Для досягнення мети використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) (Ender, N. S., & Parker, J. D. (1990);

«Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Карамушки Л. М., 2008); «Особистісна готовність до змін» («Personal change-readiness survey»(PCRS)); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) в адаптації Карамушки та інших, 2022); Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory, 1996) статистичні методи аналізу даних (кореляційний аналіз, Т-тест Стьюдента).

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося на вибірці військовослужбовців та членів їхніх сімей для більш комплексної оцінки ситуації. До дослідної групи входили військовослужбовці, які добровільно брали участь у бойових діях після 24 лютого 2022 року та були демобілізовані. У дослідженні також брали участь їхні рідні, що дозволило врахувати погляди та досвід близького соціального оточення. До складу військовослужбовців входили особи, що брали участь у захисті в лавах Збройних Сил України, Територіальної оборони та інших військових формувань.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені вивченню психологічного захисту, копінг-поведінки та механізмів адаптації в умовах стресу. У контексті психологічного захисту особливе місце займають дослідження, які аналізують механізми захисту в умовах стресових ситуацій та їхню роль у психічній адаптації. Вітчизняні вчені, такі як М. С. Корольчук та В. М. Крайнюк, зробили вагомий внесок у дослідження стресостійкості особистості, розкриваючи механізми захисту особистості під час кризових життєвих обставин та екстремальних умов діяльності [15; 18; 35]. У своїх роботах вони зосереджували увагу на проблемі психологічної стійкості, що є ключовим елементом адаптації особистості до складних умов. Проблематика копінг-поведінки знайшла своє відображення в працях науковців, які досліджують стратегії подолання стресу в різних життєвих ситуаціях. Зокрема, важливими є роботи Г. О. Діденко та Г. О. Шебанової, які акцентують увагу на різноманітних підходах до вивчення копінг-поведінки та її ефективності [5].

Б. Т. Дем'яненко в своїх працях розкриває механізми психологічного захисту та їхній зв'язок із копінг-стратегіями, що робить ці дослідження надзвичайно важливими для теорії та практики корекційної психології [4]. Також варто відзначити дослідження Н. Ф. Дідика, що стосуються соціально-психологічної підтримки військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, а також їхніх сімей. Ці дослідження розглядають вплив морально-психологічного стану на здатність особистості до ефективної адаптації та виконання службових обов'язків [6]. У контексті реабілітації військовослужбовців важливими є роботи Т. М. Домнич, які розглядають аспекти психологічного захисту та адаптації під час і після бойових дій [7]. Досвід організації психологічної роботи з військовослужбовцями та їхньої психологічної реабілітації в умовах збройних конфліктів також висвітлений у низці інформаційно-аналітичних матеріалів, що узагальнюють практику надання психологічної допомоги в екстремальних умовах [9; 27].

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- вперше здійснено комплексне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців та членів їхніх родин у період адаптації до цивільного життя, зокрема вивчено особливості ефективності цих стратегій у зв'язку з віковими та гендерними чинниками;
- визначено ключові психологічні фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій у військових після демобілізації та в членів їхніх родин, що дозволяє глибше зрозуміти адаптаційні процеси в умовах повернення до мирного життя;
- набули подальшого розвитку уявлення про роль проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу та адаптивних ресурсів у процесі інтеграції військових у цивільне середовище;
- уточнено дані про специфіку емоційно-орієнтованих копінг-стратегій у представників різних вікових груп та гендерних категорій, що дає можливість розробляти диференційовані програми психологічної допомоги для військовослужбовців та членів їхніх родин.

Практичне значення дослідження. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти специфічні копінг-стратегії, які застосовуються демобілізованими військовими та членами їхніх родин, а також визначити найдієвіші підходи до подолання стресу. Виявлені особливості копінг-поведінки дозволяють розробити індивідуальні програми психологічного супроводу, орієнтовані на потреби різних груп. Для військовослужбовців особливу увагу слід приділити розвитку проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, які виявилися найефективнішими в умовах адаптації. Навички, що підвищують толерантність до невизначеності та адаптивність, можуть допомогти військовим легше долати труднощі, пов'язані з переходом до мирного життя. Такі підходи зменшують ризик дезадаптації та сприяють психологічній стійкості. Членам родин військовослужбовців варто надавати можливість брати участь у групах соціальної підтримки, що забезпечить емоційну підтримку та допоможе знизити рівень тривожності. Програми психологічної допомоги, які акцентують увагу на соціальній підтримці та емоційному заспокоєнні, здатні полегшити адаптацію членів родин до змін у житті, пов'язаних з поверненням військового. Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та консультантами при розробці програм психологічної реабілітації та супроводу для військових та їхніх сімей. Спеціально підготовлені програми, що враховують індивідуальні копінг-механізми та адаптивні можливості, можуть значно знизити рівень стресу та сприяти більшій стабільності психоемоційного стану в процесі інтеграції в цивільне середовище.

Апробація результатів даного дослідження вносились на обговорення під час міжнародних наукових конференцій та семінарів: Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології, 30-31 травня 2024, м. Луцьк, Україна. Висвітлено у публікації:

Ліщук О. І. Копінг-механізми військових у період повернення до цивільного життя / Ліщук О. І. // Актуальні проблеми клінічної психології та

нейропсихології: зб.тез доп. III міжнар. наук.-практ.конф. (30-31 травня 2024, м. Луцьк, Україна) ФОП Мажула Ю. М., 2024 С. 71-73.

Структура дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 7 рисунків та 5 таблиць. Список використаних джерел налічує 65 найменувань. Повний обсяг роботи – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВІЙСЬКОВИХ У ПЕРІОД ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Дослідження копінг-механізмів у працях сучасних вчених

Термін «копінг» має значну історію використання, що триває вже десятиліттями. Вперше це поняття було вжито Л. Мерфі (Lois Murphy) у 1962 році, коли вона досліджувала методи, які діти застосовують для подолання труднощів, пов'язаних із кризами вікового розвитку [5]. На сьогодні копінг розглядається як сукупність свідомих стратегій для подолання стресових ситуацій. У сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі одними з ключових процесів адаптації людини прийнято вважати психологічний захист та копінг-стратегії (копінг-поведінку).

Наразі термін «копінг» охоплює широкий спектр людської діяльності, що варіюється від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованих дій, спрямованих на подолання кризових подій. Його основна психологічна мета полягає в забезпеченні максимальної адаптації особистості до конкретних вимог, що виникають у тій чи іншій ситуації.

У цілому, можна виділити три основні підходи до тлумачення поняття «копінг». Згідно з першим підходом, який з'явився в межах психоаналітичних методів, копінг розуміється як один із механізмів психологічного захисту, що спрямований на зниження психологічної напруги [54]. Другий підхід, відомий як характерологічний, акцентує увагу на стабільній схильності індивіда певним чином реагувати на стресові ситуації. Згідно з цим підходом, вибір копінг-стратегій залишається досить сталим і практично не залежить від типу стресора.

Третій підхід, ситуаційний, розглядає копінг як набір стратегій, що використовуються індивідом для адаптації до загрозової ситуації, наприклад, у випадку загрози здоров'ю, яка впливає на фізичне, особистісне та соціальне

благополуччя. За Р. Лазарусом, копінг-поведінка складається з сукупності когнітивних та поведінкових зусиль, які людина докладає з метою зменшення негативного впливу стресу [47].

Таким чином, у широкому розумінні копінг включає всі форми взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, що можуть передбачати зусилля для подолання або уникнення проблемних ситуацій. Важливими умовами, які підсилюють значення копінгу та відрізняють його від простої адаптації, є зовнішні (сприйняття задачі) і внутрішні (психологічні особливості суб'єкта) фактори.

Теорія подолання стресу, розроблена Р. Лазарусом, виділяє кілька ключових характеристик копінг-механізмів. По-перше, копінг розглядається як важливий процес адаптації індивіда до навколишнього середовища, який необхідний для подолання стресу в ситуаціях, що вимагають значних ресурсів і можуть перевищувати можливості особистості. Копінг включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зниження конфлікту та ефективне управління як зовнішніми, так і внутрішніми стресовими факторами. Таким чином, копінг забезпечує позитивний вплив на ситуацію та сприяє психологічному захисту.

По-друге, копінг є динамічним процесом, який передбачає врахування таких важливих факторів, як «часові» та «ситуаційні» аспекти, зокрема стадії розвитку та когнітивну оцінку ситуації. Когнітивна оцінка включає класифікацію зовнішніх чинників середовища (наприклад, сприйняття загрози добробуту) і оцінку власних ресурсів для подолання труднощів. Динаміка копінг-процесу залежить від змін у когнітивній оцінці ситуації.

Для ефективного подолання стресу людині необхідно повністю розкрити свій потенціал, що відповідає принципам тривимірної моделі копінгу. Згідно з цією моделлю, копінг включає [36]:

- Стратегії подолання, що охоплюють реальну реакцію індивіда на передбачувану загрозу та методи управління стресом;

- Ресурси для подолання стресу, які є відносно стабільними особистісними характеристиками та створюють психологічний контекст для розробки і впровадження копінг-стратегій;
- Копінг-поведінку, яка формується через використання копінг-стратегій, з урахуванням наявних копінг-ресурсів та впливу стресових факторів.

Основною складовою моделі копінгу є визначення стратегій, спрямованих на подолання поведінкових та емоційних реакцій на стрес, які можуть бути реалізовані у трьох різних сферах. Першою сферою є емоційна, яка включає оцінку проблемних ситуацій з точки зору емоційного впливу. Другою є когнітивна сфера, що охоплює знання про ситуації та теоретичні уявлення щодо кореляцій і впливу стресорів. Третьою є поведінкова сфера, що визначає характер і напрямок діяльності людини під час стресових ситуацій.

Копінг-стратегії класифікуються як адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні залежно від результатів їх застосування. Вони також діляться на категорії за двома характеристиками. Перша – це спрямованість зусиль, яка може бути націлена або на зміну ситуації (проблемно-орієнтовані підходи, отримання соціальної підтримки), або на зміну себе та емоційного стану (самоконтроль, позитивна переоцінка, самозвинувачення). Друга характеристика – уникання ситуації через дистанціювання чи відволікання, що зменшує напругу та негативні емоції. Копінг-стратегії також поділяються на ініціативні (активні дії) та пасивні (бездіяльність).

Заплановане вирішення проблем включає раціональні підходи, такі як аналіз ситуацій, пошук рішень, планування та позитивні дії. Пошук соціальної підтримки передбачає використання соціальних зв'язків для вирішення проблем через емоційну та інформаційну підтримку, а також професійну допомогу. Позитивна переоцінка фокусується на змінах ставлення до ситуації та власному розвитку внаслідок складних обставин. Конфронтація передбачає активний опір ситуації, готовність до ризику та конфліктів для досягнення цілей.

Самовладання полягає у стримуванні емоцій та контролі над їх проявами, протиставляючи імпульсивним реакціям. Самозвинувачення включає прийняття відповідальності за ситуацію через самокритику. Фантазування та надії на зовнішні сили відображають пасивне очікування змін без активних зусиль. Дистанціювання означає зменшення значущості ситуації, намагаючись уникнути емоційного залучення. Тривога та уникання проявляються через відволікання уваги на інші види діяльності чи вживання алкоголю, щоб уникнути зіткнення з проблемою.

Методологія, розроблена С. Фолкманом, додатково виділяє вісім окремих стратегій, які можна розділити на продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії [52]. Продуктивні стратегії включають наступне.

По-перше, стратегія самоконтролю, що полягає в прагненні особистості контролювати власні емоції та поведінку, забезпечуючи збереження рівноваженості під час стресових ситуацій. По-друге, стратегії взяття на себе відповідальності передбачають визнання власної ролі в проблемі з одночасним прагненням уникнути її повторення у майбутньому. Третьою є стратегія планомірного вирішення проблеми, що полягає у складанні чіткого плану дій та його неухильному виконанні. Четвертою є стратегія позитивної переоцінки, яка передбачає активні зусилля, спрямовані на пошук позитивних аспектів ситуації та спробу подолати труднощі шляхом ретельного аналізу обставин.

Непродуктивні стратегії, навпаки, мають інший характер. До них належать конфронтаційні стратегії, які включають агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації через прояви гніву або конфліктної поведінки щодо виниклих проблем. Стратегії дистанціювання передбачають спроби індивіда захистити себе від проблем шляхом ухилення від їхньої реальної оцінки, як би забуваючи про них. Стратегії пошуку соціальної підтримки характеризуються прагненням отримати будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу з боку соціального середовища. Останньою є стратегія уникання, що базується на бажанні особи відійти від ситуації, залишивши її невирішеною.

Ці вісім стратегій описують різні підходи до подолання труднощів, які можуть включати напад на оточення, прагнення заручитися підтримкою, уникання або дистанціювання від проблеми, а також надання ситуації позитивного емоційного забарвлення через увагу до власних емоцій і поведінки або, врешті-решт, пошук конкретного рішення проблеми.

Реалізація копінг-поведінки можлива лише за наявності та ефективного використання копінг-ресурсів, які є основою для подолання стресових ситуацій. Основні типи ресурсів включають фізичні (стан здоров'я, фізична витривалість), соціальні (персональна соціальна мережа, система підтримки), психологічні (віра, самооцінка, соціальні навички, інтелект, гумор) та матеріальні (гроші) [36].

Соціальна підтримка є важливим фактором подолання стресу і включає наявність соціальних мереж, суб'єктивне сприйняття підтримки та використання стратегій пошуку допомоги – емоційної, матеріальної або інформаційної [14]. Крім того, особиста активність відіграє ключову роль у копінгу, адже тривале використання уникання знижує здатність до подолання проблем і може призводити до відчаю, створюючи замкнене коло.

Таким чином, для успішного подолання стресових ситуацій особливо важливо зосередитися на зміцненні власних ресурсів, активному залученні допомоги від інших людей, володінні знаннями та досвідом щодо вирішення проблем, а також на прогнозуванні можливих результатів своїх дій.

1.2. Особливості психологічної адаптації військових після завершення служби

Демобілізовані військовослужбовці Збройних Сил України та інших військових формувань, які брали участь у російсько-українській війні, в основному представляють вікову категорію від 30 до 45 років. Ця категорія складається з працездатних осіб, які можуть бути залучені до різних професійних сфер або волонтерської діяльності. Проблема їхньої адаптації до

мирного життя набуває особливої актуальності у контексті післявоєнної реінтеграції. Наше дослідження зосереджено на вивченні конкретних потреб ветеранів та умов, які сприяють їх соціально-психологічній адаптації після повернення до цивільного життя. Психологічний стан ветеранів є ключовим аспектом цього процесу, оскільки багато з них стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який є одним із найважчих психічних розладів і різновидом тривожного неврозу. Цей стан виникає внаслідок переживання сильних психотравмуючих подій під час служби, що мають глибокий емоційний вплив на психіку військових.

Реінтеграція ветеранів передбачає процес адаптації як окремих індивідів, так і цілих груп населення, які опинилися у складних соціальних, соціально-економічних та соціально-політичних умовах. Ці обставини суттєво ускладнюють або навіть повністю унеможливають їхню участь у суспільному житті. Державна політика в Україні передбачає надання різноманітної допомоги ветеранам, що спрямована на відновлення їхнього звичного соціального статусу та забезпечення їхньої реінтеграції в мирне життя. Однак одним із найбільших ризиків під час цього процесу є ретравматизація, яка може проявлятися як усвідомлене або неусвідомлене нагадування про пережиту травму. Такий повторний емоційний досвід здатний відкрити старі емоційні рани та повернути ветеранів до початкового травматичного стану, що значно ускладнює процес адаптації та інтеграції в мирне життя.

Сили оборони України охоплюють Збройні Сили України та інші військові формування, включаючи правоохоронні органи, розвідувальні служби і спеціальні підрозділи з правоохоронними функціями. Ці органи відповідають за оборону держави згідно з Конституцією та законами України. Учасники бойових дій – це особи, які безпосередньо брали участь у виконанні бойових завдань з оборони держави у складі військових підрозділів різних видів та родів військ Збройних Сил, як у діючій армії, так і в партизанських загонах та підпільних організаціях. Вони виконували свої обов'язки як у

воєнний, так і в мирний час, але всі ці категорії ветеранів стикаються з проблемами адаптації до мирного життя після завершення активної військової служби.

Державна ветеранська політика в Україні є комплексною системою, яка включає в себе різноманітні пільги та заходи соціального захисту. Ця система передбачає надання пільг у сфері охорони здоров'я, матеріальної підтримки, оподаткування, освіти, зайнятості населення, а також житлових пільг. Основною метою такої політики є підтримка ветеранів у процесі їхньої інтеграції в суспільство, відновлення їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також забезпечення їхнього соціального добробуту. Пільги у сфері охорони здоров'я для демобілізованих військовослужбовців спрямовані на відновлення їхнього психічного і фізичного стану. Вони включають психологічну реабілітацію, фізичну реабілітацію, протезування, санаторно-курортне лікування та безкоштовне забезпечення ліками. Реалізація цих пільг регулюється нормативно-правовими актами, а також здійснюється через координацію різних державних органів, що входять до системи центральних органів виконавчої влади.

Програма медичної, фізичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції ветеранів війни, яка координується Міністерством у справах ветеранів України, має на меті охопити широке коло ветеранів. Ця програма передбачає психологічну реабілітацію, медичну та фізичну реабілітацію, а також професійну реадaptaцію, яка включає підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації. Для успішної реалізації програми необхідно забезпечити аналітичну та методичну підтримку процесів реабілітації, розробити та впровадити стандарти надання таких послуг. Одним із важливих етапів у відновленні психофізіологічного стану ветеранів є впровадження декомпресії, що включає в себе багаторівневий підхід до надання психологічної допомоги. Проте, за оцінками Міністерства ветеранів, відсутність системного підходу до надання психологічної допомоги завадило досягненню бажаних результатів.

У зв'язку з цим Міністерство ветеранів запропонувало вдосконалити державне регулювання надання психологічної допомоги ветеранам через прийняття Постанови Кабінету Міністрів України «Про деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби». Цей документ спрямований на те, щоб забезпечити ветеранів війни, осіб з особливими заслугами перед державою, а також членів їхніх сімей необхідною психологічною допомогою на основі закону «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».

В Україні також реалізуються різні заходи з протезування ветеранів війни, що відповідають індивідуальним потребам пацієнтів з обмеженими можливостями. Ці заходи охоплюють як підбір і адаптацію протезів, так і навчання користуванню ними для досягнення максимальної функціональності. Оплата послуг з протезування здійснюється через Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю. Окрім протезування, ветерани можуть отримати додаткові допоміжні засоби для реабілітації, такі як протезно-ортопедичні вироби, спеціальні меблі та засоби для орієнтування та спілкування. Одним із важливих видів пільг, передбачених для ветеранів, є виплата матеріальної допомоги. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» визначає кілька видів виплат, серед яких допомога по тимчасовій непрацездатності в розмірі 100% середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи, а також виплати для осіб з інвалідністю, отриманою внаслідок війни.

Державна підтримка у сфері зайнятості для демобілізованих військовослужбовців передбачає надання ряду пільг, що сприяють їхній інтеграції в трудове життя. Ці пільги включають право на повернення на попереднє робоче місце, додаткові відпустки, а також можливість використання ваучерів для перепідготовки. Ваучери дають можливість отримання нової професії, підготовку за спеціальністю для здобуття ступеня магістра або спеціалізацію та підвищення кваліфікації у закладах освіти чи безпосередньо у роботодавця.

Основним законодавчим актом, що регулює статус ветерана та визначає напрямки державної підтримки, є Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». Постійні зміни до цього закону свідчать про необхідність трансформації державної політики для підвищення ефективності підтримки ветеранів у сучасних умовах. Для оцінки ефективності цієї підтримки Міністерство у справах ветеранів проводить Комплексний огляд системи соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей, а також сімей загиблих Захисників та Захисниць України. Цей огляд має проводитися кожні три роки у співпраці з іншими органами державної влади, відповідальними за реалізацію політики у сфері соціального захисту ветеранів.

Необхідність створення нової системи підтримки ветеранів підтверджується ініціативою Міністерства ветеранів України щодо розробки Закону «Про основні засади державної ветеранської політики». Цей законопроект передбачає створення комплексної системи підтримки, яка включатиме не тільки соціальний захист, але й інші заходи для поліпшення становища ветеранів. Серед основних кроків, передбачених цим проектом, є додаткові виплати для військових, що отримали поранення під час бойових дій. Щомісячна виплата у розмірі 6 000 гривень здійснюватиметься протягом усього періоду тимчасової непридатності до служби.

Законопроект також передбачає надання військовослужбовцям щорічної основної відпустки під час воєнного стану, тривалістю 30 календарних днів, а також відпусток за сімейними обставинами зі збереженням грошового забезпечення. Частина щорічної відпустки може бути розподілена на кілька частин, але не більше ніж на три протягом року, при цьому одночасна відсутність у підрозділі не може перевищувати 30% військовослужбовців.

Комітет Верховної Ради України з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів підтримав включення до порядку денного сесії законопроекту, який спрощує процедуру присвоєння статусу ветерана та розширює категорії осіб, що мають право на одноразову грошову допомогу. Законопроект також

запроваджує механізми захисту прав дітей на отримання допомоги у випадку загибелі батьків.

Робоча група Верховної Ради України також обговорила питання грошового забезпечення військовослужбовців та стимулюючих виплат. Було розглянуто підвищення рівня заробітної плати для призовників, збільшення стипендій курсантам військових закладів освіти, а також створення законодавчих підстав для стимулюючих виплат військовим, що беруть участь у наступальних діях.

1.3. Фактори, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу до цивільного життя

Ефективність копінг-механізмів під час переходу до цивільного життя залежить від низки факторів, зокрема типу стресу або конфлікту, індивідуальних особливостей особистості та впливу навколишнього середовища. Існує широкий спектр реакцій на стрес та різні типи стресової поведінки, які можуть проявлятися у складних та непередбачуваних ситуаціях. Залежно від частоти, інтенсивності впливу стресорів, а також індивідуально-психологічних характеристик, людина вибирає найбільш відповідну стратегію подолання стресу [41].

Часто стресові ситуації викликають у людей сильні негативні емоції, що може породжувати природне бажання уникнути цих важких переживань. Це пояснюється тим, що більшість реакцій на стресори є несвідомими. Таким чином, можна припустити, що чим частіше людина стикається зі стресовими ситуаціями, тим більша ймовірність того, що вона виробить найкращу відповідь на стрес.

Особливо важливо враховувати специфіку професійної діяльності військовослужбовців, які постійно піддаються дії стресових факторів. Це дозволяє припустити, що у них розвиваються типові реакції та поведінкові стратегії у відповідь на стресові ситуації [47]. Для кращого розуміння впливу

стресу на організм військових необхідно враховувати емоційні, поведінкові, інтелектуальні та фізіологічні аспекти.

Серед поведінкових проявів стресу можна виділити порушення сну, психомоторні розлади, зміну ритму дихання та надмірне м'язове напруження. Зміни можуть також торкатися повсякденного життя, зокрема зниження ефективності діяльності та підвищену втому. Часті прояви конфліктності та агресії також є наслідками стресу. Емоційні прояви стресу спостерігаються на загальному емоційному фоні з переважанням негативних та песимістичних настроїв.

Тривалий стресовий вплив може призвести до серйозних наслідків, включаючи депресію. У цьому стані частішають емоційно неадекватні реакції, такі як злість, агресія та дратівливість [22]. Варто відзначити, що негативний емоційний стан є не тільки наслідком, але й фактором, що сприяє подальшому розвитку стресу.

Дослідження стресу в армії показують, що страх перед майбутніми труднощами може викликати тривогу, невпевненість та почуття безпорадності. Когнітивні прояви стресу включають труднощі з прийняттям рішень, розсіяність, проблеми з концентрацією уваги, звуження обсягу уваги, порушення логіки та мислення, зниження креативності та труднощі з відтворенням інформації.

Морально і психологічно підготовлений військовослужбовець повинен не тільки демонструвати розумову працездатність та фізичну витривалість, але й зберігати здатність ефективно мислити та діяти навіть у найскладніших обставинах [23].

Серед ключових факторів, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу військовослужбовців до цивільного життя, особливу увагу слід приділити постійному впливу стресу, якому вони піддаються протягом служби. З одного боку, це пов'язано з безперервною загрозою військових дій, а з іншого – з важкою відповідальністю, яка має як морально-психологічний, так і фізичний вимір. Військовослужбовці завжди

перебувають під тиском, що змушує їх вдаватися до різних стратегій подолання стресу.

Згідно з дослідженнями вітчизняних та зарубіжних науковців [5], стрес, який відчувають військові, проявляється в багатьох формах. Однією з основних причин є соціальний тиск, зумовлений соціально-економічним становищем людини в суспільстві. Соціальні конфлікти та кризи постійно підживлюють відчуття тривоги, напруги та невизначеності щодо майбутнього.

Враховуючи ці аспекти, дослідники виділили три основні стилі поведінки, що найчастіше використовуються для подолання стресу під час переходу до цивільного життя. Першим є емоційно-орієнтований або суб'єктивно-орієнтований копінг, який полягає в емоційній реакції на стресову ситуацію без активних дій щодо її вирішення. Така поведінка може проявлятися у вигляді занурення в особисті переживання або у формі самозвинувачення.

Другий стиль – проблемно-орієнтований копінг, який акцентує увагу на вирішенні проблем через раціональний аналіз ситуації та розробку конкретних планів дій. Типовими формами цього стилю є самостійний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших осіб.

Третій стиль – особисте подолання, яке характеризується прагненням уникнути проблеми та пошуком підтримки серед значущих і компетентних осіб, здатних надати соціальну допомогу в складних ситуаціях.

Поняття стратегій подолання психологічного стресу можна розглядати з різних підходів [7]. По-перше, як гетерогенну стратегію, за якої професійні психологи надають зовнішню допомогу, спрямовану на зміну стану стресу. По-друге, як аутогенну стратегію, що передбачає використання людиною власних ресурсів і методів когнітивної оцінки стресової ситуації, поєднаних з подальшими діями для подолання стресу.

Класифікація різних типів специфічних стратегій подолання стресу базується на таких критеріях, як конкретні й об'єктивні прояви стресової

ситуації, характер когнітивної оцінки цієї ситуації та поведінкові реакції людини у стресових обставинах.

Дихотомія в таксономії стратегій подолання психологічного стресу передбачає поділ на профілактичні та оперативні стратегії копіngu. В межах цього підходу, К. Матені зазначив, що сутність профілактичних стратегій полягає в запобіганні негативним наслідкам стресових ситуацій, що може бути досягнуто або через зміну когнітивної оцінки ситуації, або через підвищення резистентності та стійкості до факторів стресу [29].

До профілактичних стратегій подолання стресу належать кілька основних методів. Один з них – «уникнення стресових факторів», яке може включати відхід від неприємних подій, зміни в роботі, перенесення дедлайнів або скорочення тривалості виконання складних завдань. Іншим є «регуляція рівня вимог стресової ситуації», що означає свідому та відповідальну оцінку відповідності фізичного та психічного навантаження можливостям людини та її ресурсам.

Наступний метод передбачає «зміну типу та характеру поведінки, що призводить до стресу», який включає зменшення імпульсивних реакцій, зниження кількості та інтенсивності гіперактивної поведінки, а також зменшення збудливості. Інший важливий аспект – «збільшення особистих ресурсів для подолання стресу», що передбачає підвищення почуття власної ефективності через поліпшення контролю над ситуацією, навички управління часом і правильний розподіл ресурсів під час виконання обов'язків.

Ефективні стратегії подолання психологічного стресу полягають у зниженні інтенсивності стресової реакції та впливу стресорів [57]. До таких стратегій належить метод «контролю співвідношення впливу стресової ситуації на симптоми стресу», що дозволяє людині свідомо вирішувати, чи входити в певну ситуацію, виходячи з її потенційного стресового впливу. Іншим методом є «ресурсна організація», яка зосереджується на концентрації та мобілізації всіх можливих ресурсів і навичок для подолання стресу, враховуючи специфіку ситуації, в якій виник стрес.

Оперативні стратегії включають метод «атаки на стресори», що полягає у визначенні можливості негайного усунення стресорів через використання наявних навичок та вмінь, вирішення подібних проблем, а також пошук інформації для адекватної оцінки ситуації та прийняття рішень. Важливим елементом є здатність покращувати міжособистісні стосунки, а також контроль реактивності та когнітивних змін, які можуть впливати на адаптивність поведінки [14].

Іншою важливою стратегією є «посилення стійкості до стресорів», що полягає у зміні когнітивної оцінки стресорів з метою зменшення їх значущості, що може позитивно вплинути на адаптацію під час переходу до цивільного життя.

Зниження психічної напруги, або «зниження збудження», є важливим елементом стратегії подолання стресу. Ця стратегія полягає у застосуванні методів саморегуляції, що дозволяють коригувати стресові стани. Багатовимірний підхід до таксономії стратегій подолання психологічного стресу включає кілька рівнів аналізу, зазвичай виділяючи дві або більше стратегій подолання, залежно від характеру стресової ситуації.

Дослідження стратегій подолання новобранців, проведене Е. Фрайденбергом і Е. Льюїсом [4], визначило 18 основних поведінкових стратегій, що стосуються базових копінг-стилів. Один із цих стилів, проблемно-орієнтований копінг, зосереджується на вирішенні проблем і включає такі стратегії, як системне мислення щодо проблем з урахуванням різних точок зору, наполегливість у досягненні цілей, підтримка позитивного настрою, а також активний відпочинок через заняття фізичною культурою та спортом.

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на емоційне реагування на стресові ситуації та включає стратегії, такі як тривога за майбутнє, очікування дива або надія на те, що все вирішиться самостійно, відмова від активних дій у тривожних ситуаціях, зниження стресу через зовнішні впливи, такі як

алкоголь або сигарети, ігнорування проблеми, самозвинувачення та бажання відволіктися від труднощів за допомогою розваг або релаксації [36].

Третій стиль, соціально-орієнтований копінг, включає стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки, спілкування з близькими та новими друзями, отримання схвалення від інших, участь у колективних діях для вирішення проблем, звернення за професійною допомогою, а також пошук духовної підтримки через молитви або читання духовної літератури.

Дослідження В. Бодрова показують, що копінг-поведінка під час подолання стресових ситуацій охоплює широкий спектр діяльності – від неусвідомлених психологічних захисних реакцій до свідомих цілеспрямованих дій у повсякденному житті, особливо в екстремальних умовах. Бодров розробив комплексну класифікацію копінг-поведінки, яка включає кілька стратегій.

Перша група – стратегії трансформації, що включають профілактичну спрямованість, зокрема мобілізацію особистих ресурсів через антиципацію та реконструкцію когнітивних структур, а також операційний напрямок, який передбачає раціоналізацію та практичне вирішення проблем.

Друга група – стратегії адаптації, які зосереджені на перебудові себе через зміну ставлення до ситуації, корекцію особистих характеристик і створення нових соціальних зв'язків. До цієї групи також належать дії, такі як проєкція, протиставлення та заміщення.

Третя група – стратегії контролю стресу, що включають пошук інформації про стресові стани та маніпулювання емоціями з метою зниження негативного впливу стресу.

Четверта група – стратегії саморозкриття та катарсису, що передбачають концентрацію на знаннях про стрес і прояви достойної поведінки в стресових умовах.

Остання, п'ята група, – стратегії уникнення стресових ситуацій, що включають профілактичні підходи, такі як фіксація емоцій, а також

спрямованість на конструктивне відволікання, придушення або заперечення стресових факторів [2].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено аналіз наукової літератури, присвяченої копінг-механізмам військових у процесі повернення до цивільного життя. На основі досліджень було встановлено, що адаптація військовослужбовців до мирних умов є складним і багатофакторним процесом, який включає як психологічні, так і соціальні аспекти. Центральною ланкою адаптації є формування копінг-стратегій, які дозволяють військовим ефективно справлятися з наслідками стресу та підтримувати психоемоційну стабільність.

Проаналізовані теоретичні підходи до вивчення копінг-механізмів свідчать про важливість комплексного підходу до адаптації військових. Було визначено три основні підходи до розуміння копінгу: психоаналітичний, характерологічний та ситуаційний. Кожен з них підкреслює важливість як внутрішніх, так і зовнішніх чинників у процесі подолання стресу. Цей висновок дозволяє стверджувати, що для ефективною адаптації військових необхідно враховувати як їх індивідуальні особливості, так і умови навколишнього середовища.

Аналіз літератури також показав, що основними факторами, які впливають на ефективність копінг-механізмів, є індивідуальні психологічні ресурси, наявність соціальної підтримки та специфіка стресових ситуацій, з якими стикаються військовослужбовці після повернення до цивільного життя. Крім того, значну роль відіграє постійний вплив бойового стресу, що вимагає розробки спеціальних програм психологічної реабілітації, спрямованих на зміцнення копінг-ресурсів.

Таким чином, можна зробити висновок, що дослідження копінг-механізмів у військовослужбовців під час їх переходу до цивільного життя є

необхідним для створення ефективних стратегій психологічної підтримки. Це дозволить не тільки знизити рівень стресу та попередити розвиток посттравматичних розладів, але й сприятиме успішній реінтеграції військових у суспільство.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ

2.1. Опис та обґрунтування програми і методів дослідження

Дослідження копінг-механізмів військових, які повертаються до цивільного життя, набуває актуальності в сучасних умовах, коли питання адаптації ветеранів стають важливими для психології та соціальної підтримки. Після демобілізації військовослужбовці стикаються з новими викликами, пов'язаними з необхідністю адаптуватися до мирного життя, що може супроводжуватися стресом та емоційними труднощами. Копінг-механізми, які застосовуються для подолання таких ситуацій, значною мірою впливають на їхню успішну адаптацію та здатність відновити психологічну рівновагу. У межах даного дослідження буде розглянуто психологічні чинники, що впливають на ефективність копінг-стратегій військових після завершення служби.

Мета дослідження полягає в аналізі факторів, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу військовослужбовців до цивільного життя, а також у розробці рекомендацій для оптимізації психологічної підтримки військових в умовах мирного життя. Дослідження має на меті з'ясувати, чи є індивідуальні психологічні особливості, умови служби та соціальне оточення після демобілізації важливими чинниками, що впливають на вибір та ефективність копінг-механізмів.

Гіпотеза дослідження передбачає, що ефективність копінг-механізмів залежить від індивідуальних психологічних характеристик військовослужбовців, умов їхньої служби та впливу зовнішніх факторів після повернення до цивільного життя. Очікується, що адаптивні копінг-стратегії сприятимуть зниженню рівня стресу та емоційного навантаження, підвищуючи суб'єктивне відчуття благополуччя.

Завдання дослідження зосереджені на комплексному вивченні копінг-механізмів та факторів, що впливають на їхню ефективність:

1. Проаналізувати сучасну наукову літературу з питань копінг-механізмів та адаптації військовослужбовців до цивільного життя.
2. Визначити основні фактори, що впливають на ефективність копінг-механізмів під час переходу до мирного життя.
3. Розробити методику дослідження копінг-механізмів та провести емпіричне дослідження серед демобілізованих військовослужбовців.
4. Проаналізувати результати дослідження та визначити найефективніші стратегії психологічної підтримки для військових після завершення служби.

Методики дослідження включають низку стандартизованих інструментів, що дозволяють всебічно оцінити психологічний стан демобілізованих військових. Використано методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), яка дозволяє визначити основні стратегії подолання стресових ситуацій, зокрема схильність до активного чи пасивного копіngu. Шкала «Толерантність до невизначеності» дозволяє оцінити здатність військових адаптуватися до змін і невизначеності, що є актуальним під час повернення до мирного життя. Також застосовується опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS), який дає можливість оцінити ступінь готовності військових до нових умов життя. Для оцінки суб'єктивного благополуччя військових використовується «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», яка дозволяє дослідити рівень задоволеності життям та загального благополуччя. Крім того, опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) застосовується для оцінки позитивних змін, що можуть відбуватися внаслідок пережитого досвіду війни, зокрема зміцнення життєстійкості та зростання психологічного благополуччя.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблена С. Норманом, Д.

Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером у 1990 році, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки стратегій подолання стресу. Цей опитувальник дозволяє визначити, які копінг-стратегії переважають у поведінці індивіда під час стресових ситуацій, що є важливим для розуміння його адаптивних можливостей та розробки відповідних психологічних інтервенцій.

CISS складається з 48 тверджень, які описують різні реакції на стресові події. Респондент оцінює, як часто він поводить певним чином у складних ситуаціях, використовуючи п'ятибальну шкалу від «ніколи» до «дуже часто». Методика виділяє чотири основні копінг-стратегії:

1. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія.
2. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія
3. Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення
4. Копінг-стратегія відволікання

Психометричні дослідження підтверджують високу надійність та валідність CISS. Значення альфа Кронбаха для підшкал коливаються від 0,76 до 0,92, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Методика була адаптована для використання в різних культурах, зокрема в Україні, що дозволяє її застосування у вітчизняних психологічних дослідженнях та практиці.

CISS широко використовується в клінічній психології, психотерапії та дослідницькій діяльності для оцінки копінг-стратегій у різних популяціях, включаючи військовослужбовців, студентів та пацієнтів з хронічними захворюваннями. Результати опитувальника допомагають фахівцям розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки та втручання, спрямовані на підвищення ефективності подолання стресу та покращення загального психічного здоров'я.

Методика «Толерантність до невизначеності» (Intolerance of Ambiguity Scale, IAS), розроблена американським психологом С. Баднером у 1962 році, є одним із перших інструментів для оцінки здатності особистості

сприймати та реагувати на неоднозначні або невизначені ситуації. Толерантність до невизначеності визначається як особистісна риса, що відображає ступінь комфорту або дискомфорту, який людина відчуває в умовах невизначеності, новизни чи складності.

Методика складається з 16 тверджень, які описують різні ситуації або реакції на них. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Пункти опитувальника спрямовані на виявлення трьох основних аспектів невизначеності:

1. Новизна – ситуації, з якими людина стикається вперше.
2. Складність – ситуації, що вимагають обробки великої кількості інформації або мають складну структуру.
3. Нерозв'язність – ситуації, які не мають однозначного рішення або відповіді.

Психометричні дослідження методики показали достатній рівень надійності та валідності. Значення альфа Кронбаха для загальної шкали становить 0,65, що свідчить про прийнятну внутрішню узгодженість. Методика була адаптована для використання в різних культурах, зокрема в Україні, що дозволяє її застосування у вітчизняних психологічних дослідженнях та практиці.

Методика «Толерантність до невизначеності» широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті та реагуванні на невизначені ситуації. Результати опитувальника допомагають фахівцям розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки та втручання, спрямовані на підвищення толерантності до невизначеності та покращення загального психічного здоров'я.

Методика «Особистісна готовність до змін» (Personal Change-Readiness Survey, PCRS), розроблена канадськими вченими А. Ролніком, С. Хезером, М. Голдом та К. Халом, призначена для оцінки індивідуальної готовності особистості до змін та адаптації в умовах невизначеності. Цей

інструмент широко використовується в психологічних дослідженнях та практиці для вивчення особистісних характеристик, що впливають на сприйняття та реалізацію змін.

Методика складається з 35 тверджень, які оцінюють сім ключових аспектів особистісної готовності до змін:

1. Пристрасність (Passion) – енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.
2. Винахідливість (Resourcefulness) – здатність знаходити вихід зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення проблем.
3. Оптимізм (Optimism) – віра в успіх, орієнтація на позитивний розвиток подій, фокусування на можливостях вирішення проблем.
4. Сміливість/підприємливість (Adventurousness) – прагнення до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного.
5. Адаптивність (Adaptability) – здатність змінювати власні плани та рішення відповідно до вимог ситуації.
6. Впевненість у собі (Confidence) – віра у власні можливості та здатність досягати поставлених цілей.
7. Толерантність до невизначеності (Tolerance for Ambiguity) – спокійне ставлення до ситуацій, коли не зрозуміла сутність того, що відбувається.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Після підрахунку балів за кожною шкалою визначається загальний рівень особистісної готовності до змін.

Психометричні дослідження підтверджують високу надійність та валідність методики PCRS. Значення альфа Кронбаха для підшкал коливаються від 0,76 до 0,92, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Методика була адаптована для використання в різних культурах, зокрема в Україні, що дозволяє її застосування у вітчизняних психологічних дослідженнях та практиці.

PCRS широко використовується в організаційній психології, коучингу та консультуванні для оцінки готовності особистості до змін, розробки

індивідуальних програм розвитку та підвищення адаптивності в умовах динамічного середовища. Результати опитувальника допомагають фахівцям розробляти ефективні стратегії підтримки та розвитку особистості, спрямовані на підвищення її готовності до змін та успішної адаптації в умовах невизначеності.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) була розроблена британськими вченими П. Понтіном, М. Шваннауером, С. Тай та М. Кіндерманом у 2013 році. Цей інструмент призначений для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості, враховуючи різні аспекти її життя.

Методика складається з 24 тверджень, які об'єднані в три субшкали:

1. Психологічне благополуччя – оцінює внутрішній стан особистості, її емоційний фон та задоволеність життям.
2. Фізичне здоров'я та благополуччя – відображає сприйняття власного фізичного стану та енергійності.
3. Благополуччя в стосунках – оцінює якість та задоволеність соціальними взаємодіями та стосунками з оточуючими.

Респонденти оцінюють кожне твердження за семибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Після підрахунку балів за кожною субшкалою визначається загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Психометричні дослідження підтверджують високу надійність та валідність методики BBC-SWB. Значення альфа Кронбаха для підшкал коливаються від 0,89 до 0,92, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Методика була адаптована для використання в різних культурах, зокрема в Україні, що дозволяє її застосування у вітчизняних психологічних дослідженнях та практиці.

BBC-SWB широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя, а також для вивчення впливу різних факторів на його складові. Результати опитувальника

допомагають фахівцям розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки та втручання, спрямовані на підвищення рівня благополуччя та покращення якості життя особистості.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI), розроблений Річардом Тедескі та Лоуренсом Келхуном у 1996 році, є одним із провідних інструментів для оцінки позитивних змін, які можуть відбутися в особистості після пережитих травматичних подій. PTGI дозволяє кількісно виміряти ступінь особистісного зростання в різних сферах життя, що є важливим для розуміння процесів адаптації та розвитку після травми.

Методика складається з 21 твердження, які об'єднані в п'ять основних факторів:

1. Відносини з іншими (Relating to Others) – оцінює зміни в міжособистісних стосунках, зокрема поглиблення зв'язків та підвищення емпатії.
2. Нові можливості (New Possibilities) – відображає відкриття нових шляхів та перспектив у житті після травматичного досвіду.
3. Особиста сила (Personal Strength) – вимірює зростання впевненості у власних силах та здатності долати труднощі.
4. Духовні зміни (Spiritual Change) – оцінює зміни в духовних або релігійних переконаннях та практиках.
5. Оцінка життя (Appreciation of Life) – відображає підвищення цінності життя та усвідомлення його крихкості.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою від «не відчув цієї зміни» до «відчув цю зміну в дуже великій мірі». Після підрахунку балів за кожним фактором визначається загальний рівень посттравматичного зростання.

Психометричні дослідження підтверджують високу надійність та валідність PTGI. Значення альфа Кронбаха для загальної шкали становить 0,90, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості. Методика була адаптована для використання в різних культурах, зокрема в Україні, що

дозволяє її застосування у вітчизняних психологічних дослідженнях та практиці.

PTGI широко використовується в клінічній психології, психотерапії та дослідницькій діяльності для оцінки позитивних змін після травматичних подій. Результати опитувальника допомагають фахівцям розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки та втручання, спрямовані на сприяння особистісному зростанню та покращення якості життя клієнтів.

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося серед військовослужбовців, які добровільно брали участь у бойових діях після 24 лютого 2022 року та були демобілізовані. До досліджуваної групи увійшли військовослужбовці, які служили у Збройних Силах України, Територіальній обороні та інших військових формуваннях. Участь членів сімей військових забезпечує більш комплексний підхід до оцінки адаптаційних процесів, оскільки дозволяє врахувати вплив соціальної підтримки на адаптацію та благополуччя військових у цивільному житті.

Етапи проведення дослідження включають кілька послідовних фаз. Першим етапом є підготовчий, що охоплює збір та аналіз теоретичних даних щодо копінг-механізмів і адаптації військовослужбовців до цивільного життя, а також адаптацію обраних методик під специфіку досліджуваного контингенту. Основним етапом є проведення тестування досліджуваних за допомогою обраних методик, таких як «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях», шкала «Толерантність до невизначеності», опитувальник «Особистісна готовність до змін» та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Це дозволить об'єктивно оцінити адаптаційні копінг-стратегії, рівень стресу, готовність до змін, толерантність до невизначеності та загальне суб'єктивне благополуччя військових після завершення служби.

Третім етапом є обробка отриманих результатів, яка передбачає аналіз даних для виявлення зв'язків між рівнем стресу, толерантністю до невизначеності, особистісною готовністю до змін та використанням копінг-стратегій під час переходу до мирного життя. Цей етап допоможе визначити,

які фактори є найбільш важливими для успішної адаптації військовослужбовців у цивільному житті та зменшення рівня стресу.

Очікувані результати дослідження дозволять краще зрозуміти, як адаптивні копінг-стратегії можуть допомогти військовослужбовцям успішно адаптуватися до мирного життя, знижуючи рівень стресу та покращуючи загальне психологічне благополуччя. Отримані висновки стануть основою для розробки рекомендацій, які можуть бути використані в практичній роботі з військовими, а також послужать базою для подальших досліджень у цій сфері.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Вибірка включає дві групи – військовослужбовців та членів родин військовослужбовців, розподілених за статтю та віковими категоріями. Військовослужбовці переважно представлені чоловіками у віці 26-40 років, що може бути пов'язано зі свідомим вибором захищати родину після початку повномасштабного вторгнення. Деякі з них почали свою службу ще у 2014 році, що свідчить про високий рівень досвіду та мотивованості цієї групи.

Члени родин військовослужбовців також мають найбільшу чисельність у категорії 26-40 років, що може свідчити про активну участь у підтримці військовослужбовців. Обидві групи охоплюють різні вікові категорії, що дозволяє дослідити, як вікові та гендерні особливості впливають на стратегії подолання стресу.

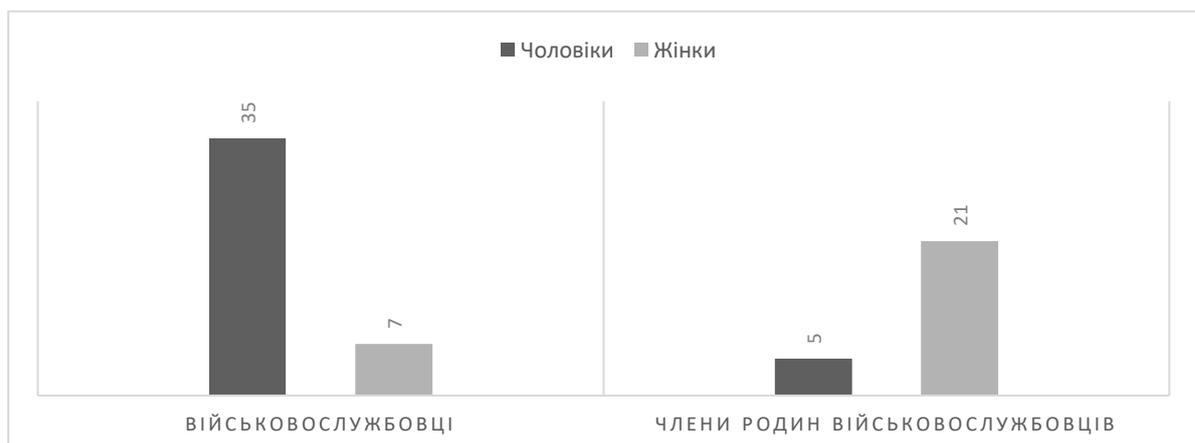


Рис. 2.1. Гендерний розподіл вибірки

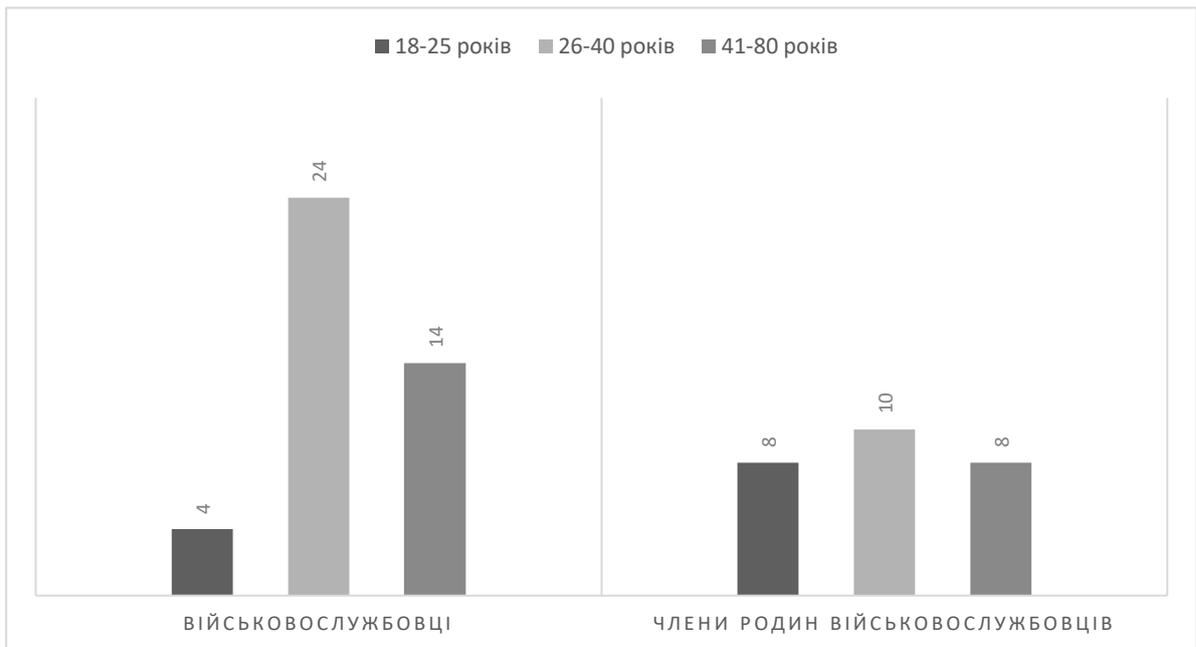


Рис. 2.2. Віковий розподіл вибірки

У групі військовослужбовців переважають чоловіки (35 осіб), тоді як жінок значно менше (7 осіб), що відповідає типовому гендерному складу військових підрозділів. Серед членів родин військовослужбовців розподіл за статтю більш дисбалансований, із 5 чоловіками та 21 жінкою. Такий розподіл дозволяє дослідити гендерні відмінності в стратегіях подолання стресу як серед військовослужбовців, так і в їхніх родинах, що підтримують їх у період військового конфлікту.

Найбільш чисельна вікова категорія для обох груп – 26-40 років. Серед військовослужбовців вона складає 24 особи, а серед членів родин – 10 осіб, що може свідчити про свідомий вибір багатьох військовослужбовців захищати родину в цей важливий для них період. Молоді військовослужбовці віком 18-25 років складають 4 особи, що відображає присутність молодих захисників, які тільки починають свою кар'єру.

Для аналізу результатів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» Річарда Тедескі та Лоуренса Келхуна ми розглянемо середні показники п'яти основних факторів посттравматичного зростання: «Відносини з іншими», «Нові можливості», «Особиста сила», «Духовні зміни» та «Оцінка життя». Порівняння результатів проводилося між

двома основними групами: військовослужбовцями та членами родин військовослужбовців, із додатковим розподілом за віковими групами.

Таблиця 2.1

Результати оцінювання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Келхуна

Група	Вікова група	Відносини з іншими	Нові можливості	Особиста сила	Духовні зміни	Оцінка життя
Військовослужбовці	18-25	2,67	2,85	3,12	3,42	3,06
	26-40	2,43	2,94	2,98	2,78	2,64
	41-80	3,05	3,10	3,20	3,15	2,87
Члени родини	18-25	3,10	3,55	3,45	2,85	3,75
	26-40	2,85	3,12	3,00	3,22	3,50
	41-80	2,95	3,05	3,10	3,00	3,20

Аналіз результатів за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» дозволяє виявити основні тенденції у змінах, що відбуваються після травматичного досвіду. Зокрема, оцінюється вплив на соціальні зв'язки, відкритість до нових можливостей, зміцнення особистої сили, духовні зміни та оцінка життя.

Відносини з іншими демонструють, що в старшій віковій групі військовослужбовців (41-80 років) спостерігається дещо вищий рівень (3.05) розвитку цього аспекту. Старші військовослужбовці, можливо, надають великого значення соціальній підтримці та зв'язкам, що є важливим для їхнього відчуття стійкості. У членів родин військовослужбовців показники за цим фактором вищі серед молоді (18-25 років), де середній бал становить 3.10, що свідчить про важливість зв'язків з іншими людьми для молодших членів родин у складні періоди.

Нові можливості відкриваються для молодших членів родин військовослужбовців, особливо у вікових групах 18-25 років і 26-40 років (3.55 і 3.12 відповідно), що може свідчити про певну готовність досліджувати нові шляхи та перспективи в житті після травматичного досвіду. Для військовослужбовців цей аспект має відносно рівномірний рівень у всіх вікових групах, що може бути пов'язано з особливостями служби, де часто домінує прагматичний підхід до життєвих змін.

Особиста сила досягає вищих показників у старших військовослужбовців (41-80 років), середній бал яких становить 3.20. Це відображає важливість розвитку впевненості у власних силах та здатності долати труднощі, які старші військовослужбовці могли набувати впродовж років служби та досвіду. Серед членів родин військовослужбовців показники «Особистої сили» також високі у молодших групах, що може вказувати на зростання внутрішньої стійкості в результаті підтримки близької людини.

Духовні зміни виявляються найвищими серед молодих військовослужбовців віком 18-25 років (3.42), що може відображати схильність молоді до переосмислення життєвих цінностей, коли досвід військових подій стимулює їх до глибшого розуміння духовних аспектів. У членів родин духовні зміни найбільш відчутні в групі 26-40 років, що може вказувати на певне осмислення та прийняття нових переконань у зв'язку з підтримкою військовослужбовців.

Оцінка життя досягає найвищих значень серед молодих членів родин військовослужбовців (18-25 років) з середнім балом 3.75, що може свідчити про усвідомлення важливості та цінності життя у зв'язку з досвідом їхніх рідних у військових конфліктах. Це показує, що важливість цінностей життя, можливо, посилюється у зв'язку з війною, стимулюючи глибше ставлення до життєвих обставин.

З метою ілюстрації загальної картини посттравматичного зростання представимо результати оцінювання за методикою Р. Тедескі та Л. Келхуна у вигляді діаграми.

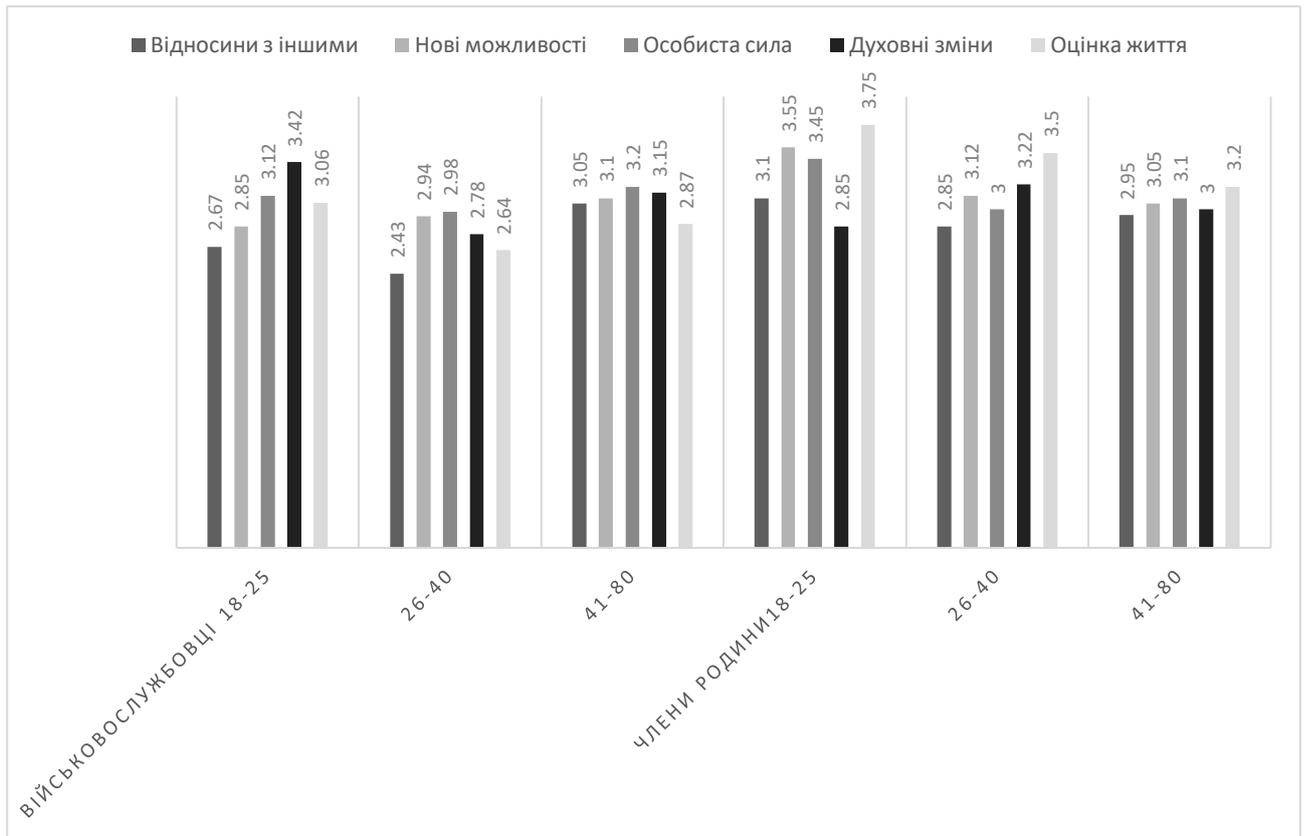


Рисунок 2.3. Середні показники за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» для різних вікових груп

Результати демонструють різний рівень внутрішніх змін, які сталися в результаті травматичного досвіду. Молодші учасники та члени родин військовослужбовців зосереджуються на нових можливостях і духовних змінах, тоді як старші учасники відчувають більше підтримки у відносинах з іншими та особисту силу.

Аналізуючи результати за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), можна визначити домінуючі стратегії подолання стресу серед військовослужбовців та членів родин військовослужбовців у різних вікових групах. Це дозволяє виявити специфічні особливості їхньої реакції на стрес та рівень адаптивності до складних ситуацій.

Таблиця 2.2.

Результати оцінювання за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» для різних вікових груп

Цільова група	Вік	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення	Відволікання	Соціальна підтримка
Військовослужбовці	18-25 років	4,19	3,12	2,74	3,11	3,02
	26-40 років	3,98	3,08	2,89	2,95	3,34
	41-80 років	3,65	3,32	3,04	3,22	3,52
Члени родин військовослужбовців	18-25 років	4,32	3,95	2,87	3,21	3,45
	26-40 років	4,01	3,54	2,96	3,18	3,38
	41-80 років	3,86	3,68	3,15	3,26	3,44

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія є найчастіше обраною як військовослужбовцями, так і членами їхніх родин. Найвищі значення спостерігаються серед молодих респондентів обох груп: серед військовослужбовців віком 18-25 років та членів родин військовослужбовців тієї ж вікової категорії, що може свідчити про більшу активність у пошуку рішень для подолання стресових ситуацій, що є важливим фактором для адаптації та підтримки стабільності у складних умовах.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія має помітні відмінності між групами. Серед військовослужбовців вона менш виражена, порівняно з членами родин, особливо у віковій групі 18-25 років серед членів родин, де спостерігається найбільша вираженість цієї стратегії. Такий результат може свідчити про важливість емоційного вираження та підтримки в умовах стресу для членів родин, що дозволяє їм краще долати емоційне навантаження.

Копінг-стратегія уникнення більш помітна у старших вікових групах обох груп, що може свідчити про певну тенденцію уникати прямих рішень або

займати вичікувальну позицію під час складних обставин, що може бути пов'язано з життєвим досвідом та певною обережністю у прийнятті рішень у стресових ситуаціях.

Копінг-стратегія відволікання найвищий рівень показує серед молодих військовослужбовців, віком 18-25 років, що може свідчити про бажання відволіктися від ситуації та знизити рівень стресу шляхом переключення уваги на інші види діяльності. Серед членів родин військовослужбовців ця стратегія також має значення, проте вона більш поміркована та збалансована у всіх вікових категоріях.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки має вищі показники серед військовослужбовців у віковій групі 41-80 років, що може свідчити про важливість соціальної підтримки та контактів для старших військовослужбовців, які потребують взаємодії та підтримки від інших людей у складні моменти. Члени родин військовослужбовців, особливо молоді (18-25 років), також активно використовують цю стратегію, що може допомагати їм зберігати емоційну стабільність та почуватися менш ізольованими.

Для візуалізації представимо результати оцінювання за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» на діаграмі, що дозволить порівняти середні значення копінг-стратегій для різних вікових груп військовослужбовців та членів родин.

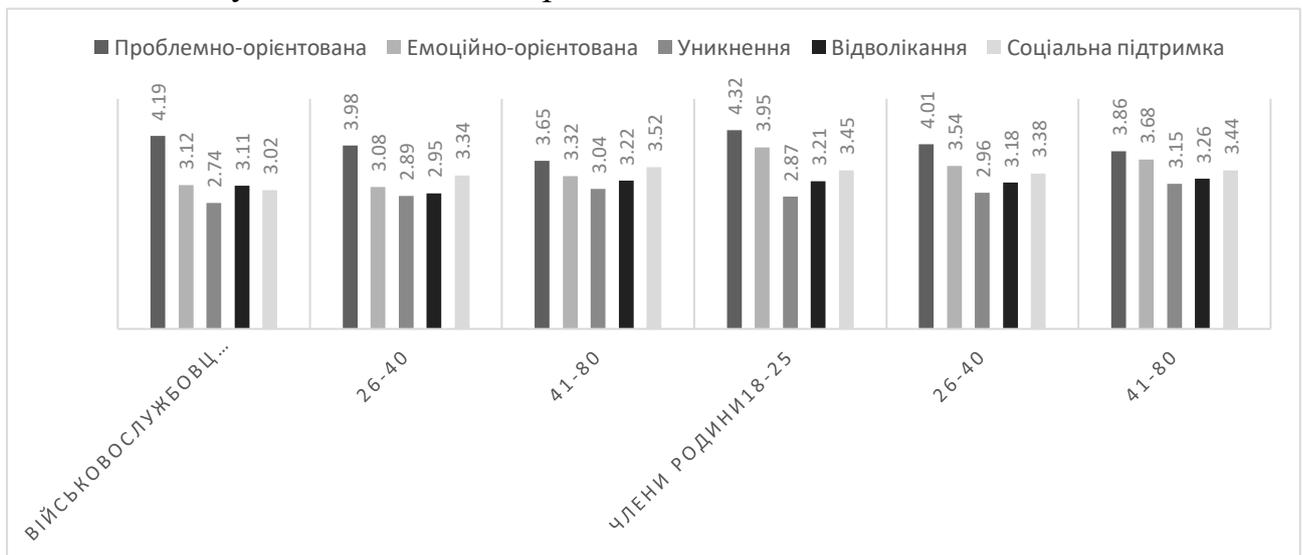


Рисунок 3.1. Результати оцінювання за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» для різних вікових груп

Результати демонструють, що молодші респонденти надають перевагу активному підходу до вирішення проблем, а старші респонденти більше схильні до уникання або пошуку соціальної підтримки.

Аналізуючи результати за методикою «Толерантність до невизначеності» (Intolerance of Ambiguity Scale, IAS), можна визначити рівень комфорту респондентів у ситуаціях невизначеності. Це дозволяє оцінити, як військовослужбовці та члени їхніх родин сприймають нові, складні та нерозв'язні ситуації, що може допомогти в розробці відповідних стратегій психологічної підтримки.

Таблиця 2.3

Результати оцінювання за методикою «Толерантність до невизначеності» для різних вікових груп

Цільова група	Вік	Шкала новизни	Шкала складності	Шкала нерозв'язності	Загальний результат
Військовослужбовці	18-25 років	20,5	18,0	15,5	54,0
	26-40 років	22,1	21,3	17,6	61,0
	41-80 років	23,3	22,0	18,4	63,7
Члени родин військовослужбовців	18-25 років	21,8	20,1	16,2	58,1
	26-40 років	22,4	20,7	17,9	61,0
	41-80 років	24,0	21,5	18,1	63,6

Шкала новизни показує вищі середні значення серед військовослужбовців старшого віку (41-80 років), що свідчить про їхню здатність сприймати нові ситуації, хоча це може вказувати на меншу готовність приймати нові обставини без попередньої підготовки. Члени родин військовослужбовців у віковій групі 41-80 років також мають високі значення за цією шкалою, що може бути пов'язано з необхідністю адаптуватися до невизначених ситуацій у повсякденному житті під час військового конфлікту.

Шкала складності відображає найвищі значення серед військовослужбовців у віці 41-80 років, що може свідчити про їхній більш зрілий підхід до обробки великого обсягу інформації у складних ситуаціях.

Молодші респонденти, як військовослужбовці, так і члени їхніх родин, демонструють нижчий рівень, що може вказувати на потребу в додаткових навичках для ефективного реагування на складні ситуації.

Шкала нерозв'язності показує відносно рівні значення для всіх вікових груп. Це свідчить про схожу реакцію на ситуації, які не мають чіткого рішення. Військовослужбовці всіх вікових груп демонструють помірний рівень толерантності до таких ситуацій, що може вказувати на потребу у фокусуванні на навичках психологічної стійкості.

Загальний результат показує, що старші респонденти, як військовослужбовці, так і члени родин, мають вищий рівень толерантності до невизначеності, що може бути наслідком життєвого досвіду, що дозволяє їм легше адаптуватися до непередбачуваних обставин. Молодші респонденти демонструють трохи нижчий рівень, що може вказувати на потребу у додатковій психологічній підготовці для покращення адаптивності до стресу.

Для візуалізації представимо результати оцінювання за методикою «Толерантність до невизначеності» на діаграмі, що дозволить наочно порівняти середні значення за шкалами для різних вікових груп військовослужбовців та членів родин.

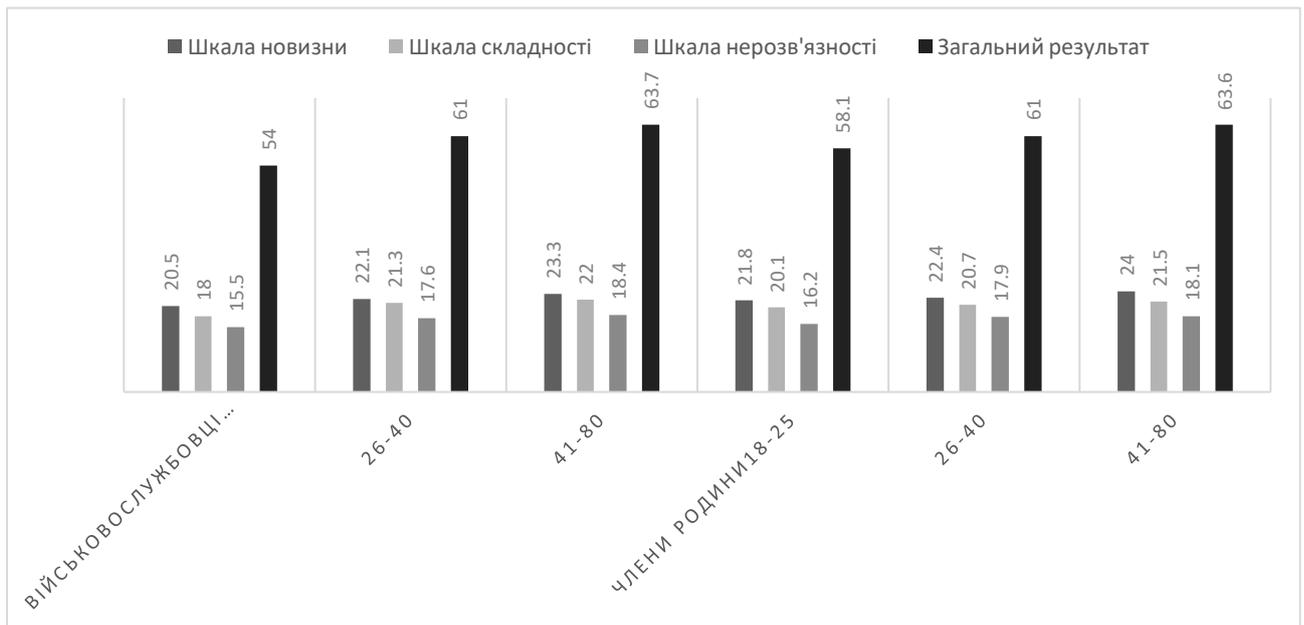


Рисунок 2.5. Результати оцінювання за методикою «Толерантність до невизначеності» для різних вікових груп

Результати свідчать про важливість розвитку навичок адаптації у молодших респондентів, тоді як старші респонденти мають більш високий рівень толерантності до невизначеності.

Аналізуючи результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), можна оцінити рівень суб'єктивного благополуччя респондентів, враховуючи їхнє психологічне та фізичне благополуччя, а також якість стосунків з оточуючими. Це дозволяє зрозуміти, як військовослужбовці та члени їхніх родин відчують себе в різних сферах життя, що важливо для подальшого формування підтримки та втручань.

Таблиця 2.4

Результати оцінювання за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» для різних вікових груп

Цільова група	Вік	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Військовослужбовці	18-25 років	44,5	25,7	19,8	96,5
	26-40 років	42,1	28,5	21,6	92,2
	41-80 років	49,8	26,8	20,4	97,0
Члени родин військовослужбовців	18-25 років	36,5	20,3	15,8	72,6
	26-40 років	37,3	23,0	17,3	77,6
	41-80 років	39,5	23,6	18,1	81,2

Психологічне благополуччя є найвищим у військовослужбовців вікової групи 41-80 років, що вказує на їхній стабільний внутрішній стан та задоволеність життям. Можливо, це пов'язано з життєвим досвідом, який дозволяє їм легше впоратися з емоційними викликами. Члени родин військовослужбовців також мають досить високі показники, особливо у вікових групах 26-40 і 41-80 років, що може бути обумовлено підтримкою з боку соціального оточення.

Фізичне здоров'я та благополуччя відображає вищий рівень серед військовослужбовців, особливо у вікових групах 26-40 і 41-80 років, що може свідчити про кращий фізичний стан, що важливо для виконання службових обов'язків. Члени родин, навпаки, демонструють нижчі показники фізичного благополуччя, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем стресу та меншими можливостями для фізичної активності.

Стосунки є більш розвиненими у військовослужбовців, особливо у молодих учасників (18-25 років), що може свідчити про значущість соціальної підтримки серед товаришів по службі. Члени родин мають дещо нижчі показники за цією шкалою, що може бути зумовлено обмеженням соціальних контактів під час кризових ситуацій.

Суб'єктивне благополуччя показує загальну задоволеність життям і є найвищим у військовослужбовців старшого віку (41-80 років), що може свідчити про загальну стійкість і позитивне ставлення до життя навіть в умовах криз. Члени родин військовослужбовців мають нижчі показники, що може вказувати на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Для наочної демонстрації представимо результати оцінювання за методикою BBC-SWB у вигляді діаграми, що дозволить краще зрозуміти рівень суб'єктивного благополуччя у різних вікових групах.

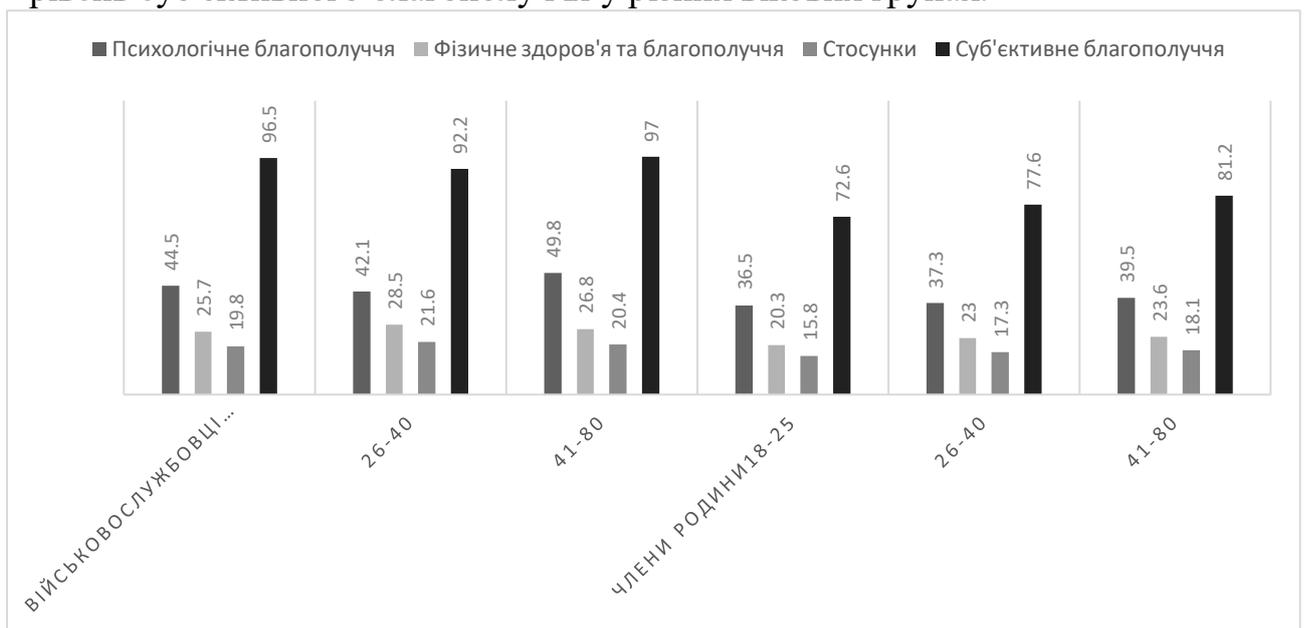


Рисунок 2.6. Результати оцінювання за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» для різних вікових груп

Таким чином, військовослужбовці демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхню здатність підтримувати психологічну стабільність навіть у складних умовах. Члени родин військовослужбовців мають дещо нижчі показники, що може бути зумовлено стресом, пов'язаним з відсутністю близьких і викликами, які виникають у складних ситуаціях.

Аналізуючи результати за методикою «Особистісна готовність до змін» (PCRS), можна оцінити рівень особистісної готовності до змін у респондентів. Дослідження включає оцінку семи ключових аспектів: пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості, адаптивності, впевненості у собі та толерантності до двозначності. Ці аспекти дозволяють визначити, наскільки респонденти готові до змін і як вони реагують на невизначені ситуації.

Таблиця 2.5

Результати оцінювання за методикою «Особистісна готовність до змін» (PCRS) для різних вікових груп

Цільова група	Вік	Пристрасність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість/Підприємливість	Адаптивність	Впевненість у собі	Толерантність до двозначності	Загальний бал
Військовослужбовці	18 - 25 років	4,87	3,67	3,55	3,94	4,07	4,32	3,83	4,18
	26 - 40 років	4,14	4,05	3,58	3,33	3,68	4,12	3,52	3,77
	41 - 80 років	4,22	4,45	3,76	3,46	3,94	4,18	3,74	4,11
Члени родин військовослужбовців	18 - 25 років	3,92	4,12	3,82	3,36	3,54	3,94	3,14	3,61

	кі в								
	26 - 40 ро кі в	3,72	4,01	3,65	3,24	3,75	4,02	3,22	3,66
	41 - 80 ро кі в	3,85	4,20	3,72	3,35	3,83	4,05	3,46	3,86

Пристрасність має найвищий показник серед військовослужбовців, особливо у віковій групі 18-25 років, що може вказувати на їхній високий життєвий тонус та енергійність, що є важливим аспектом готовності до змін. Члени родин військовослужбовців демонструють нижчі значення цього показника, що може бути пов'язано з меншим залученням до процесів, пов'язаних зі змінами.

Винахідливість є розвиненою в усіх групах, проте військовослужбовці мають дещо вищі середні значення, особливо в старшій віковій групі. Це свідчить про здатність військовослужбовців знаходити рішення в складних ситуаціях, що важливо в умовах динамічного середовища.

Оптимізм вищий серед членів родин військовослужбовців молодшої вікової групи (18-25 років), що може бути ознакою їхньої віри в позитивний розвиток подій і орієнтації на можливості вирішення проблем. Військовослужбовці зберігають стійкий рівень оптимізму у всіх вікових групах, що може свідчити про їхній досвід у подоланні викликів.

Сміливість/Підприємливість є вище у військовослужбовців, що може вказувати на їхнє прагнення до нових випробувань. Це особливо актуально у старших вікових групах, де досвід допомагає приймати складні рішення в умовах невизначеності.

Адаптивність виявляє стійкі показники в усіх вікових групах військовослужбовців, що свідчить про їхню здатність швидко підлаштовуватися до змін. Члени родин військовослужбовців демонструють

також досить високі значення адаптивності, що може вказувати на їхню підтримку у важких ситуаціях.

Впевненість у собі є високо розвиненою у всіх групах, проте військовослужбовці мають незначно вищі показники у порівнянні з членами родин, що може свідчити про їхню віру у власні можливості долати виклики і досягати поставлених цілей.

Толерантність до двозначності демонструє стабільні показники у всіх групах, що може означати, що респонденти відчують спокій в умовах невизначеності. Військовослужбовці, особливо у віковій групі 41-80 років, мають вищі значення, що може бути результатом їхнього досвіду у різних ситуаціях, які потребують адаптації до невизначеності.

Для наочної демонстрації результатів буде корисно представити діаграму, яка відобразить рівні особистісної готовності до змін у різних вікових групах та цільових групах.

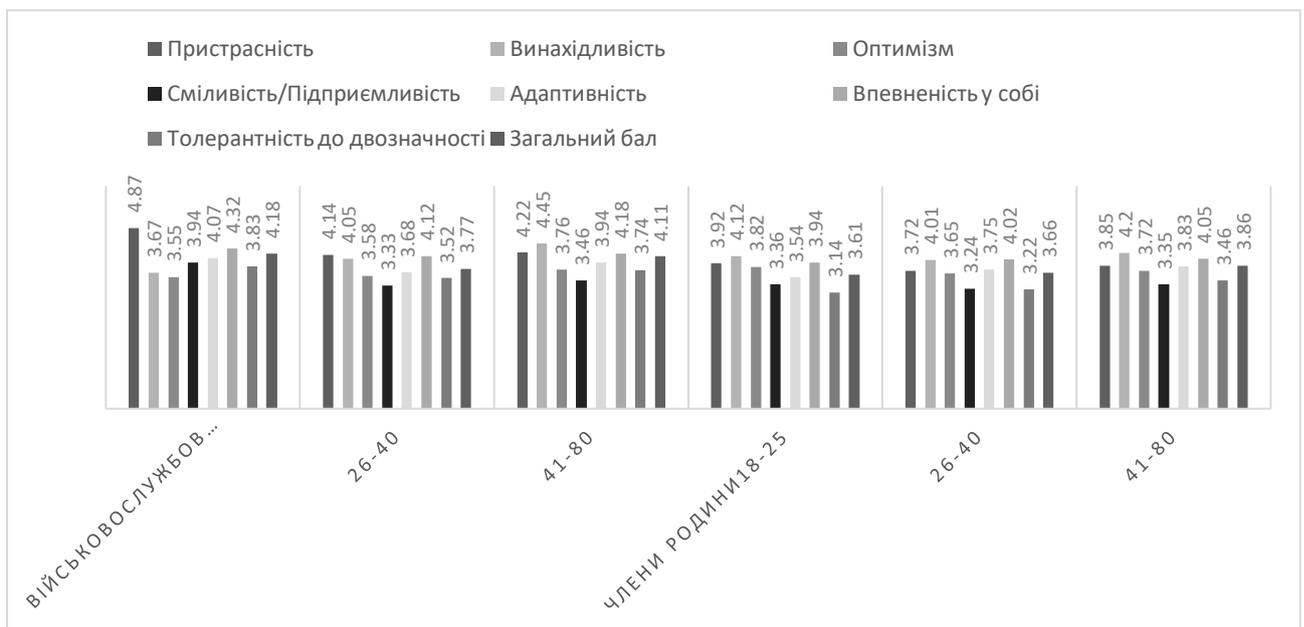


Рисунок 2.7. Результати оцінювання за методикою «Особистісна готовність до змін» (PCRS) для різних вікових груп

Таким чином, військовослужбовці мають високу особистісну готовність до змін, що свідчить про їхню стійкість і здатність долати виклики. Члени родин військовослужбовців також демонструють достатній рівень готовності

до змін, але потребують більшої підтримки для адаптації в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дає змогу зробити висновки щодо особливостей психологічної адаптації військових та членів їх родин у процесі повернення до цивільного життя. Вивчення толерантності до невизначеності виявило, що військові старших вікових груп краще сприймають двозначність і готові адаптуватися до непередбачуваних обставин. Більший життєвий досвід та пройдений військовий шлях можуть сприяти розвитку цих якостей. Молодші учасники дослідження показують дещо нижчі рівні толерантності до невизначеності, що підкреслює потребу в психологічній підтримці для формування здатності сприймати зміни без надмірного стресу.

Оцінка за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) дозволила виявити різні аспекти внутрішнього стану, фізичного благополуччя та якості стосунків у групах військових та їхніх родин. Члени родин військових демонструють високий рівень емоційного благополуччя та задоволення стосунками. Психологічний стан військовослужбовців характеризується необхідністю адаптації після служби, що впливає на сприйняття різних аспектів життя. У цьому контексті особливого значення набуває індивідуальна психологічна підтримка, спрямована на допомогу у збереженні та підвищенні суб'єктивного благополуччя.

Методика «Особистісна готовність до змін» виявила значущі відмінності у ставленні до нових обставин. Військові демонструють впевненість та адаптивність, що відображає їх готовність до подолання труднощів та застосування накопичених навичок у нових умовах. Члени родин військових також мають позитивне ставлення до змін, однак їм може знадобитися більше часу на пристосування та більше зовнішньої підтримки.

Результати підкреслюють важливість розвитку здатності сприймати зміни як частину повсякденного життя та будувати стійкі плани на майбутнє.

Результати дослідження копінг-стратегій показують, що військові схильні використовувати різноманітні підходи для подолання стресових ситуацій. Виявлена орієнтація на проблемно-орієнтовані стратегії демонструє готовність активно вирішувати складні завдання. Водночас спостерігається схильність до уникнення як стратегії реагування на стрес, що може свідчити про потребу у розширенні спектру доступних способів емоційної підтримки. У членів родин військових переважають емоційно-орієнтовані стратегії, що відображає значущість емоційної підтримки та близькості з оточенням. Цей показник підкреслює необхідність забезпечення доступу до соціальної підтримки, яка може сприяти ефективній адаптації.

Загальний аналіз свідчить про потребу в комплексному підході до підтримки як військових, так і їхніх родин. Особливо важливо розвивати стратегії, що зміцнюють здатність до адаптації в умовах змін, формують позитивне ставлення до невизначеності та забезпечують доступ до емоційної та соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження, підтверджують гіпотезу про те, що ефективність копінг-механізмів військовослужбовців після завершення служби визначається сукупністю їхніх індивідуальних психологічних характеристик, умовами та особливостями проходження служби, а також впливом зовнішніх факторів, з якими вони стикаються під час переходу до цивільного життя.

1. Аналіз наукової літератури продемонстрував, що адаптація військових до цивільного життя є складним і багатовимірним процесом, який охоплює не лише психологічний, а й фізичний, соціальний та емоційний аспекти. Виявлено, що стратегії подолання стресу, які вибирають військові, значною мірою залежать від їхнього попереднього досвіду, характеру служби та умов повернення до мирного середовища.

2. Дослідження, проведене серед військових та членів їхніх родин, допомогло ідентифікувати основні стратегії копіngu, що застосовуються учасниками, а також дозволило виявити, які з цих стратегій є найбільш ефективними в умовах адаптації. Порівняльний аналіз результатів підкреслив важливість індивідуального підходу до психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх близьких у процесі повернення до мирного життя. Застосовані психологічні методики, зокрема, оцінка рівня стресу, адаптивності, суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності, дозволили глибше зрозуміти особливості подолання труднощів військовослужбовцями. Ці інструменти показали цілісну картину адаптаційного процесу, враховуючи як об'єктивні показники, так і суб'єктивні відчуття респондентів щодо їхніх емоційних ресурсів і психологічного стану.

3. Методика дослідження та проведення емпіричного аналізу включає використання опитувальників (CISS, PCRS, шкала толерантності до невизначеності), що забезпечило комплексну оцінку адаптивних можливостей військових та їхніх родин. Аналіз емпіричних даних виявив значні відмінності

у використанні копінг-стратегій залежно від рівня стресу, особистісних характеристик та соціального оточення. Результати підтвердили, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії є найефективнішими для військовослужбовців, а емоційно-орієнтовані стратегії більше характерні для членів їхніх родин. Запропонована методика показала високу валідність і може бути застосована для подальших досліджень.

4. Аналіз основних копінг-механізмів серед військових виявив, що одним з найважливіших чинників, який впливає на успішну адаптацію, є здатність до проблемно-орієнтованого підходу у вирішенні складних ситуацій. Ця стратегія дозволяє військовим концентруватися на пошуку шляхів подолання труднощів, не зосереджуючись на емоційному переживанні ситуації. Також було встановлено, що копінг-стратегії, пов'язані з відволіканням та уникненням, хоча й часто використовуються, але можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі. Високий рівень толерантності до невизначеності сприяє тому, що військові менш чутливі до змін та невизначених ситуацій, що позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя.

Члени родин військових, як показало дослідження, застосовують різні стратегії копінгу, орієнтуючись більше на пошук соціальної підтримки та емоційне заспокоєння. Такий підхід свідчить про потребу у формуванні соціальних мереж підтримки, які можуть відігравати значущу роль у процесі адаптації та забезпечувати емоційний ресурс у складних ситуаціях. Учасники дослідження з числа членів родин військових також часто використовують стратегії, орієнтовані на емоційне зниження напруги, що дозволяє їм швидше пристосуватися до умов життя під час військового конфлікту чи після повернення військового до цивільного життя. Результати підкреслюють, що адаптація до нових умов є необхідною не лише для військових, а й для їхніх близьких, які переживають специфічні труднощі та емоційні навантаження.

На основі результатів дослідження розроблено рекомендації для підвищення ефективності психологічної підтримки демобілізованих військових і членів їхніх родин:

- впровадження індивідуалізованих програм реабілітації, що враховують особливості копінг-стратегій, рівень адаптивності та толерантність до невизначеності;
- організацію груп підтримки для військових, орієнтованих на розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій;
- створення соціальних мереж підтримки для членів родин військових, спрямованих на емоційне заспокоєння та зниження рівня тривожності.

Розроблені підходи дозволяють систематизувати психологічну підтримку, сприяють зниженню рівня стресу та емоційного виснаження, забезпечуючи стабільну адаптацію військовослужбовців та їхніх родин до мирного життя.

Гіпотезу про залежність ефективності копінг-механізмів від індивідуальних психологічних особливостей, умов служби та зовнішніх факторів підтверджено завдяки отриманим емпіричним даним. Методики, зокрема CISS, шкала толерантності до невизначеності та оцінка суб'єктивного благополуччя, продемонстрували чіткі відмінності у копінг-поведінці між військовими та членами їхніх родин, підкреслюючи необхідність урахування цих різниць при організації психологічної підтримки. Виявлено, що військові відзначаються високим рівнем адаптивності та здатністю підтримувати емоційну рівновагу у стресових умовах, у той час як члени родин орієнтуються на соціальну підтримку, що допомагає їм стабілізуватися емоційно та долати відчуття тривожності.

У цілому, результати дослідження вказують на важливість систематичної психологічної підтримки військовослужбовців та їхніх родин після завершення служби. Психологічне супроводження, яке враховуватиме індивідуальні особливості та найбільш ефективні копінг-стратегії, може

полегшити перехід до цивільного життя, знизити рівень стресу та сприяти формуванню стабільного емоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами. Навчальний посібник. Х., ХУПС, 2005. 84 с.
2. Бабатіна С. І. Факторна структура регулятивно-темпоральних характеристик особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. К. : 2013. Том. 11 Вип. 8 С. 65-73.
3. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 3. С. 52-56.
4. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінгстратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
5. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368- 379 с
6. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. Український психологічний журнал : зб. наук. праць. 2018. № 1 (7). С. 41–56.
7. Домнич Т.М. Що треба знати про психологічний захист // Практична психологія та соціальна робота. 1997. №1. С. 5.
8. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. К., 2000. 19 с.
9. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань (збірник інформаційно-аналітичних матеріалів). Під загальною редакцією

- начальника Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України генерал-майора Чубенка І.М.. Київ, 2013 56 с.
10. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
 11. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
 12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 13. Ковальова М. В. Взаємозв'язок часових децентрацій з психологічними захисними механізмами. Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Северодонецьк, 2015. № 3. С. 191–198.
 14. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с
 15. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К. 2009. 511 с.
 16. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
 17. Кошулинська З. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Книга-буклет. Львів, 2007. 25 с.
 18. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432с.
 19. Кремень В.Г., Костицький М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. 464 с.
 20. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. канд. психол. наук : 19.00.09 Психологія діяльності в особливих умовах. Хмельницький, 2008. 22 с.

- 21.Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Х.: ХВУ, 1999. 148 с.
- 22.Львовичкіна А.М. Основи екологічної психології: навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 136 с.
- 23.Максименко С. Д. Психологія особистості : Підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
- 24.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : КММ, 2006. 255 с.
- 25.Наказ МО України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 року № 702.
- 26.Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологія: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. II. 325 с.
- 27.Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
- 28.Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.
- 29.Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. К. : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
- 30.Подружжя Після АТО. Жіноча Сила України. URL: <https://www.facebook.com/syla.in.ua/photos/a.1493232400952388.1073741827.1493225824286379/1919922314950059/?type=3&theater>
- 31.Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ,

2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.
32. Про деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, особам з особливими заслугами перед Батьківщиною, членам їхніх сімей, а також членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни та загиблих (померлих) захисників та захисниць України. Постанова Кабінету Міністрів України Офіційний вісник України, 2023, № 45, ст. 1680.
33. Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності. Закон України від 16.02.2023 №34. URL: <https://urlc.net/LG7J>
34. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. Закон України від 22 жовтня 1993 року № 3551-ХІІ. Відомості Верховної Ради України, 1993, № 45, ст. 425.
35. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с
36. Психологія поведінки на війні: практичний poradnik. Навчальний посібник / колектив авторів; за заг. ред. В.І. Осьодла. К. : НУОУ, 2014. 125 с.
37. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
38. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості // Педагогіка і психологія. 1996. №1. С. 10– 18.
39. Сірий А. В. Психологічні особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за контрактом. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. Вип. 2
40. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч.2 С. 276-282

41. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. К. : НАОУ, 2006. 570 с.
42. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: Навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ Віндрук. 2004. 102 с.
43. Хомуленко Т.Б., Крамченкова В.О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю.І., Шукалова О.С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
44. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf
45. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 239– 243.
46. Шевяков О.В., Дорошенко Е.Ю., Михалюк Е.Л., Приходько В.В., Ляхова І.М., Никаноров О.К., Малахова С.М., Гуреєва А.М. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. Запорізький медичний журнал. Т.22. №1 (118) 2020. С. 96-102.
47. Яковенко Л. Б. Формування сучасних уявлень про психологічний час. Актуальні проблеми психології. 2010, Т. 7, вип. № 20., ч.2. С. 288-291.
48. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. посіб. К.: Вища шк., 2004. 679 с.
49. DSM-II// Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1968.
50. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense. The writings of Anna Freud, Vol.2, London, 1977.

51. Goldstein E.R. Reaction times and the consciousness of deception. *The American Journal of Psychology*. 1923. P. 562-581.
52. Haan N. *Coping and defending. Process of self-environment organization*. New York San Francisco-London: Academic Press, 1977. P. 12-24.
53. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44. P. 513-524.
54. Hutt M. L. *The Hutt Adaptation of the Bender Gestalt Test*. New York: Grune and Stratton, 1985.
55. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia. *Social Work and Social Policy in Transition*. 2010. Vol. 1, Issue 2. P. 92-118.
56. Lazarus R. S. *Patterns of Adjustment*. New York: McGrawHill, 1976.
57. Lazarus R. *Stress appraisal and coping*. N.Y.: Springer, 1984. P. 22-46.
58. Lazarus R.S. *Cognitive and coping processes in emotion. Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1977. P.144-157.
59. Leach H. M. Some tests by the association reaction method of mental diagnosis. *The American Journal of Psychology*. 1910. P. 162-167.
60. Marston W. M. Reaction-time symptoms of deception. *Journal of Experimental Psychology*. 1920. № 3(1). P. 72.
61. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions. IZARD C. *emotions in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press, 1979. P. 229-257.
62. Wertheimer M. Experimentelle Untersuchungen zur Tatbestandsdiagnostik. *Arch. f. d. ges. Psychol.* 1905. № 6, P. 59-131.
63. Wertheimer M. Psychologische Tatbestandsdiagnostik. *Arch. f. krim. Anthropol. u. Kriminalistik*. 1904. №15. P. 72-113.
64. Wills T. A., Shinar O. Measuring perceived and received social support. *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. S. Cohen, L.G. Underwood, B.H. Gottlieb editors. New York: Oxford University Press, 2000, pp. 86-135.

65. Yerkes R. M., Berry C. S. The association reaction method of diagnosis. Amer. J. Psychol. 1909. № 24. P. 22-37.