

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

Професійна орієнтація ветеранів війни
як важлива умова їх адаптації до мирних умов життя

Кваліфікаційна робота студента

групи ЗППм-24-2

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальності 053 Психологія

Рубана Олександра Олександровича

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Пінська О.Л.

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Рубан Олександр Олександрович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

09.11.2025 р.



ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	9
1.1. Наукове обґрунтування сутності та змісту дефініції «професійна орієнтація»	9
1.2. Професійна орієнтація ветеранів війни як вагома складова процесу соціально-психологічної адаптації до мирних умов життя	15
1.3. Критерії дослідження професійної орієнтації ветеранів війни	21
Висновки до розділу I	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	27
2.1. Мета і завдання емпіричного дослідження, методики та опис вибірки	27
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація	32
Висновки до розділу II	42
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ДО МИРНИХ УМОВ ЖИТТЯ	44
3.1 Теоретичне обґрунтування програми професійної орієнтації ветеранів війни після повернення до мирних умов життя	44
3.2 Методичні рекомендації практичним психологам з питань професійної орієнтації ветеранів війни після повернення до мирних умов життя	65
Висновки до розділу III	72
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність теми. Свідома регуляція діяльності та поведінки людини в умовах війни і бойових дій зазнає значних змін. Реальна загроза для життя і необхідність знищення собі подібних індивідів мають істотний негативний вплив на психіку. Військовослужбовці, які брали участь в бойових діях та повернулись до умов цивільного життя, представляють собою особливу категорію населення, що потребує психологічного супроводу. Перебування на війні не може не вплинути на психологічний стан людини, тому можна відзначити, що більшість учасників бойових дій повертаються з військової зони із значними змінами у психіці через пережитий травматичний досвід.

Складність ситуації полягає в тому, що характер психотравмування у військовослужбовців носить двофакторний характер. Під час служби у зоні бойових дій вони отримують психологічне травмування через постійний ризик для життя, інтенсивне фізичне та психологічне навантаження, неможливість задоволення базових потреб. Це так звані первинні стресогенні фактори. Повернення до цивільного життя викликає певний ряд труднощів – нерозуміння з боку оточуючих, негативні стереотипи стосовно подій у військовій зоні, відсутність державної допомоги у рішенні соціальних проблем. Вище перераховане формує у військовослужбовців відчуття незначущості, що загострює їх психологічний стан. Це вторинні стресогенні фактори.

Одним із ключових чинників успішної інтеграції ветеранів у мирне життя є професійна орієнтація — процес допомоги у виборі або зміні професійної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, потреб ринку праці та можливостей особистості. Саме професійне самовизначення сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, почуття власної значущості, соціальної активності, що є базовими умовами психологічного благополуччя.

Дослідження показують, що після повернення із зони бойових дій багато ветеранів стикаються з проблемами працевлаштування: втрачений або непридатний до мирних умов попередній фах, недостатній рівень освіти, труднощі з концентрацією уваги, спілкуванням, а також із формуванням нових життєвих цілей. У таких умовах професійна орієнтація виступає не лише інструментом кар'єрного відновлення, а й важливим елементом психологічної та соціальної реабілітації.

З позицій психології праці та соціальної психології, професійна орієнтація ветеранів допомагає відновити їх ідентичність, підвищити рівень самоефективності, самоповаги, відчуття контролю над життям. Для більшості ветеранів праця є не тільки засобом матеріального забезпечення, а й способом реалізації власних цінностей, досягнення соціального визнання, що істотно впливає на успішність адаптації.

В Україні діють окремі державні програми підтримки ветеранів війни, зокрема у сфері працевлаштування та перекваліфікації. Однак практика показує, що вони часто мають формальний характер і не враховують індивідуально-психологічних особливостей колишніх військовослужбовців. Відсутність цілісної системи професійної орієнтації, що поєднувала б психодіагностику, консультування, мотиваційний тренінг, супровід та післясупровід працевлаштування, значно ускладнює процес адаптації ветеранів до мирних умов.

Науковий інтерес до проблеми професійної орієнтації дорослих, зокрема ветеранів війни, посилюється необхідністю розробки інноваційних психолого-педагогічних підходів, орієнтованих на індивідуалізацію допомоги, використання ресурсного та компетентнісного підходів, залучення соціальних інститутів (державних, громадських, освітніх, волонтерських).

Додатково актуальність теми зумовлена й тим, що саме через професійну самореалізацію ветерани можуть повернути контроль над власним життям, інтегрувати бойовий досвід у мирні ролі, сформувати нову систему цінностей і цілей. Успішна професійна адаптація сприяє зниженню

ризика соціальної ізоляції, девіантних форм поведінки, конфліктності в сімейному та робочому середовищі.

Водночас, попри зростання уваги до проблем ветеранів, у науковій та практичній площині бракує ґрунтовних досліджень, присвячених саме професійній орієнтації як чиннику поствоєнної адаптації. Наявні праці здебільшого стосуються психологічної реабілітації або працевлаштування, проте не розглядають системно роль професійного самовизначення як інтегративного механізму особистісного відновлення.

Отже, професійна орієнтація ветеранів війни є не лише соціально-економічною, а й психологічно значущою проблемою, що безпосередньо впливає на ефективність процесів їх реадаптації, формування життєвих стратегій і стабільність у післявоєнному суспільстві. Вивчення даної проблематики має не лише теоретичну, а й виразну практичну цінність, оскільки результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, кар'єрних консультантів, соціальних працівників, центрів зайнятості та громадських організацій, які працюють із ветеранами.

Таким чином, обрана тема є своєчасною, соціально необхідною та науково перспективною, адже спрямована на пошук ефективних психолого-педагогічних засобів підтримки ветеранів війни у процесі їх повернення до активного, повноцінного мирного життя.

Темою кваліфікаційної роботи є «Професійна орієнтація ветеранів війни як важлива умова їх адаптації до мирних умов життя».

Мета даної кваліфікаційної роботи полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни в мирних умовах життя та емпіричному дослідженні чинників, що впливають на успішність їх професійної адаптації.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені основні завдання:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми професійної орієнтації в контексті адаптації особистості в психологічній літературі.

2. Окреслити та проаналізувати дефініційне поле понять «професійна орієнтація», «соціально-психологічна адаптація», «психологічна підтримка», «соціальна інтеграція», «резильєнтна реінтеграція», «посттравматичне зростання».

3. Визначити та теоретично обґрунтувати критерії дослідження професійної орієнтації ветеранів війни

4. Емпірично дослідити психологічні особливості професійної орієнтації ветеранів війни.

5. Здійснити статистичний аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни в сучасних умовах.

6. Розробити програму психологічного супроводу ветеранів війни в процесі професійної орієнтації адаптації до мирних умов життя.

Об'єкт дослідження – професійна орієнтація особистості, як умова адаптації у суспільстві.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійної орієнтації ветеранів війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення концепції професійного самовизначення (Г. Балл, Г. Костюк, І. Бех, Л. Гуцан); теорії професійної орієнтації (В. Ямницький, Ю. Асєєва, Н. Гончарова, О. Кокун, В. Орлов); теорії розвитку професійної ідентичності та самоактуалізації (Д. Голланд, Д. Сьюпер, К. Роджерс, А. Маслоу).

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс методів наукового дослідження. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення та систематизація наукових даних. Емпіричних: тестування, психолого-педагогічний експеримент. Методи математичної статистики, а саме коефіцієнта кореляції рангів Спірмена.

Базою дослідження були військовослужбовці – учасники бойових дій, які звільнені (демобілізовані) з військової служби, а саме члени Громадської

організації «Всеукраїнське об'єднання інвалідів війни». В онлайн-режимі та особисто - за допомогою підготовленої форми проходили тестування. Вибірка склала 40 осіб, які закінчили військову службу і адаптуються до мирного життя та пошуку роботи.

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплексний методологічний інструментарій.

1. Анкетування учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя для виявлення їх соціально-трудового статусу (авторська анкета).

2. Опитувальник оцінки стану адаптації Методика адаптованості особистості «ОСАДА» С. Яковенка.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» С. Маклакова і В. Чермяніна.

4. Експрес-методика «Оцінка самопочуття, активності і настрою» наявного стану ветеранів війни в мирних умовах життя (В. Доскін).

Теоретична новизна проведеного дослідження полягає в узагальненні засобів корекції соціально-психологічної адаптації до мирного життя у військовослужбовців, що повернулись із зони бойових дій та систематизованому алгоритмі корекції професійної орієнтації ветеранів.

Практичне значення дослідження полягає у запропонованій тренінговій програмі соціально-психологічної адаптації в контексті професіоналізації військовослужбовців, що повернулись із зони бойових дій, яка може бути використана в центрах реабілітації ветеранів.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, III-х розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Робота має 7 додатків, 6 таблиць та проілюстрована 5 рисунками. Повний обсяг наукового проекту з додатками становить 121 сторінку друкованого тексту. Загальний обсяг роботи з висновками – 75 сторінок. Список літератури містить 50 джерел (в тому числі – 5 англійською мовою).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.1. Наукове обґрунтування сутності та змісту дефініції «професійна орієнтація»

Професійна орієнтація є ключовим напрямом сучасної педагогічної, психологічної та соціальної науки. Вона визначає процес формування у людини здатності до свідомого вибору професійного шляху, розвитку мотивації до праці та адаптації у суспільному середовищі. Особливої актуальності професійна орієнтація набуває для ветеранів війни, оскільки для них це питання не лише працевлаштування, а й соціальної реінтеграції та психологічної стабілізації [8; 38].

Історичне формування поняття «професійна орієнтація» пов'язане з працями Ф. Парсонса, який уперше запропонував концепцію раціонального вибору професії, що ґрунтується на знанні себе, знанні професій і вмінні поєднувати ці знання. Подальший розвиток отримали дослідження Е. Стронга, Дж. Голланда, Д. Сьюпера, які поглибили психологічні та педагогічні аспекти профорієнтаційної діяльності [38].

Професійна орієнтація розглядається як система заходів, спрямованих на допомогу людині у виборі, зміні або вдосконаленні професії з урахуванням її здібностей, інтересів, особистісних особливостей, стану здоров'я та потреб ринку праці. Науковці підкреслюють її комплексний і процесуальний характер. За О. М. Кузьміною, це процес формування готовності до свідомого професійного вибору і реалізації себе у трудовій діяльності. Є. О. Климов трактує її як систему заходів, що узгоджують потреби суспільства та можливості особистості, а В. С. Мерлін визначає її як психологічний процес професійного самовизначення [38; 45].

Для ветеранів війни професійна орієнтація є не лише процесом вибору

або зміни професії, а й механізмом соціальної адаптації, відновлення самооцінки та психологічного балансу. Дослідження показують, що травматичний досвід бойових дій часто впливає на мотивацію, рівень тривожності та здатність до самопрезентації, що ускладнює процес професійного самовизначення [11; 43].

Психологічна підтримка ветеранів включає використання психодіагностичних методик для визначення інтересів, здібностей, мотиваційних факторів та рівня стресостійкості. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні програми професійного розвитку, які поєднують тренінги, коучингові сесії та адаптаційні вправи. Такий підхід дозволяє не лише коригувати професійні наміри, а й зменшувати психоемоційне навантаження, підвищувати рівень самоконтролю та впевненість у власних силах [20; 52].

У сучасних умовах соціально-економічні реалії значною мірою визначають ефективність професійної орієнтації ветеранів. Високий попит на кваліфіковані кадри та потреба у перепідготовці спеціалістів створюють необхідність у державних програмах підтримки ветеранів, що включають професійну перепідготовку, стимулювання підприємницької діяльності та надання соціальних гарантій. Професійна орієнтація стає засобом не лише реалізації особистісного потенціалу ветерана, а й інтеграції його у сучасний ринок праці та економічне життя країни [4; 45].

Тоді ж професійна орієнтація набуває особливого значення, оскільки вона виступає механізмом повернення до активного суспільного життя, відновлення самооцінки та мотивації, а також адаптації до нових соціальних умов. Професійна орієнтація включає професійну інформацію, діагностику, консультування, відбір та адаптацію до нової трудової діяльності. Це забезпечує комплексний підхід до розвитку особистості, що стикається з потребою соціальної реінтеграції [45].

Сучасні дослідження психологічних наслідків бойового стресу, соціальної дезадаптації та ресурсів ветеранів доводять необхідність

інтегрованого підходу до їх професійної орієнтації. Важливими аспектами є психологічна підтримка, розвиток навичок професійної мобільності, консультування, психодіагностика та застосування тренінгових методів. Такий підхід сприяє успішній адаптації ветеранів, збереженню психічного здоров'я та розвитку професійного потенціалу[11; 43].

Професійна орієнтація ветеранів враховує їхні особистісні та психофізіологічні особливості, попередній професійний досвід та соціальні потреби. Це комплексна система, що передбачає:

1. Ознайомлення з професіями та умовами праці;
2. Діагностику здібностей, нахилів та інтересів;
3. Консультування та психологічну підтримку;
4. Виховання трудової мотивації та формування навичок самостійного вибору;
5. Адаптацію до професійного середовища та нових соціальних умов.

Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості та успішну інтеграцію у цивільне життя [4; 45].

Професійна орієнтація є безперервним процесом, що триває протягом життя, змінюючись відповідно до досвіду та обставин. Для ветеранів війни вона не лише допомагає знайти професію, а й сприяє відновленню психоемоційного стану, формуванню життєвих цілей та розвитку адаптивних навичок. У сучасній Україні ця проблема стає особливо актуальною в умовах високого попиту на кваліфіковані кадри та необхідності соціальної реабілітації учасників бойових дій.

У педагогічному та психологічному вимірах професійна орієнтація передбачає організовану взаємодію фахівців та ветеранів, що забезпечує розвиток професійних намірів, цінностей та компетентностей. Українські дослідження підкреслюють важливість індивідуалізації та гнучкості профорієнтаційної діяльності, використання психодіагностики, коучингу, арт-терапії та тренінгових методів. Ветерани отримують можливість переосмислити власний досвід, знайти нові шляхи самореалізації та успішно

інтегруватися у суспільство [38; 45].

У сучасних умовах професійна орієнтація ветеранів війни в Україні реалізується через низку спеціалізованих методик, що враховують їхні психологічні, соціальні та професійні потреби. Одним із ефективних інструментів є тренінгові програми, спрямовані на розвиток ключових професійних компетентностей, адаптивних навичок та навичок самопрезентації. Такі тренінги передбачають симуляційні вправи, кейс-методику, рольові ігри, що дозволяють ветеранам моделювати професійні ситуації, відпрацьовувати прийняття рішень і комунікацію у робочому колективі. Особлива увага приділяється психологічній підготовці, формуванню впевненості у власних силах та здатності швидко адаптуватися до нових умов праці [15; 47].

Ще одним важливим елементом професійної орієнтації є коучингові сесії, які проводяться індивідуально або у групах. Коучинг допомагає ветеранам визначити професійні цілі, скласти план кар'єрного розвитку, усвідомити власні сильні сторони та потенційні обмеження. Під час коучингу застосовуються методики активного слухання, постановки відкритих питань, техніки мотиваційного стимулювання та підтримки самооцінки. Особливість коучингового підходу полягає у тому, що він спрямований не лише на професійний розвиток, а й на психологічне відновлення, формування внутрішньої мотивації та готовності до змін у житті [18; 50].

Психодіагностичні методики також є невід'ємною складовою професійної орієнтації. Вони дозволяють виявити професійні нахили, здібності, мотиваційні чинники та рівень готовності ветеранів до певних видів діяльності. Використання тестових методик (наприклад, особистісних опитувальників, тестів професійних інтересів, оцінки рівня стресостійкості) дає можливість розробити індивідуальні програми професійного розвитку та адаптації. У комплексі з тренінгами та коучингом психодіагностика забезпечує ефективну підтримку ветеранів у процесі їх соціальної та професійної реінтеграції [20; 52].

У сучасних умовах соціально-економічні реалії значною мірою визначають ефективність професійної орієнтації ветеранів. Високий попит на кваліфіковані кадри та потреба у перепідготовці спеціалістів створюють необхідність у державних програмах підтримки ветеранів, що включають професійну перепідготовку, стимулювання підприємницької діяльності та надання соціальних гарантій. Професійна орієнтація стає засобом не лише реалізації особистісного потенціалу ветерана, а й інтеграції його у сучасний ринок праці та економічне життя країни [4; 45].

Сучасна професійна орієнтація в Україні реалізується через тренінгові програми, коучинг, психодіагностику та інтерактивні воркшопи.

1. Тренінги: передбачають симуляційні вправи, кейс-методику, рольові ігри, що моделюють професійні ситуації та сприяють розвитку комунікативних і адаптивних навичок. Особливий акцент робиться на психологічній підготовці, формуванні впевненості у власних силах та здатності швидко адаптуватися [15; 47].

2. Коучинг: індивідуальні або групові сесії допомагають визначити професійні цілі, скласти план кар'єрного розвитку та усвідомити сильні сторони та потенційні обмеження. Використовуються методики активного слухання, постановки відкритих питань, мотиваційного стимулювання та підтримки самооцінки [18; 50].

3. Психодіагностика: тестові методики, опитувальники професійних інтересів, оцінка стресостійкості та особистісних характеристик дозволяють розробити індивідуальні програми професійного розвитку та адаптації [20; 52].

4. Інноваційні інтерактивні методи: воркшопи, групові дискусії, інтерактивні заняття з роботодавцями та експертами галузі. Вони дозволяють ветеранам оцінити реальні вимоги сучасного ринку праці, адаптувати попередній професійний досвід та побудувати стратегію кар'єрного розвитку [22; 55].

Міжнародний досвід свідчить про ефективність комплексного підходу

до професійної орієнтації ветеранів. У США, Канаді та Великій Британії застосовуються програми психоосвітньої підготовки, спеціалізованого професійного навчання та інтегрованого консультування. Особлива увага приділяється психологічному супроводу, менторству, розвитку навичок самопрезентації та соціальної взаємодії. Ці практики дозволяють ветеранам успішно адаптуватися до цивільного життя, підвищувати кваліфікацію та реалізовувати свій потенціал [12; 29].

Крім того, у практиці українських центрів професійної орієнтації активно застосовується поєднання традиційних та інноваційних методів, таких як воркшопи, групові дискусії, інтерактивні заняття з роботодавцями та експертами галузі. Це дозволяє ветеранам отримати реалістичне уявлення про вимоги сучасного ринку праці, адаптувати власний професійний досвід до нових умов та побудувати стратегію подальшого кар'єрного розвитку. Такий комплексний підхід сприяє формуванню у ветеранів цілісної професійної ідентичності та підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці [22; 55].

Таким чином, сучасна професійна орієнтація ветеранів війни в Україні ґрунтується на інтеграції психодіагностики, тренінгових програм та коучингових сесій, що забезпечує комплексний розвиток професійного потенціалу, психологічну підтримку та соціальну адаптацію. Впровадження таких методик дозволяє ефективно вирішувати завдання професійної самореалізації ветеранів, відновлення їхнього психоемоційного стану та інтеграції у цивільне суспільство.

Отже, професійна орієнтація ветеранів війни є багаторівневим та динамічним процесом, який поєднує психолого-педагогічні, соціальні та медичні заходи, спрямовані на підвищення професійної мобільності, адаптацію до ринку праці, психологічну стабілізацію та інтеграцію у суспільство. Науковий аналіз теоретичних підходів та практичних методик дозволяє розробити ефективні програми підтримки ветеранів, що

забезпечують успішне повернення до цивільного життя та професійної самореалізації.

1.2. Професійна орієнтація ветеранів війни як вагома складова процесу соціально-психологічної адаптації до мирних умов життя

У сучасній науковій думці поняття соціально-психологічної адаптації трактується як динамічний і багаторівневий процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у ході якого формується відповідність між вимогами суспільства та індивідуальними можливостями, потребами, цінностями й мотивами людини.

Як зазначає Г. Андрєєва, соціально-психологічна адаптація означає оволодіння особистістю соціальними нормами, цінностями, ролями та моделями поведінки, що забезпечують ефективне функціонування людини в суспільстві й позитивне емоційне самопочуття у взаєминах із людьми. На думку А. Петровського, цей процес охоплює не лише пристосування до нових соціальних умов, а й активний вплив індивіда на середовище, який відкриває можливості для його самореалізації [1; 38].

Л. Карамушка визначає соціально-психологічну адаптацію як інтеграційний процес входження особистості у соціальну систему, який базується на гармонізації між соціальними очікуваннями та особистісними потребами. У психологічному аспекті вона виражається у збереженні психічної рівноваги, подоланні конфліктів та розвитку соціальної компетентності [13].

Отже, соціально-психологічна адаптація — це активна взаємодія людини з оточенням, спрямована на досягнення внутрішньої стабільності, самоприйняття та успішного виконання соціальних функцій.

1. У контексті дослідження ветеранів війни поняття адаптації має особливе значення. Воно виступає ключовою умовою їх повернення до

мирного життя, відновлення міжособистісних зв'язків, професійного самовизначення, психологічного благополуччя та інтеграції в цивільне середовище [11; 12].

2. У зв'язку з триваючою російсько-українською війною, українське суспільство зіштовхується з низкою правових і соціально-трудових викликів, серед яких – професійна адаптація та працевлаштування ветеранів. Ця чисельна соціальна група потребує комплексної допомоги в поверненні до цивільного життя [19; 28].

Основні проблеми адаптації ветеранів.

1. Неготовність ринку праці. Бракує структур і підприємств, здатних запропонувати ветеранам робочі місця з урахуванням їхнього досвіду, фізичного стану й психологічних особливостей.

2. Необхідність індивідуального підходу. Багато ветеранів потребують адаптованих умов праці, реабілітаційних програм і підтримки в колективі.

3. Інтеграція в соціум. Працевлаштування є головним інструментом повернення до суспільного життя, а його ефективність залежить від успішності професійної адаптації [4; 41].

Професійна орієнтація ветеранів

3. Професійна орієнтація — це комплекс державних заходів, спрямованих на допомогу ветеранам у виборі професії з урахуванням їхніх інтересів, досвіду, стану здоров'я та потреб ринку праці. Її мета – сприяти професійному самовизначенню, розвитку трудової мотивації та формуванню активної життєвої позиції [5; 29].

До ключових напрямів належать:

- орієнтування у світі професій,
- надання консультацій і психологічної підтримки,
- роз'яснення можливостей перекваліфікації [14; 37].

Основні завдання профорієнтації.

1. Гарантування соціально-економічних прав. Ветерани повинні мати можливість самостійно обирати професію, форму зайнятості та напрям діяльності.

2. Збалансованість потреб і можливостей. Необхідно забезпечити узгодженість між професійним рівнем, освітою, здібностями та запитами ринку праці.

3. Інформаційне забезпечення. Ветерани мають отримувати актуальні відомості про вакансії, умови праці, навчальні курси.

4. Психологічна підтримка. Консультації, тестування, психодіагностика й профілактика емоційного вигорання.

5. Робота з молодими ветеранами. Допомога студентам-військовим, підтримка у здобутті нових професій [8; 10].

Сучасні проблеми профорієнтації.

Попри важливість цього напрямку, сучасна система профорієнтації має суттєві недоліки:

- відсутній системний підхід та єдина методологія;
- нестача кваліфікованих кадрів-профорієнтологів;
- обмежена інформаційна база про ринок праці;
- недостатнє врахування індивідуальних і медико-психологічних потреб ветеранів.

Шляхи вдосконалення.

1. Створення системного підходу — розробка методик, навчально-методичних програм;

2. Підготовка фахівців — формування окремої професії профорієнтолога;

3. Інформаційна відкритість — формування бази даних про вакансії;

4. Індивідуалізація підходів — створення персональних програм професійної реабілітації [22; 41].

Психологічні аспекти профорієнтації.

1. Вибір професії – складний процес, що вимагає врахування внутрішніх і зовнішніх чинників, медичних показань та індивідуальних якостей.

2. Роль психолога. Профорієнтаційна робота має проводитися спеціалістами, які володіють знаннями про психічні травми ветеранів.

3. Індивідуальний підхід. Важливо враховувати медичні обмеження, мотивацію, рівень розвитку та стійкість психічних функцій.

4. Психологічна діагностика. Необхідна для визначення можливостей, обмежень та побудови індивідуальних планів реабілітації [43; 44].

На думку Дулі А. В., організація професійної орієнтації ускладнюється відсутністю переліків професій, придатних для ветеранів, професіограм і психограм, а також нестачею надійних діагностичних методик [13].

Психодіагностика допомагає:

- виявити збережені психічні функції;
- визначити оптимальні умови праці [8; 42].

Важливим елементом є оцінка самооцінки, цінностей, рівня домагань, оскільки негативне самосприйняття може ускладнювати працевлаштування. Завдання психолога – допомогти ветеранові підвищити віру у власні сили та скоригувати неадекватну самооцінку [31; 32].

Професіограма та працевлаштування.

Психограма описує психологічні характеристики професії — вимоги до мислення, уваги, пам'яті, емоційної стабільності тощо [49].

Переваги ветеранів:

- дисципліна, витривалість, відповідальність, уміння працювати в команді.

Недоліки:

- звичка до жорсткої ієрархії, труднощі у комунікації, психологічні проблеми, невпевненість у цивільному середовищі [30; 36].

Проблеми з працевлаштуванням можуть призводити до комплексу неповноцінності, страху перед змінами, замкнутості.

У колективах ветерани стикаються з труднощами — відсутність довіри, ізоляція, конфлікти, алкоголізація, що потребує комплексної психологічної підтримки [17; 49].

Нестеренко Л. М. вважає, що профорієнтація має бути складовою індивідуального плану психологічної реабілітації й поєднуватися з освітньою та трудовою реабілітацією [28].

Переорієнтація ветерана — це робота з дорослою особистістю, де потрібно враховувати соціальний статус, умови праці, можливості кар'єрного росту, вимоги до психофізичних якостей.

Ефективна профорієнтація має включати роботу з родиною ветерана, щоб допомогти йому адекватно оцінити ситуацію та зменшити психологічне навантаження [7; 40].

Найлегше адаптуються ветерани, чиї військові спеціальності мають аналоги у цивільних сферах — медики, юристи, водії, будівельники, фінансисти.

Посттравматичне зростання.

Посттравматичне зростання є важливою складовою психологічного відновлення, адже означає позитивні зміни, що виникають після травматичних подій. Р. Тадеші та Л. Калхун визначають його як процес внутрішнього розвитку та переосмислення досвіду, що сприяє формуванню нових життєвих цінностей [45; 48].

За Т. Титаренко, посттравматичне зростання виявляється у поглибленні міжособистісних стосунків, усвідомленні власних можливостей, зростанні сміливості й здатності радіти життю [39].

С. Джозеф визначив три виміри посттравматичного зростання:

1. переоцінка стосунків;
2. зростання внутрішньої сили;
3. нове бачення життєвих цінностей [4].

Цей феномен тісно пов'язаний із психологічною відновлюваністю – здатністю адаптуватися до стресів і зберігати життєстійкість [30].

Соціально-психологічна підтримка ветеранів.

Процес адаптації ветеранів є складним і тривалим, адже включає відновлення психоемоційної рівноваги, побудову нових стратегій поведінки, повернення до сімейних і соціальних ролей.

4. Важливу роль відіграє сімейна підтримка, адже повернення додому часто супроводжується конфліктами через зміну цінностей і сприйняття світу [2; 5].

Збереження психічного здоров'я ветеранів – завдання не лише для них самих, а й для всього суспільства. Держава має забезпечити систему психологічного супроводу, перекваліфікації та соціальної реінтеграції [7].

Адаптація передбачає переосмислення соціальних ролей, відмову від військових моделей поведінки, розвиток нових комунікативних навичок і здатності до саморегуляції [11].

Індивідуальні особливості.

Характер адаптації залежить від вольових якостей, життєстійкості, системи цінностей, стресостійкості. За В. Рубцовим, існують різні форми адаптації: урівноважування, псевдоадаптація, пристосування, уподібнення [35].

Для успішного повернення необхідні програми медико-психологічного супроводу, що охоплюють освітню, професійну, психологічну підтримку та заходи з профілактики соціальної ізоляції [34; 36].

Таким чином, адаптація ветеранів – це спільна справа держави, суспільства та кожного з нас. Тож нам необхідно разом створити умови для того, щоб вони могли повернутися до мирного життя та досягти успіху.

1.3. Критерії дослідження професійної орієнтації ветеранів війни

Війна є не лише військовим конфліктом, а й тривалим соціально-психологічним явищем, що залишає глибокий слід у суспільстві. Її наслідки відчувають не лише військовослужбовці, а й цивільні громадяни, змінюючи їхнє сприйняття світу, міжособистісні взаємини та соціальні ролі. Повернення до мирного життя часто супроводжується нерозумінням та побоюванням з боку суспільства. Ветерани стикаються з численними труднощами адаптації, зокрема наслідками психологічного стресу та травм, проблемами у працевлаштуванні, доступі до медичних послуг та реабілітації. Для осіб із посттравматичним синдромом, депресією чи підвищеною тривожністю повернення до звичного життя стає особливо складним. Фізичні ушкодження додають додаткові обмеження, що вимагають від ветеранів та їхніх родин значних життєвих змін.

Ефективна стратегія інтеграції ветеранів повинна враховувати ці складнощі. Дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів передбачає врахування таких аспектів: демографічні характеристики (вік, стать, освіта); психологічні особливості (тривожність, страхи, упередження, рівень стресу); військовий досвід (тип служби, місце дислокації, спеціалізація); професійна підготовка та досвід; а також рівень соціальної адаптації (сімейні відносини, соціальне оточення) [6; 34].

Класифікація критеріїв дослідження.

1. Демографічні характеристики.

Цей критерій дозволяє отримати базову інформацію про вибірку ветеранів та виявити потенційні зв'язки між соціально-демографічними показниками та професійною орієнтацією. Основні показники включають:

- вік — впливає на мотивацію до перекваліфікації, здатність до навчання та готовність змінювати професійну діяльність;
- стать — визначає соціальні ролі, очікування та рівень підтримки під час працевлаштування;

- рівень освіти — формує професійні можливості та адаптивність до цивільних професій;
- сімейний стан — впливає на емоційну стабільність та підтримку у процесі адаптації;
- місце проживання (місто/село) — визначає доступ до центрів зайнятості, навчальних програм та соціальної підтримки.

2. Психологічні особливості.

3. Визначають внутрішній психоемоційний стан ветерана, що безпосередньо впливає на професійне самовизначення. Основні показники:

- рівень тривожності, стресу та емоційного вигорання;
- страхи та упередження щодо цивільного працевлаштування;
- самооцінка та впевненість у власних силах;
- мотивація до саморозвитку;
- ціннісні орієнтації, які визначають пріоритети особистості: служіння, допомога, стабільність або матеріальні досягнення.

4. Військовий досвід.

Дозволяє оцінити вплив специфіки служби на професійну орієнтацію.

Основні показники:

- тип служби (контрактна, мобілізована, добровольча);
- тривалість служби та участь у бойових діях;
- військова спеціалізація та цивільна релевантність професій;
- рівень дисципліни, командного досвіду та лідерських навичок;
- наявність посттравматичних наслідків.

5. Професійна підготовка та досвід

Оцінює компетенції, уміння та готовність до цивільного працевлаштування.

Основні показники:

- спеціальна освіта та сертифікати;
- попередній цивільний досвід роботи;
- професійна компетентність і здатність до самонавчання;
- готовність до перекваліфікації;

- кар'єрні очікування щодо посади, доходу та умов праці.

6. Соціальна адаптація

Відображає інтеграцію ветерана у цивільне суспільство та якість соціальних зв'язків. Основні показники:

- сімейні відносини та наявність підтримки;
- комунікативні навички та здатність взаємодіяти з оточенням;
- соціальна активність і участь у спільнотах;
- рівень соціальної підтримки від друзів, держави та громадських організацій;
- прийняття цивільних норм і соціальних ролей [6; 34].

Психологічні та соціальні виклики адаптації.

Повернення до мирного життя супроводжується численними психологічними, соціально-економічними, сімейними та культурними викликами:

1. Психологічні виклики.

Ветерани стикаються з емоційною дезадаптацією, підвищеною тривожністю, депресивними станами та посттравматичними проявами. Часто виникають складнощі у прийнятті нових соціальних ролей та налагодженні міжособистісних контактів. Психологічне навантаження відчують також члени сім'ї, які потребують адаптації до зміненої поведінки близької людини [10; 46].

2. Соціально-економічні виклики.

Ветерани зіштовхуються з проблемами працевлаштування через невідповідність військової спеціалізації цивільним професіям, відсутність сучасних навичок або низьку конкурентоспроможність. Недостатня матеріальна підтримка та бюрократичні бар'єри посилюють відчуття соціальної маргіналізації.

3. Сімейно-побутові виклики.

Повернення до родини потребує перебудови усталених взаємин, відновлення емоційного контакту та розподілу обов'язків. Можливі

конфлікти через замкненість або підвищену дратівливість ветерана. Дружини часто виконують роль посередників між ветераном та суспільством, що збільшує їхнє емоційне навантаження.

4. Соціокультурні виклики.

Інтеграція ветеранів у мирне суспільство ускладнюється культурними бар'єрами та нерозумінням цивільного населення. Ветерани можуть відчувати ізоляцію, що посилює психологічний стрес. Розвиток ветеранських організацій, клубів спілкування та програм реінтеграції сприяє формуванню відчуття спільності та взаємопідтримки.

5. Правові та інституційні виклики.

Незважаючи на законодавчі гарантії, реалізація прав ветеранів часто стикається з бюрократією та нестачею ресурсів. Складні процедури оформлення пільг і відсутність координації між службами знижують довіру до державних інституцій.

6. Комунікативні та інтеграційні виклики.

Ветерани, тривалий час перебуваючи у військовій дисципліні, можуть мати труднощі у спілкуванні з цивільним населенням. Важливим є розвиток конструктивної комунікації, формування нових соціальних зв'язків та участь у громадських ініціативах [7; 8].

Медико-реабілітаційні потреби.

Ветерани часто мають фізичні та психологічні травми, які ускладнюють працевлаштування та соціальну адаптацію. Члени сімей ветеранів можуть зазнавати вторинного травматичного стресу [26; 52].

Психологічні розлади

Найпоширеніші проблеми психічного здоров'я: ПТСР, депресія, тривожні розлади, суїцидальні тенденції, розлади адаптації, психоактивні залежності, емоційна відстороненість, агресивність, відчуття провини та ізоляції [24; 45].

Стратегії підтримки ветеранів та їхніх сімей

Комплексна підтримка включає:

- Інформаційну підтримку: доступ до інформації про пільги та послуги;
- Доступ до фахової допомоги: медична, психологічна та юридична консультації;
- Психологічну допомогу: індивідуальні та групові консультації, психотерапія, тренінги з адаптації;
- Соціальну підтримку: ветеранські спільноти, клуби, волонтерські ініціативи;
- Професійну адаптацію: курси перекваліфікації та розвиток нових навичок [39; 50].

Отже, тільки системний підхід, який поєднує психологічну, соціально-економічну, правову та культурну підтримку, забезпечує успішну реінтеграцію ветеранів та їхніх родин у мирне життя.

Висновки до розділу I

У першому розділі розглянуто теоретичні основи сутності професійної орієнтації ветеранів війни, що є актуальною темою у сучасній психології. На основі аналізу наукових джерел та досліджень зроблені наступні висновки:

1) Професійна орієнтація - комплекс науково-обґрунтованих форм, методів та засобів допомоги ветеранам війни щодо вибору чи зміни професії в мирних умовах життя, працевлаштування на основі врахування її індивідуально-психологічних особливостей, інтересів, можливостей та потреб ринку праці в кадрах.

2) Існують як переваги, так і недоліки, які впливають на працевлаштування колишніх військовослужбовців.

3) Повернення до цивільного життя після військової служби – це складний процес, що потребує комплексної соціально-психологічної адаптації.

4) Факторами успішної адаптації ветеранів війни є: позитивний погляд у майбутнє, вміння справлятися зі стресом, життєстійкість (оптимізм) та резильєнтність

5) Критеріями дослідження професійної орієнтації війни можуть бути наступні: демографічні та психологічні особливості, військовий досвід, професійна підготовка, соціальна адаптація.

6) Наукові дослідження виокремлюють різні психологічні чинники, що впливають на успішність професійної орієнтації ветеранів війни.

7) Врахування цих проблем є ефективною стратегією підтримки ветеранів та ветеранок до гідного повернення в умовах мирного життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

2.1. Мета і завдання емпіричного дослідження, методики та опис вибірки

Мета емпіричного дослідження – дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни в контексті їх адаптації.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі завдання:

- 1) представити психологічний інструментарій емпіричного дослідження особливостей професійної орієнтації та психофізичних розладів ветеранів війни;
- 2) здійснити опис та інтерпретацію результатів дослідження особливостей професійної орієнтації та психофізичних розладів ветеранів війни;
- 3) здійснити статистичний аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни в сучасних умовах;
- 4) розробити програму психологічного супроводу ветеранів війни в процесі професійної орієнтації в контексті наслідків їхнього психофізичного травмування.

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплексний методичний підхід. У дослідженні психологічних розладів і поведінки ветеранів війни використовуються різноманітні психологічні методики для отримання об'єктивних і валідних даних. Методичний апарат емпіричного дослідження умовно поділено на п'ять груп:

1. Анкетування учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя застосовується для виявлення соціально-трудового статусу ветеранів (авторська анкета) (Додаток А).

Анкета складалася з п'яти тематичних блоків:

- 1) соціально-демографічний (вік, стать, освіта, сімейний стан);
- 2) професійний досвід (попередня спеціальність, трудовий стаж, наявність перекваліфікації);
- 3) мотиваційний (прагнення до праці, очікування щодо професійної самореалізації);
- 4) психологічний стан (суб'єктивне відчуття адаптованості, емоційне самопочуття, рівень тривожності);
- 5) соціальна підтримка (наявність близьких, участь у ветеранських об'єднаннях, громадська активність).

2. Методика «ОСАДА» С. Яковенка (Оцінка стану адаптації, динаміки та активності) застосовується для дослідження загального рівня адаптації особистості, її життєвої задоволеності та емоційного самопочуття. Цей інструмент вважається одним із найбільш чутливих до змін психоемоційного стану у людей, які пережили стресові ситуації.

Завдяки цій методиці можливо виявити рівень суб'єктивного благополуччя ветеранів, їх здатність до емоційної стабілізації, а також ступінь прийняття нових життєвих умов. Для дослідження ветеранів війни ця методика є надзвичайно цінною, оскільки дозволяє визначити баланс між внутрішніми ресурсами та наявними труднощами адаптації (Додаток Б).

Інтерпретація результатів здійснюється за п'ятьма шкалами:

1. Задоволення психічним станом;
2. Задоволення динамікою життєвої ситуації;
3. Задоволення міжособистісними стосунками;
4. Задоволення функціональним станом;
5. Загальна задоволеність життєдіяльністю.

У нашому дослідженні результати за шкалами «ОСАДА» використовувалися як індикатори рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів після повернення до мирного життя.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» С. Маклакова і В. Чермяніна призначений для вивчення адаптаційних

можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. Дана методика дала змогу оцінити такі шкали, як:

- шкала поведінкової регуляції – призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця та його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності;
- шкала комунікативного потенціалу – призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця та вміння побудувати міжособистісні відносини в колективі;
- шкала моральної нормативності – призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися моральних норм поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам;
- шкала військово-професійної спрямованості – призначена для вивчення рівня професійної мотивації та спрямованості на продовження професійної діяльності;
- шкала схильності до девіантних форм поведінки – спрямована на виявлення ознак адиктивної та делінквентної поведінки;
- шкала суїцидального ризику – призначена для виявлення осіб схильних до здійснення суїцидальних дій. Також дана методика дозволяє виявити інтегральний показник рівня стійкості до бойового стресу (Додаток В).

4. Оцінка самопочуття, активності і настрою у ветеранів застосовується з метою відстеження змін в емоційному та функціональному станах, діагностики втоми та як метод експрес-діагностики наявного стану ветеранів війни в мирних умовах життя (Додаток Г).

5. Методи математичної статистики, а саме коефіцієнта кореляції рангів Спірмена, який дозволяє виявити силу та напрям зв'язку між рівнем адаптації, емоційною стабільністю, професійною орієнтацією та соціальним статусом ветеранів.

Етапи та процедура проведення дослідження.

Дослідження проводилося протягом трьох місяців на базі Громадської організації «Всеукраїнське об'єднання інвалідів війни» та філії громадської організації в Одеській області (село Кароліно-Бугаз).

Етапи дослідження включали:

1. Підготовчий етап – визначення теоретичних засад, узгодження з керівництвом ветеранських організацій, підготовка анкет і тестових матеріалів.

2. Діагностичний етап – індивідуальне та групове тестування учасників у спокійній, доброзичливій атмосфері; тривалість одного сеансу – близько 60–90 хвилин.

3. Аналітичний етап – обробка результатів, виявлення кореляційних зв'язків, порівняльний аналіз показників адаптації.

4. Підсумковий етап – інтерпретація даних, формулювання висновків і рекомендацій.

Під час діагностики особлива увага приділялася психологічній безпеці учасників. Для об'єктивного отримання результатів – анкетування проводилося без зазначення особистих персональних даних ветерана/ки. У разі виявлення ознак підвищеної тривожності або емоційного виснаження респондентам пропонувалася коротка консультативна бесіда з практичним психологом.

Опис вибірки емпіричного дослідження.

У дослідженні психологічних розладів і поведінки ветеранів війни вибірка учасників є важливим елементом для досягнення надійних і валідних результатів. Для забезпечення репрезентативності вибірки дослідження були враховані такі критерії:

1. Кількісна характеристика вибірки.

Дослідження передбачає участь 40 осіб – це учасники бойових дій, які звільнені (демобілізовані) з військової служби на базі Громадської організації «Всеукраїнське об'єднання інвалідів війни» та її філії в Одеській області. Ця

кількість обирається для того, щоб результати могли бути статистично значущими та достатньо репрезентативними.

2. Віковий діапазон.

Вибірка включає людей віком від 40 до 60 років – це період середньої дорослості, коли багато індивідів переживають значущі зміни в житті, такі як кар'єрні виклики, зміни в сімейній структурі, відчуття зниження фізичних сил або соціального статусу. Цей віковий період також часто пов'язаний із підвищеним рівнем стресу через балансування між професійними та сімейними обов'язками.

3. Гендерний склад.

Важливою складовою вибірки є рівномірне представлення чоловіків і жінок. Оптимальним варіантом є пропорція 50% чоловіків і 50% жінок.

Опис вибірки у цьому дослідженні включає ретельний підбір учасників на основі вікових, гендерних та кількісних характеристик. Це забезпечує широкий спектр даних, необхідних для вивчення психологічних особливостей і поведінки ветеранів війни та дозволяє отримати більш об'єктивні і надійні результати.

Серед опитаних близько 70% зазначили, що після повернення з війни відчули труднощі з професійною реалізацією; 55% потребують перекваліфікації або пошуку нової професії. Водночас понад 60% респондентів заявили про бажання брати участь у соціальних і громадських ініціативах, що свідчить про наявність активної життєвої позиції.

Емпіричне дослідження проводилося відповідно до основних етичних норм психологічної науки. Кожен учасник був детально поінформований про мету, зміст і тривалість дослідження, після чого надав письмову інформовану згоду.

Дослідження базувалося на таких принципах:

- добровільність участі;
- анонімність і конфіденційність отриманих даних;

- дотримання права учасників відмовитися від участі на будь-якому етапі;
- недопущення психологічного тиску;
- етичне тлумачення результатів без стигматизації учасників.

Отримані дані використовувалися виключно у наукових цілях у зведеному вигляді, без можливості ідентифікації особистостей респондентів.

Таким чином, у межах емпіричного дослідження було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечують цілісне вивчення психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни. Комбінація кількісних та якісних методів дала змогу отримати достовірні результати, що становлять основу для подальшого аналізу у наступних підрозділах.

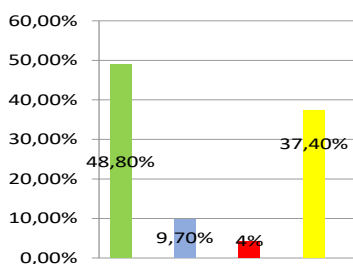
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Проаналізуємо отримані результати досліджень, щодо особливостей прояву соціально-психологічної адаптації у учасників бойових дій до мирного життя.

На основі проведеного анкетування учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя було виявлено наступні результати, детально з якими можна ознайомитися в Додатку А. Нижче продемонструємо головні питання, які було розглянуто в анкетуванні та результати, які ми отримали.

Розглянемо відповіді щодо питання доцільності звернень до психолога для покращення психологічної адаптації (Рис. 2.1).

Рис. 2.1 Результати анкетування учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя «Важливість факту, що ви є ветераном/ветеранкою при працевлаштуванні»



Отже, з огляду на вищезначене, ми отримали наступні результати:

- 48,8% (19 людей) – вважають, що в основному, це значення не мало;
- 37,4% (15 людей) – ці ветерани не відповіли на питання, їм важко сказати;
- 9,7% (4 людей) – впевнені, що те що вони є ветеранами/ветеранками мало позитивне значення пр працевлаштуванні і їм хотіли допомогти;
- 4,2% (2 людей) – вважають, що цей фактор мав негативне значення і до них ставилися упереджено при влаштуванні на роботу.

Наступне важливе питання, яке було розглянуто в анкетуванні - чи змінилося місце роботи після повернення ветеранів з війни. З результатами можна ознайомитися в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкетування «Чи змінилося місце роботи після повернення ветеранів з війни»

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – ні, мене в основному моя робота влаштовує	61,3
2 – хочу працювати за своєю спеціальністю	5,0
3 – хочу освоїти іншу спеціальність	9,3
4 – хочу завести власну справу	13,1
5 – інше (що?)	1,6
Не відповіли	9,7

Як бачимо з таблиці 2.1, то ветеранів і ветеранок війни в основному влаштовує робота (61,3%); є ветерани, що хочуть завести власну справу (13,1%); також є колишні військовослужбовці, які хочуть освоїти іншу спеціальність (9,3%) та ветерани, які хочуть працювати за своєю спеціальністю (5%).

Ще одне важливе питання, яке ми розглянули в анкетуванні – це яка допомога першочергово необхідна ветеранам для їх професійної реалізації. З результатами можна ознайомитися в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати анкетування учасників бойових дій, які повернулися до мирних умов життя «Яка допомога найнеобхідніша для професійної реалізації ветеранів»

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – навчання	24,1
2 – кредитування	4,4
3 – менторство (обмін досвідом)	70,8
Не відповіли	0,7

Як бачимо з таблиці 2.2, то найбільше ветеранам війни необхідна підтримка більш досвідченої людини (ментора, наставника), яка допоможе їм адаптуватися до цивільного життя, розвинути професійні навички, подолати труднощі та знайти своє місце в суспільстві (70,8%), іншим ветеранам необхідне навчання для якісного працевлаштування (24,1%), а деяким з них необхідне кредитування для професійної реалізації (4,4%).

Далі було запропоновано та проведено методику «ОСАДА» С. Яковенка. Результати за методикою «ОСАДА» представимо у вигляді таблиці 2.3.

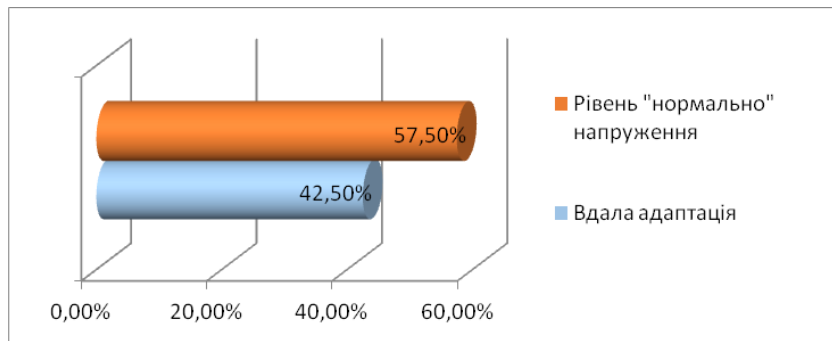
Таблиця 2.3

Групові результати за методикою «ОСАДА» С. Яковенка

Показники задоволеності	недостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров'я особистості	субекстримальна напружена ситуація	складна життєва ситуація	ситуація життєвої кризи
Задоволеність психічним станом	0	25	15	0	0	0
Задоволення динамікою життєвої ситуації	0	16	24	0	0	0
Задоволення міжособистісними стосунками	0	18	22	0	0	0
Задоволення функціональним станом	2	12	26	0	0	0
Задоволення життєдіяльністю	0	13	27	0	0	0

Загалом можна сказати, що колишні військовослужбовці розділилися на дві групи: вдала адаптація та рівень «нормального» напруження. Лише 2 респонденти дали не правдиві відповіді щодо задоволеності функціональним станом, але це характерно для бійців, які отримали важкі поранення і досі їх функціональний стан викликає напруження (Рис. 2. 2).

Рис. 2.2 Рівні адаптації ветеранів війни за методикою «ОСАДА» (С. Яковенко)



– 42,5% ветеранів війни отримали 4-6 балів, тож сміливо можна сказати, що їм притаманна успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне вирішення;

– 57,5% колишніх військовослужбовців отримали 7-9 балів, а це свідчить про рівень «нормального» напруження без загрози здоров'ю та благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним.

Для уточнення особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, використана методика «АДАПТИВНІСТЬ – 200». Більш детально результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Особливості адаптації військовослужбовців за методикою «АДАПТОВАНІСТЬ – 200» (у %)

Стени	Рівні	Ознаки поведінкової реакції	Комунікативний потенціал	Морально етична норма
1	вкрай низький рівень	0	1	0
2	виражені ознаки порушення	0	3	0
3	окремі ознаки порушення	10	6	8

4	дещо понижений	9	16	6
5	в цілому достатній	13	2	22
6	достатній	12	11	12
7	достатньо високий	17	9	16
8	високий	26	24	21
9		11	17	10
10		2	11	5

Для початку ми оцінили шкалу достовірності й виявили наскільки щиро відповідали учасники бойових дій на запитання, що свідчить про надійність отриманих результатів. В результаті чого, було з'ясовано, що 8% опитуваних учасників бойових дій неправдиво відповідали на питання, тобто вони прагнуть якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості, а не реальному.

Дана методика дала змогу оцінити такі шкали, як поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність, військово-професійна спрямованість та інтегральний показник рівня стійкості до бойового стресу. Як бачимо, 39% респондентів мають високий рівень поведінкової регуляції, 17% – достатньо високий рівень. А це свідчить про те, що їм характерна висока працездатність, в тому числі і в умовах вираженого стресу, висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень, висока стійкість до дії стрес-чинників, окремі ознаки порушення у 10%.

Аналіз комунікативного потенціалу демобілізованих свідчить, що 52% швидко адаптуються у новому колективі, легко встановлюють контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні вони неконфліктні, завжди адекватно оцінюють свою роль і правильно будують міжособистісні взаємостосунки у колективі. Однак, 16% демобілізованих учасників бойових дій не завжди правильно будують міжособистісні взаємостосунки, мають дещо понижений рівень і 6% – постійно випробовують утруднення в побудові

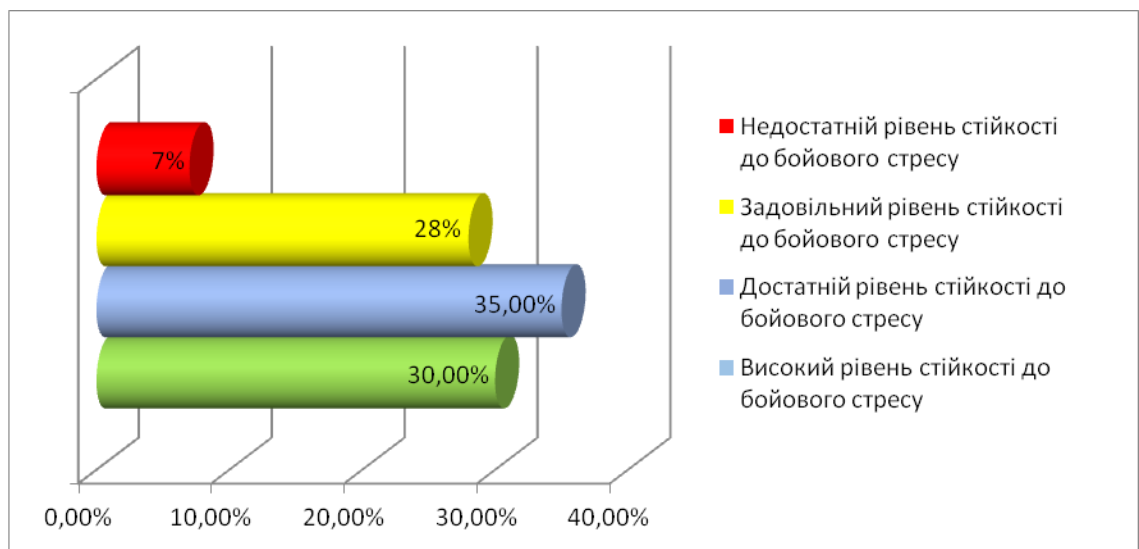
міжособистісних контактів з оточуючими, їм притаманний високий рівень конфліктності, фіксовані на образах, заподіяних оточуючими, внаслідок чого вони схильні до ірраціональних вчинків.

Стосовно морально етичної норми, то 36% у повсякденній діяльності групові інтереси ставлять вище особистісних, їм притаманні виражені альтруїстські якості, інші ж 22% демобілізованих орієнтовані на загальноприйняті й соціально схвалювані норми поведінки та дотримуються суспільних вимог.

Слід звернути увагу, що 6% демобілізованих не прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог та в повсякденній життєдіяльності їхні особистісні інтереси переважають над груповими.

Наступним було отримано результати щодо інтегрального показника стійкості до бойового стресу (Рис. 2.3).

Рис. 2.3 Інтегральні показники рівня стійкості до бойового стресу



Як бачимо, то у 30% виявлений високий рівень до бойового стресу, це говорить про найвищу відповідність вимогам, які пред'являються до військовослужбовців, 35% притаманний достатній рівень розвитку

адаптаційних можливостей особистості; 28% опитуваних мають задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що мінімально відповідає вимогам, які пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

У 7% – недостатній рівень, що свідчить про невідповідність вимогам, які ставляться в умовах бойової діяльності.

Таким чином, на основі аналізу результатів дослідження за підібраними методиками ми можемо говорити про види та показники соціально-психологічної адаптації, які представлені нижче (Рис. 2.4).

Рис. 2.4 Види соціально-психологічної адаптації у учасників бойових дій до умов мирного життя



Щодо результатів адаптації у військовослужбовців за методикою «АДАПТОВАНІСТЬ – 200», то поведінкову реакцію «дезадаптація» демонструють 9%, відносну адаптованість 38% а отже ці респонденти демонструють недостатню толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.

53% колишніх військовослужбовців мають добре самопочуття,

достатній рівень активності, гарний настрій, високу працездатність та впевненість у своїх силах. Вони майже задоволені життям, можуть будувати міжособистісні відносини в колективі; уміють підкорятися груповим і корпоративним вимогам, у них відсутні схильності до девіантних форм поведінки та суїцидальних намірів.

За даними дослідження методики «Самопочуття, активність, настрої (САН)» (В. Доскін) були отримані результати (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Результати за діагностичною методикою до корекційної роботи
«Самопочуття, активність, настрої (САН)» (В. Доскін)**

Самопочуття, %	Активність, %	Настрій, %	Симптоматичні прояви ПТСР
42,5	38,5	19	
+	+	+	Вторгнення
+	+	+	Втеча
+	—	—	Збудливість
+	+	—	Провина
—	+	—	Суїцидальні схильності

За даною методикою маємо такі показники у відсотковому співвідношенні:

- Загальний показник за шкалою «Самопочуття» – 42,5%;
- Загальний показник за шкалою «Активність» – 38,5%;
- Загальний показник за шкалою «Настрій» – 19%.

У всіх членів вибірки спостерігалось погіршення самопочуття та настрою, зниження активності. Після повернення до цивільного життя до вже існуючого посттравматичного стресового розладу, пов'язаного з впливом бойових ситуацій, нового ламінованого стресового розладу, пов'язаного з

соціальними дезадаптаціями комбатантів, ветерани війни зазвичай стикаються з нерозумінням, осудом, труднощами в спілкуванні та професійному самовизначенні, економічними проблемами, вихованням, створенням чи збереженням сім'ї тощо. У таких умовах важливо застосовувати адекватні методи психокорекції.

Щоб виявити силу та напрям зв'язку між рівнем адаптації, емоційною стабільністю, професійною орієнтацією та соціальним статусом ветеранів ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Ранговий коефіцієнт лінійної кореляції Спірмена підраховується за формулою (2.5):

(2.5)

$$\rho = 1 - \frac{6 \times \sum (D^2)}{n \times (n^2 - 1)},$$

де, n – кількість ранжованих ознак (показників, досліджуваних);

D – різниця між рангами за двома змінним для кожного випробуваного;

D^2 – сума квадратів різниць рангів.

Розрахунок D та D^2 для рангового коефіцієнта кореляції Спірмена при зіставленні показників соціально-психологічної адаптації ветеранів війни і їх соціально-трудовим статусом (Додаток Д).

Таблиця критичних значень коефіцієнта кореляції рангів Спірмена починаються з ($n=5$) через дискретність розподілу коефіцієнта для менших значень $\backslash(n\backslash)$, що робить критичні значення неінформативними.

Визначимо критичні значення r при $N = 40$ (Таблиця 2.6):

Таблиця 2.6

Критичні значення коефіцієнта кореляції рангів Спірмена

n	ρ		n	ρ		n	ρ	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
5	0,94	-	17	0,48	0,62	29	0,37	0,48
6	0,85	-	18	0,47	0,6	30	0,36	0,47
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31	0,36	0,46
8	0,72	0,88	20	0,45	0,57	32	0,36	0,45
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33	0,34	0,45
10	0,64	0,79	22	0,43	0,54	34	0,34	0,44
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35	0,33	0,43
12	0,58	0,73	24	0,41	0,52	36	0,33	0,43
13	0,56	0,70	25	0,40	0,51	37	0,33	0,42
14	0,54	0,68	26	0,39	0,50	38	0,32	0,41
15	0,52	0,66	27	0,38	0,49	39	0,32	0,41
16	0,50	0,64	28	0,38	0,48	40	0,31	0,40

$$r_{\text{емп.}} = 1 - (6 * 817) / (40 * (40 * 40 - 1)) = 1 - (4902 / (40 * (1600 - 1))) = 1 - (4902 / (40 * 1599)) = 1 - (4902 / 63960) = 1 - 0,076 = 0,92.$$

$$r_{\text{емп.}} = 0,92 > r_{\text{крит.}} = \text{від } 0,31 \text{ до } 0,40 \text{ (при } p \text{ від } 0,05 \text{ до } 0,01).$$

Кореляція між показниками соціально-психологічної адаптації ветеранів війни та їх соціально-трудовим статусом статистично значуща ($p \leq 0,01$) і є позитивною.

Отже, після кореляційного аналізу бачимо наявність прямої залежності між соціально-психологічною адаптацією ветеранів війни та їх соціально-трудовим статусом: чим більше рівень адаптації, тим краще соціально-трудовий статус колишніх військовослужбовців.

Висновки до розділу II

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей професійної орієнтації ветеранів війни. На основі діагностичного дослідження зроблені наступні висновки:

1) Колишнім військовим необхідна кваліфікаційна допомога психолога, забезпечення житлом, медичні послуги, надання матеріальної допомоги, а також пільги на здобуття освіти дітей ветеранів війни.

2) Адаптація ветеранів війни до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності.

3) Колишні військовослужбовці отримали вдалу адаптацію та рівень «нормального» напруження: без загрози здоров'ю та благополуччю особистості.

4) Ветерани війни після повернення до цивільного життя, зазвичай стикаються з нерозумінням, осудом, труднощами в спілкуванні та професійному самовизначенні, економічними проблемами, вихованням, створенням чи збереженням сім'ї.

5) Є ветерани та ветеранки, яким необхідна допомога в міжособистісних відносинах для налагодження співпраці в колективі.

6) Кореляційний аналіз показав наявність прямої залежності між соціально-психологічною адаптацією ветеранів війни та їх соціально-трудовим статусом: чим більше рівень адаптації, тим краще соціально-трудовий статус колишніх військовослужбовців та навпаки.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ДО МИРНИХ УМОВ ЖИТТЯ

3.1 Теоретичне обґрунтування програми професійної орієнтації ветеранів війни після повернення до мирних умов життя.

Мета програми – участь у процесі реінтеграції, сприяння реабілітації та ресоціалізації ветеранів війни до умов цивільного життя.

Завдання:

1. Сприяння психологічній, фізичній та медичній реабілітації ветеранів війни в процесі переходу від військового до цивільного життя.
2. Забезпечення доступу до необхідної інформації та сприяння ресоціалізації ветеранів війни в процесі переходу від військового до цивільного життя.
3. Допомога у процесі професійної адаптації та кар'єрного розвитку ветеранів війни.
4. Створення умов для психологічної підтримки ветеранів війни.

Діяльність програми ґрунтується на дотриманні принципів доброчесності, людяності, гуманізму, демократії, з особистісно центрованим підходом, з урахуванням психоемоційного стану та фізичних можливостей кожного учасника.

Задля сприяння реабілітації ветеранів війни в процесі переходу від військового до цивільного життя забезпечуватиметься логістичний супровід на різних етапах медичної, психологічної та соціальної реабілітації цільового контингенту, здійснюватиметься їх інформування про можливості отримання послуг з реабілітації та особливості даного маршруту.

Здійснюватимуться заходи, які спрямовані на:

- формування проактивної світоглядної позиції, визначення ціннісної орієнтації, підвищення рівня емоційної гнучкості;

- набуття практичних навичок планування майбутнього, розвиток навичок міжособистісної комунікації;
- розвінчування стереотипів й упереджень щодо ветеранів, дестигматизація потреб у психологічній допомозі;
- навчання методам психологічної самодопомоги, першої психологічної допомоги.

Мета психологічних заходів для ветеранів та членів їх сімей;

- підвищувати рівень емоційної гнучкості ветеранів та членів їх сімей;
- підвищувати рівень довіри і турботи між членами сім'ї ветерана;
- налаштовувати на безконфліктне спілкування в соціумі, розуміння себе та інших;
- розвиток навичок міжособистісної комунікації, таймменеджменту, план-сеттінгу;
- здобуття навичок реагування на стрес та запобігання емоційному вигоранню;
- розвивати вміння взаємодіяти з власними емоціями;
- формувати проактивну світоглядну позицію особистості, визначення ціннісної орієнтації, набуття практичних навичок коротко- та довгострокового планування майбутнього;
- вчити оволодівати методами психологічної самодопомоги, базовими прийомами релаксації та аутотренінгу.

Очікувані результати

За результатами проведеної програми очікується досягнення амбітної мети – збереження та максимальне покращення всебічного здоров'я ветеранів війни; їх соціальна адаптація – ефективна інтеграція у суспільне життя громад, якісний перехід від військової служби до цивільного життя.

Наша програма включала 10 занять (теоретичного і практичного плану).

Програма містить формувальний етап, який складається зі вступу (знайомство, привітання); прийняття правил групи; апробація тренінгу та

заключний етап – рефлексія. На кожну тему відводиться 3 години (періодичність зустрічей 2 раз на тиждень).

Структура занять:

1. Ритуал привітання
2. Психогімнастика (розминка)
3. Основна частина.

Вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток навчальної мотивації підлітків, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми мотивами та бажаннями

4. Релаксація

5. Рефлексія (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому; чому це важливо, навіщо ми це робили)

Заняття 1. Знайомство. «Шлях від війни до миру»

1. «Знайомство»

Час: 10–12 хв

Матеріали: ідентифікатори (стікери), маркери.

Ціль: створити базовий рівень знайомства, зменшити напругу, ввести правило звернення по імені.

- Інструкція: Роздати ідентифікатори, попросити написати ім'я (або як хотіли б, щоб їх називали). Ведучий коротко розповідає про себе (2–3 фрази: ім'я, роль, час роботи з групою). Кожен учасник по черзі каже ім'я, професію (якщо хоче), очікування від тренінгу (1 речення).

- Рефлексія: «Що нового я дізнався про групу?», очікування фіксуються на фліпчарті.

- Модифікація: якщо учасники стримані — робити у форматі «ім'я + одне слово про настрій».

2. Психогімнастика «Хто має...»

- Час: 8–10 хв
- Матеріали: немає.

- Ціль: тілесна розминка; швидке підвищення енергії; знайомство через спільні ознаки.

- Інструкція: Створити коло стільців; один стоїть у центрі. Центровий каже фразу «Пересідають ті, у кого є ... (сестра, дитина, військова професія, служба за кордоном тощо)». Ті, в кого таке є — міняються місцями; хто не встиг — залишається в центрі і дає наступну ознаку.

- Рефлексія: «Що вас здивувало? Які спільні риси ви помітили?»
- Безпека: уникати питань, які можуть викликати сильну емоційну реакцію (наприклад: «хто втратив товариша» — таке лише після встановлення довіри).

3. Прийняття правил групи

- Час: 7–8 хв
- Матеріали: фліпчарт, маркер.
- Ціль: встановити кордони, очікування, комфорт і безпеку.
- Інструкція: Ведучий пропонує перелік правил, читає їх. Учасники можуть запропонувати додаткові правила чи змінити формулювання. Правила фіксуються на фліпчарті — учасники голосують (підняттям руки) за прийняття (Додаток Є).

- Рефлексія: «Що для вас найважливіше у правилах?»

4. «Мої ресурси»

- Час: 10–12 хв
- Матеріали: аркуші, ручки.
- Ціль: ідентифікація внутрішніх ресурсів, що допомагали у дитинстві/підлітковому віці.

- Інструкція: Попросити кожного написати 3–5 способів/якостей, які допомагали їм долати труднощі в дитинстві/підлітковому віці. Через 5 хв — у парах обмінятися і вибрати одну якість, яку б хотіли використовувати зараз. Коротке обговорення в загальній групі: як можна перенести ті навички в професійне життя.

- Рефлексія: «Яка дитяча якість сьогодні може допомогти у пошуку роботи/навчанні?»»

5. «Я до, на та після війни» (арт)

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці/фломастери.
- Ціль: самоідентифікація, інтеграція досвіду; відокремлення ролей «бути на війні» і «бути собою тепер».

- Інструкція: Видати аркуш, попросити умовно розділити його на три частини: «Я до», «Я на», «Я\ тепер». Намалювати або написати у словах (символах) своє відчуття у кожному періоді. Потім (5–7 хв) у малій групі (2–3 особи) поділитися тим, що не соромно говорити в групі.

- Питання для рефлексії: «Що змінилося найбільше? Що я хочу зберегти?»»

- Безпека: якщо хтось дуже емоційно реагує — запропонувати паузу або індивідуальну бесіду.

6. «Гра з піском» (регуляція дихання)

- Час: 5–7 хв
- Матеріали: можна без піску — інструкція через уяву; якщо є доступ — миски з піском.

- Ціль: дихально-релаксаційна вправа для зняття напруги.
- Інструкція (уявна версія): Попросити всіх закрити очі (за бажанням) або дивитися вниз. Уявити, що набирають у руки пісок — глибокий вдих, стиснути пальці. Тривале утримання (2–3 сек), потім повільно розпустити пісок — видих. Повторити 3 рази.

- Рефлексія: «Що відчули в тілі?»»
- Модифікація: для людей з тривогою робити коротші цикли; стежити за комфортом.

7. Рефлексія / «Найщиріше побажання»

- Час: 6–8 хв
- Матеріали: немає.

- Ціль: завершити заняття позитивно, створити атмосферу підтримки.

- Інструкція: По колу кожен говорить один позитивний коментар учаснику справа (комплімент або побажання). Ведучий робить коротке підсумування, наголошуючи на ресурсах групи. Зауваження: якщо хтось не готовий — право мовчати.

Заняття 2. «Повернення до себе»

1. Розминка «Мое сьогодні»

- Час: 8 хв
- Матеріали: картки з кольорами або словами.
- Ціль: актуалізувати стан, підготувати до роботи.
- Інструкція: Роздати картки з кольором/словом; кожен обирає те, що відображає стан. По черзі коротко (1 речення) пояснити вибір. Питання: «Що сьогодні допомогло/заважало?»

2. Арт-вправа «Маска, яку я ношу»

- Час: 25–30 хв
- Матеріали: аркуші, фломастери, ножиці, клей; можна підготувати картонні маски.
- Ціль: розпізнати ролі та маски (що показують іншим і що ховають).
- Інструкція: Попросити намалювати дві маски: «маска для інших» і «моя справжня маска/який я відчуваю всередині». Дати 12–15 хв на малюнок. У парах або малих групах поділитися тим, що готові розповісти. Ведучий задає питання: «Що спільного? Що компліментарне? Що хочеться змінити?»
- Рефлексія: «Яким є відчуття бути «собою?»
- Модифікації: для тих, хто не любить малювати — написати короткий опис.

3. Обговорення (групова)

- Час: 15 хв

- Матеріали: фліпчарт.
- Ціль: усвідомити, як адаптація впливає на самоідентичність.
- Інструкція: Вести фасилітовану дискусію з запитаннями: «Що в житті після війни змінилося найбільше?», «Що приносить задоволення?» Фіксувати ключові теми на фліпчарті.

- Рефлексія: визначити 2–3 області, де учасник хоче діяти.

4. Техніка «Дерево життя»

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці.
- Ціль: картографія особистої історії, ресурсів і планів.
- Інструкція: Пояснити символіку: корені — цінності/витоки; стовбур — ключові події/навички; гілки — плани/мрії; листя/плоди — досягнення. Дати 15–18 хв на малюнок. Кожен по черзі (2–3 хв) презентує своє дерево.

- Рефлексія: «Які корені дають тобі силу сьогодні?»
- Модифікація: якщо занадто емоційно — використовувати слова замість образів.

5. Рефлексія

- Час: 5–7 хв
- Інструкція: коло, кожен каже 1 речення: «Що я відкрив(-ла) сьогодні?»

Заняття 3. «Мої цінності та життєві орієнтири»

1. «Мое коло цінностей»

- Час: 15–20 хв
- Матеріали: аркуші, маркери, список можливих цінностей (для підказки).
- Ціль: пріоритезація цінностей; усвідомлення відповідності між цінностями та професією.
- Інструкція: Роздати пусте коло (діаграма); попросити вписати 8–10 своїх найважливіших цінностей, розташувавши від центру до периферії за

важливістю. Дати 10 хв на індивідуальну роботу. У парах обговорити 2 найбільш важливі цінності і приклади їх реалізації.

- Питання для рефлексії: «Яка цінність у вас найважливіша при виборі роботи?»
- Модифікація: для групи — скласти загальне «коло групових цінностей».

2. Групова дискусія «Що для мене робота?»

- Час: 15 хв
- Матеріали: фліпчарт.
- Інструкція: Поставити питання: «Що для вас означає робота?» — збирати відповіді. Ведучий допомагає розділити відповіді на: емоційні (сенсація), практичні (дохід), соціальні (спілкування).

- Рефлексія: «Як мої цінності співвідносяться з цілями праці?»

3. Арт-вправа «Мій внутрішній компас»

- Час: 20 хв
- Матеріали: папір, кольорові олівці, стрілки/стікери.
- Ціль: візуалізувати напрям (ціннісні орієнтири) для професійного шляху.
- Інструкція: Намалювати компас; під кожним напрямком написати, що він для вас означає (сім'я, робота, здоров'я, розвиток тощо). Позначити «північ» — головну життєву орієнтацію. Презентація в групі — 1–2 хв на людину. Питання: «Що має бути зміщено, щоб йти у напрямку «півночі»?»

4. Рефлексія

- Час: 5–7 хв
- Інструкція: кожен формулює одну дію, яку зробить найближчого тижня, щоб наблизитись до своєї «півночі».

Заняття 4. «Мої сильні сторони»

1. Розминка «Комплімент»

- Час: 8–10 хв

- Матеріали: немає.
- Інструкція:
 1. Учасники по колу говорять сусіду ліворуч короткий комплімент (1 якість).
 2. Мета — підвищити самооцінку, емоційну теплоту в групі.
 - Зауваження: підкреслити щирість, уникати узагальнень.
 2. Техніка «Мої 5 якостей»
 - Час: 15–20 хв
 - Матеріали: аркуші, ручки.
 - Ціль: чітко сформулювати і описати сильні сторони, пов'язані з роботою.
 - Інструкція: Написати список з 10 якостей; потім вибрати 5 головних і під кожною дати приклад, як ця якість проявлялась у житті. У парах обмінятися і дати зворотний зв'язок — де можна застосувати ці якості професійно. Питання: «Яку якість я використаю першим кроком у працевлаштуванні?»
 3. Арт-вправа «Мій герб»
 - Час: 25–30 хв
 - Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, стікери.
 - Ціль: символічне підкріплення сильних сторін.
 - Інструкція: Намалювати герб, розділений на сектори: навички, цінності, досягнення, ресурси. Дати 20 хв на створення, потім презентувати (1–2 хв).
 - Рефлексія: «Які символи найточніше описують вас у професійному контексті?»
 4. Міні-консультація (фасилітована)
 - Час: 15 хв
 - Інструкція: Кілька учасників за записом отримують 5 хв індивідуальної підтримки від психолога (підказки, конкретні кроки). Інші можуть спостерігати або займатися самостійною роботою.

- Мета: спрямувати сильні сторони в практичне русло (профорієнтація).

5. Рефлексія

- Час: 5–7 хв
- Інструкція: кожен називає одну якість і один конкретний приклад її застосування.

Заняття 5. «Моє професійне минуле та нові можливості»

1. Асоціативна гра «Моя професійна історія»

- Час: 15 хв
- Матеріали: картки-символи (інструменти, комп'ютер, карта, книга тощо).
- Ціль: виявити ключові віхи професійного шляху та мобілізувати матері для роздумів.
- Інструкція: Кожен обирає картку, яка асоціюється з його професійною історією. Коротко (2–3 хв) розповідає зв'язок між символом і його досвідом. Питання: «Як можна перенести ці навички в іншу сферу?»

2. Вправа «Міст між минулим і майбутнім» (арт-метафора)

- Час: 20 хв
- Матеріали: папір А3, фломастери.
- Ціль: візуалізувати перехід, зрозуміти ресурси і перешкоди.
- Інструкція: Намалювати міст: ліворуч — навички/ресурси минулого, праворуч — бажане майбутнє. На мосту написати, які кроки/ресурси допоможуть перейти. Презентація в парах.

- Рефлексія: «Що заважає рухатись, що допомагає?»

3. Тренінг «Мої досягнення»

- Час: 15 хв
- Матеріали: аркуші.
- Інструкція: Кожен записує 5 конкретних досягнень (у військовій/цивільній сфері). Працювати в трійках: один презентує, інші ставлять питання «Як це можна застосувати на мирній роботі?»

- Рефлексія: «Яка з навичок найлегше конвертується у нову професію?»

4. Групове обговорення — розвиток навичок

- Час: 15 хв
- Інструкція: Визначити перелік навичок, які потрібно покращити (софт-скіли, технічні). Скласти план міні-навчання/ресурсів (курси, волонтерство, практика). Питання: «Які кроки до першого курсу/стажування?»

5. Рефлексія

- Час: 5 хв
- Інструкція: кожен фіксує 1 дію на тиждень для розвитку потрібної навички.

Заняття 6. «Подолання внутрішніх бар'єрів»

1. Психогімнастика «Коло підтримки»

- Час: 8–10 хв
- Матеріали: немає.
- Ціль: укріплення відчуття підтримки; промовляння позитивних установок.
- Інструкція: Сформувати коло; по черзі кожен говорить фразу «Я можу подолати...» і називає конкретний бар'єр. Решта дає коротке словесне підкріплення («Ти сильний/сильна, я бачив як...»). Зауваження: важливо моделювати приклади, щоб уникнути дискваліфікації.

2. Арт-техніка «Мій страх»

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: папір, фарби/олівці.
- Ціль: зовнішня репрезентація страху і його трансформація.
- Інструкція: Намалювати образ страху (10–12 хв). Потім виконати трансформаційну частину: змінити образ у щось маленьке/менш загрозливе або перетворити у символ сили (10 хв). Обговорення у малих групах: що змінилося в сприйнятті страху.

- Рефлексія: «Який крок допоможе зменшити вплив цього страху?»
- Безпека: якщо образ аварійно сильний — пропонувати відійти від

теми та провести заземлювальні вправи.

3. Техніка «Лист самому собі»

- Час: 12–15 хв
- Матеріали: аркуш, ручка, конверт.
- Ціль: емпатичне самопідтримання, формування

питань/установок.

- Інструкція: Написати лист собі, якби хотіли підтримати друга у складний момент (теплі слова, конкретні дії). Попросити запечатати конверт і, за бажанням, відкласти чи взяти з собою.

- Рефлексія: «Що мене найбільше заспокоїло у листі?»

4. Релаксація «Безпечне місце»

- Час: 10 хв
- Матеріали: тихо, килимок/стілець.
- Інструкція: Ведучий проводить 7–10-хвилинну керовану

візуалізацію: «Уявіть безпечне місце... опишіть кольори, запахи...». Після — повільний перехід у тут-і-зараз, глибокі вдихи.

- Питання для рефлексії: «Що ви побудували у своїй уяві?»
- Зауваження: інструкцію робити м'яко; стежити за тими, у кого

сильна дисоціація — в такому випадку робити заземлення (рухи, Наприклад, постукування по столу).

5. Рефлексія

- Час: 5 хв
- Інструкція: коло — кожен називає одне слово, яке відчуває зараз.

Заняття 7. «Комунікація та взаємодія»

1. Розминка «Ланцюжок підтримки»

- Час: 8–10 хв
- Матеріали: немає.

- Інструкція: По колу кожен каже «Я вдячний за...» — конкретну річ або якість у попередньому учаснику.

Ціль: підвищення емпатії і налаштованість на конструктив.

2. Тренінг «Слухати і чути»

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: інструкції на картках.
- Ціль: розвиток активного слухання.
- Інструкція: Розділити на пари. Один говорить 3–4 хв про проблему/план, інший слухає без перебивань, потім коротко перефразує почуте (1 хв). Поміняти ролі. Після — групове обговорення складнощів у слуханні. Питання: «Що найважче було робити слухачеві? Які фрази допомогли почуватись почутим?»

3. Рольова гра «Конфлікт на роботі»

- Час: 25–30 хв
- Матеріали: сценарії конфліктних ситуацій (короткі картки).
- Ціль: відпрацювання асертивної поведінки, конструктивних стратегій.
- Інструкція: Роздати сценарії (наприклад: суперечка через робочі обов'язки, непорозуміння з керівником). У малих групах/парах розіграти сцену (5–7 хв), потім аналіз: що вдалось, що змінити. Ведучий дає фрейми: «Я-повідомлення», активне слухання, пропозиція компромісу.

- Рефлексія: «Що найбільш конструктивно спрацювало?»

4. Арт-вправа «Моя команда» (колаж)

- Час: 15–20 хв
- Матеріали: журнали, ножиці, клей, папір.
- Ціль: уявлення ідеальної команди і ролей у ній.
- Інструкція: Створити колаж «Ідеальна команда» з елементами, що символізують ролі та якості членів команди. Обговорити — які ролі ви готові займати?

- Рефлексія: «Яку роль я бачу для себе в команді?»

5. Рефлексія

- Час: 5–7 хв
- Інструкція: кожен ділиться одним умінням із заняття, яке планує

практикувати.

Заняття 8. «Професійне самовизначення»

1. Тестова частина: скорочений профорієнтаційний опитувальник (Додаток Е).

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: друковані анкети (скорочений варіант).
- Ціль: отримати орієнтовні напрямки професійних схильностей.
- Інструкція: Роздати анкети, інструктувати, що це — орієнтир, не вирок. Після заповнення — короткий індивідуальний зворотний зв'язок від тренера (за можливості) або групове узагальнення тенденцій. Зауваження: бути обережним з інтерпретацією результатів, не навішувати діагнозів.

2. Вправа «Моє ідеальне робоче місце»

- Час: 20 хв
- Матеріали: аркуші, олівці.
- Ціль: візуалізувати оптимальні умови праці (фізичні, емоційні, соціальні).
- Інструкція: Намалювати або описати місце, де комфортно працювати (характер задач, режим, колектив). Представити у групі (1–2 хв).

- Рефлексія: «Що у моєму реальному оточенні потрібно змінити?»

3. Вправа «Я хочу — Я можу — Я потрібно»

- Час: 15–20 хв
- Матеріали: аркуші, ручки.
- Ціль: зіставити бажання, можливості та ринкову потребу.
- Інструкція: Розділити аркуш на три колонки: «Хочу», «Можу», «Потрібно». Заповнити в індивідуальному режимі, потім у парах знайти перетини (де «хочу» + «можу» + «потрібно»). Скласти один або два

пріоритетні напрями. Питання: «Що з цього списку найбільш реалістично почати прямо зараз?»

4. Техніка «Професійна мрія» (візуалізація)

- Час: 10–12 хв
- Матеріали: зручне сидіння, музика (за бажанням).
- Інструкція: Керована візуалізація: уявити себе успішним у бажаній професії (деталі: де, з ким, що робите), 7–10 хв. Записати 2–3 конкретні ознаки цього стану.

- Рефлексія: «Що потрібно зробити для реалізації хоча б одного з ознак?»

5. Рефлексія

- Час: 5 хв
- Інструкція: записати 1 конкретний крок професійного самовизначення на тиждень.

Заняття 9. «Планування майбутнього»

1. Вправа «Мої 3 цілі»

- Час: 10 хв
- Матеріали: картки, ручки.
- Ціль: формулювання трьох конкретних життєвих/професійних цілей.
- Інструкція: Написати три цілі (коротко, вимірно). Парами обговорити, перевірити чи SMART (коротко: конкретно, вимірно, досяжно, реалістично, термін).

- Рефлексія: «Що має бути на першому місці?»

2. Арт-техніка «Сходи до успіху»

- Час: 20–25 хв
- Матеріали: аркуш, маркери.
- Ціль: розбити головну ціль на конкретні кроки.
- Інструкція: Намалювати сходи: нижня сходинка — перший крок, верхня — бажаний результат. Підписати кроки, вказати ресурси і терміни. У

малих групах представити свій план і отримати зворотний зв'язок. Питання: «Який перший крок я зроблю завтра?»

3. Групова робота «Ресурси мого розвитку»

- Час: 15–20 хв
- Матеріали: фліпчарт.
- Інструкція: Обговорити можливі ресурси (курси, книги, знайомства, ветеранські програми). Скласти карту ресурсів для кожного напрямку.

- Рефлексія: «Кого я можу попросити про допомогу?»

4. Медитативна вправа «Моє майбутнє через 5 років»

- Час: 10 хв
- Матеріали: музика за бажанням.
- Інструкція: Коротка візуалізація з фокусом на відчуттях (що ви робите, з ким, як відчуваєте). Після візуалізації — записати 3 ключові ознаки бажаного майбутнього.

- Зауваження: якщо хтось переживає тривогу — запропонувати модифікацію «пошаговий план».

5. Рефлексія

- Час: 5 хв
- Інструкція: кожен озвучує 1 дію на тиждень.

Заняття 10. «Мій шлях у нове життя»

1. Психогімнастика «Аплодисменти один одному»

- Час: 5–7 хв
- Матеріали: немає.
- Інструкція: Ведучий запрошує аплодувати тому, хто по черзі стоїть у центрі та називає одне досягнення/записане ним крок.

- Ціль: святкування прогресу, підвищення самооцінки.

2. Арт-вправа «Моє нове життя» (колаж)

- Час: 30–35 хв
- Матеріали: журнали, ножиці, клей, аркуші А3.

- Ціль: синтез усіх напрацювань програми у візуальний план/образ.
- Інструкція: Кожен створює колаж, що ілюструє бажану роль у мирному житті (робота, сім'я, хобі, ресурси). Презентація у колі (3–4 хв на людину). Питання: «Що у вашому колажі — перший крок?»

3. Вправа «Лист у майбутнє»

- Час: 15–20 хв
- Матеріали: аркуші, конверти.
- Інструкція: Написати лист собі через рік: описати досягнення, відчуття, поради собі. Конверт можна забрати або здати групі (опція: організувати перенаправлення листа через рік).

- Рефлексія: «Що ви побажали своєму майбутньому я?»

4. Підсумкове коло «Що я забираю»

- Час: 10–12 хв
- Інструкція: По колу кожен ділиться одним головним відкриттям і одним дією, яку почне виконувати.
- Мета: консолідація навичок і мотивації.

5. Ритуал завершення «Вогонь віри»

- Час: 5–7 хв
- Матеріали: символічний предмет (свічка в переносному варіанті — LED-свічка, камінь сили).
- Інструкція: Кожен по черзі підходить до символу, каже коротку фразу («Я йду далі...») і торкається предмета. Ведучий робить подячне слово, нагадує контакти для подальшої підтримки.
- Зауваження: не використовувати справжню свічку, якщо немає умов безпеки; краще LED або камінь.

В свій роботі ми орієнтувалися на основні принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, а саме:

1. «Тут і тепер».

Для всіх нас існує тільки ця планета й тільки ці люди, які перебувають

разом з вами. Важливо тільки те, що діється з нами цієї миті, те, про що ми говоримо, те, що бачимо, чуємо й відчуваємо.

Важливий наш імпульс, серцебиття, стан здоров'я, наше світовідчуття лише цієї конкретної митті.

2. «Відвертість і відкритість».

Тобто всі ми тут для того, щоб бути собою, а не для того, щоб комусь щось доказати чи довести. Ми прийшли сюди для того, щоб набути досвід, і від того, наскільки ми можемо бути відкритими для себе та інших, залежатиме якість цього досвіду.

3. «Конфіденційність».

Усе, що тут сьогодні діятиметься, не можна розголошувати за межами цієї групи. Тут ми довіряємо одне одному свої думки та почуття – все це не можна виносити за межі групи без дозволу учасників тренінгу.

4. «Права людини та справедливість».

Принцип дотримання прав людини стосується всіх потерпілих. Справедливість та недискримінація щодо наявності та доступності психічної та соціально-психологічної підтримки для потерпілих згідно з виявленими в них потребами, незважаючи на стать, вік, мову, етнічну приналежність.

5. Принцип «не зашкодь».

Орієнтування на наявні ресурси і можливості. У людей є певні ресурси для підтримки психічного здоров'я і соціально-психологічного благополуччя. Ключовим принципом, починаючи з ранніх стадій надзвичайної ситуації, є зміцнення місцевого потенціалу, здатності до самостійного розвитку і зміцнення вже доступних ресурсів.

6. «Принцип – Я».

Усе сказане тут можна казати лише від свого імені. Неприпустимі фрази на зразок «Ми вважаємо», «Ми хочемо». Можна сказати лише «Я хочу сказати», «Я відчуваю» і т.д.

7. «Активність».

Усе, що ви можете й захочете взяти від нашої зустрічі, ви візьмете,

якщо будете активними. Що більше активності ви виявите, то більше відповідей на свої запитання отримаєте.

На основі цих принципів будуються правила роботи в групі у відповідності з особливостями роботи в даній конкретній групі та потребами самих учасників.

Методи і техніки, використовувані в програмі: інформаційні повідомлення, рольові ігри, релаксація, концентрація; тілесна терапія, арт – терапія, функціональна музика, модельовання ситуацій, робота в парах, обговорення вправ, вправи на активізацію.

Очікувані результати:

- формування навичок самоконтролю до стресостійкості;
- розвиток адаптивних стратегій у мирному житті;
- формування навичок психологічної стійкості у повсякденному житті;
- будування гармонійних стосунків у всіх сферах життя ветерана.

Також хочемо запропонувати просвітницько-розвивальну програму

Мета програми: сприяти успішній адаптації ветеранів війни до умов мирного життя шляхом формування в них позитивної професійної мотивації, розвитку навичок самопізнання, самопрезентації та усвідомлення власного потенціалу у сфері працевлаштування.

Завдання програми

1. Ознайомити учасників із сучасними можливостями професійної реалізації ветеранів.
2. Сприяти усвідомленню власних професійних інтересів, здібностей і ресурсів.
3. Розвивати навички планування професійної кар'єри та самопрезентації.
4. Формувати психологічну готовність до змін і подолання бар'єрів у працевлаштуванні.
5. Підвищити мотивацію до професійного навчання, перекваліфікації або започаткування власної справи.

Цільова група.

Ветерани війни, які повернулися до мирного життя (чоловіки та жінки віком 40-60 років), що перебувають у процесі професійного самовизначення або потребують допомоги у працевлаштуванні.

Тривалість програми.

6 занять по 1,5 години (1–2 рази на тиждень). Форма роботи — тренінгові, дискусійні та інтерактивні заняття.

1. Вступне заняття «Повернення до мирного життя: нові ролі і можливості»

Мета: сприяти усвідомленню власних життєвих змін, актуалізувати потребу у професійній самореалізації

Методи роботи: дискусія, вправа «Мій новий етап», міні-лекція.

2. «Самопізнання як основа професійного вибору».

Мета: допомогти ветеранам визначити свої сильні сторони, професійні інтереси, цінності

Методи роботи: тестування («Професійні інтереси Голланда»), вправа «Мої ресурси».

3. «Ринок праці та можливості ветеранів»

Мета: ознайомити з актуальними професіями, програмами перекваліфікації, пільгами

Методи роботи: інформаційна сесія, перегляд відео, групова робота.

4. «Професійне планування і постановка цілей»

Мета: навчити ставити реалістичні професійні цілі і планувати шлях їх досягнення

Методи роботи: вправа «Драбина цілей», тренінг «Мій професійний маршрут».

5. «Самопрезентація і співбесіда».

Мета: розвивати комунікативні навички, уміння презентувати себе роботодавцю.

Методи роботи: рольові ігри, «Співбесіда з роботодавцем», взаємооцінювання.

6. Підбиття підсумків «Мій план професійного розвитку».

Мета: узагальнити здобуті знання, сформувані особистий план професійної реалізації.

Методи роботи: вправа «Мій професійний план», анкетування зворотного зв'язку.

Очікувані результати:

- підвищення рівня усвідомленості власних професійних інтересів;
- розвиток впевненості у власних силах і соціальної активності;
- формування реалістичного професійного плану;
- зниження рівня тривожності щодо працевлаштування;
- підвищення готовності до професійної адаптації.

Форми оцінювання ефективності:

- порівняння результатів до і після реалізації програми (за анкетами професійної орієнтації);
- спостереження за змінами у ставленні до праці;
- самооцінка учасників (анкетування, опитування).

Отже, з метою розвитку навичок соціально-психологічної адаптації у учасників бойових дій до мирного життя нами була розроблена програма тренінгу.

Таким чином, створення такої психологічної програми дасть змогу цілеспрямовано здійснювати заходи щодо забезпечення збереження психічного здоров'я ветеранів війни, а також забезпечить профілактику віддалених наслідків стресогенних впливів і сприятиме психологічній підтримці колишніх військовослужбовців під час адаптації до мирних умов життя.

3.2 Методичні рекомендації практичним психологам з питань професійної орієнтації ветеранів війни після повернення до мирних умов життя.

Отримані результати дослідження показують на важливість підтримки ветеранів війни, які тривалий час перебували в соціально-стресовій ситуації і тепер потребують психологічної підтримки, адже це впливає на їх психологічний стан і на життя у цілому.

Важливо враховувати специфіку досвіду, отриманого ветеранами в зоні бойових дій, та надавати індивідуальний супровід з урахуванням їхніх потреб та можливостей.

Питання професійної орієнтації ветеранів війни після повернення до мирного життя має надзвичайно важливе значення для успішної соціальної адаптації, ресоціалізації та самореалізації особистості. Військові дії, участь у бойових операціях, пережитий стрес та втрати істотно змінюють систему цінностей, мотиваційні установки, особистісну структуру та життєві плани ветеранів. Після демобілізації вони нерідко стикаються з проблемами безробіття, дезорієнтації у цивільному житті, зниженням самооцінки та втрати сенсу діяльності.

У таких умовах практичний психолог виступає не лише як консультант, але й як фасилітатор процесу реінтеграції, посередник між ветераном, його сім'єю, роботодавцем і соціальними інституціями. Основне завдання психолога полягає у формуванні внутрішньої готовності ветерана до нової професійної ролі, відновленні віри у власні можливості та допомозі у виборі життєвого шляху.

1. Загальні засади роботи психолога з ветеранами.

Робота з ветеранами має базуватися на принципах:

- гуманізму (поваги до гідності людини, прийняття її унікального досвіду);

- цілісності (урахування психоемоційного, соціального й професійного аспектів особистості);
- індивідуального підходу (залежно від досвіду служби, сімейного стану, віку, стану здоров'я);
- партнерської взаємодії (ветеран — активний учасник процесу, а не пасивний клієнт);
- конфіденційності (створення безпечного терапевтичного простору).

Психологічна допомога має бути етапною, із поступовим переходом від стабілізації емоційного стану до професійного самовизначення.

2. Підготовчо-діагностичний етап.

Мета цього етапу — створення довірливих стосунків, зниження напруги, оцінка психоемоційного стану та визначення потреб клієнта. Психолог має ретельно продумати умови першої зустрічі, забезпечити комфорт і відсутність тиску.

Рекомендовані кроки:

1. Провести первинну бесіду для з'ясування очікувань ветерана, його життєвої історії, досвіду служби, теперішніх труднощів.
2. Використати діагностичний інструментарій, що дає можливість оцінити:
 - рівень тривожності (тест Спілбергера–Ханіна);
 - особливості емоційної регуляції (методика «Емоційна стабільність»);
 - тип темпераменту і схильності до певних видів діяльності (тест Айзенка, тест Холланда);
 - професійні інтереси («Карта інтересів» Є. Клімова, методика Л. Йовайші).
3. Виявити життєві цілі, очікування, бар'єри й мотиваційні чинники.

4. Оцінити сімейне та соціальне оточення, ступінь підтримки з боку близьких, готовність родини до співпраці.

Результати діагностики допомагають психологу визначити індивідуальний напрямок подальшої роботи — консультативної, тренінгової або корекційної.

3. Етап психологічної стабілізації та підтримки

До початку активної профорієнтаційної роботи важливо стабілізувати емоційний стан ветерана, допомогти йому подолати наслідки бойового стресу, підвищити рівень самоприйняття та впевненості.

Методичні прийоми і техніки:

- Релаксаційні методи: техніка «Дихання 4–7–8», прогресивна м'язова релаксація, візуалізація спокійного місця.
- Арт-терапія: створення малюнків на тему «Моє життя до, під час і після служби», колаж «Моє майбутнє».
- Когнітивно-поведінкові техніки: робота з деструктивними переконаннями («Я більше нічого не вмію», «Я не знайду роботу»).
- Психодрама або рольові ігри: відпрацювання нових соціальних ролей («Я на співбесіді», «Мій перший робочий день»).

Психолог може запропонувати ветерану ведення щоденника самоспостереження для фіксації власних емоцій і досягнень. Це допомагає формувати відчуття контролю над життям і сприяє саморефлексії.

4. Діагностика професійних нахилів та потенціалу.

На цьому етапі психолог допомагає ветерану виявити сильні сторони, професійні інтереси, здібності та можливі напрями самореалізації. Важливо акцентувати увагу не лише на попередньому досвіді, але й на переносних навичках (*transferable skills*), які набуті під час служби: відповідальність, командна робота, стратегічне мислення, дисципліна, організаторські здібності.

Рекомендовані методики:

- «Диференційно-діагностичний опитувальник» Є. Клімова;

- Методика «Професійна готовність» А. Реана;
- Опитувальник професійних інтересів Дж. Голланда (RIASEC);
- Опитувальник мотивації до успіху (Т. Елерс);
- Методика «Я-концепція професіонала».

Результати інтерпретуються спільно з ветераном. Психолог не нав'язує вибір, а допомагає людині усвідомити власні ресурси і можливості розвитку.

5. Формування мотивації до праці та професійного саморозвитку

Після діагностики важливо зміцнити внутрішню мотивацію ветерана до професійного самовизначення. Часто після війни людина втрачає орієнтири, не бачить сенсу у звичайній роботі. Завдання психолога — допомогти віднайти нову мету, яка відповідає ціннісним орієнтаціям ветерана.

Методичні прийоми:

- Мотиваційне інтерв'ю — техніка активного слухання і підтримки, що допомагає людині самостійно знаходити відповіді на питання «Чого я хочу?» і «Що мені заважає?».
- Вправа «Моє покликання» — аналіз життєвих етапів, які приносили найбільше задоволення та відчуття реалізованості.
- Групові тренінги мотивації з елементами коучингу, де ветерани діляться історіями успіху, формують нові цілі.
- Візуалізація «Моє професійне майбутнє» — створення особистої карти кар'єрних цілей, де зазначаються кроки для досягнення бажаного.

У роботі варто спиратися на теорію самоактуалізації А. Маслоу та концепцію життєвих завдань Р. Хевіггерста, які підкреслюють, що професійна реалізація є основою для психологічного благополуччя дорослої людини.

6. Консультування з питань професійного вибору і планування кар'єри

Професійна орієнтація ветеранів повинна бути не лише інформаційною, а й психотерапевтичною. Важливо не просто надати дані про можливі професії, а допомогти ветерану побачити свій особистий шлях у нових умовах.

Рекомендовані напрями консультування:

- Ознайомлення з можливостями державних і громадських програм перекваліфікації (курси ІТ, логістики, соціального управління, охорони, психології тощо).
- Навчання технікам самопрезентації: складання резюме, проходження співбесіди, ефективної комунікації з роботодавцем.
- Розроблення індивідуального плану професійного розвитку, який включає коротко- і довгострокові цілі.
- Підтримка в адаптації до нової професійної ролі — через супровід, менторство, участь у ветеранських клубах.

Корисним інструментом є метод SWOT-аналізу, який дозволяє ветерану оцінити власні сильні сторони (Strengths), слабкості (Weaknesses), можливості (Opportunities) та загрози (Threats) на шляху професійного становлення.

7. Соціально-психологічна підтримка в процесі адаптації до праці

Після працевлаштування важливо забезпечити психологічний супровід ветерана протягом перших місяців роботи, оскільки саме цей період є критичним для адаптації.

Рекомендації психологу:

- Проводити періодичні індивідуальні зустрічі (1–2 рази на місяць) для оцінки емоційного стану, рівня задоволеності роботою.
- Залучати ветерана до груп взаємопідтримки, де можна обговорювати труднощі, обмінюватися досвідом.
- У разі виникнення конфліктів — організовувати медіаційні зустрічі між ветераном і керівництвом.
- Підтримувати контакт із родиною ветерана, надаючи поради щодо ефективної комунікації та підтримки вдома.

Успішна адаптація можлива тоді, коли ветеран відчуває, що його досвід є цінним, а суспільство визнає його внесок і дає можливість для розвитку.

8. Особливості групових форм роботи.

Групова робота має значний терапевтичний потенціал, адже створює простір для взаємопідтримки, обміну досвідом і формування нових соціальних зв'язків.

Приклади ефективних форм:

- Тренінг «Мій шлях до професії» — серія занять із самопізнання, постановки цілей, розвитку навичок планування.
- Групи взаємопідтримки ветеранів — сприяють нормалізації емоційного стану, зменшують почуття ізоляції.
- Комунікативні тренінги — розвивають навички ефективної взаємодії, вирішення конфліктів, командної роботи.
- Тренінги особистісного зростання — підвищують упевненість, активізують мотивацію до самореалізації.

Групові заняття доцільно проводити у співпраці з фахівцями центрів зайнятості, соціальними працівниками та представниками ветеранських організацій.

9. Принципи ефективної профорієнтаційної роботи з ветеранами

1. Комплексність — поєднання психологічної, соціальної та освітньої підтримки.
2. Довготривалість і супровідність — робота не обмежується однією консультацією, а передбачає етапність і моніторинг результатів.
3. Індивідуалізація — кожен ветеран має власну історію, мотивацію, досвід.
4. Позитивна підтримка — акцент на ресурсах, а не на обмеженнях.
5. Міжвідомча взаємодія — психолог має співпрацювати з фахівцями соціальних служб, центрів зайнятості, громадських організацій.

10. Очікувані результати впровадження рекомендацій

Ефективна реалізація описаних методичних підходів сприяє:

- підвищенню рівня психологічної стабільності ветеранів;

- формуванню адекватної самооцінки та впевненості у власних силах;
- виявленню професійних інтересів і життєвих цілей;
- відновленню соціальної активності та інтеграції у суспільство;
- зменшенню рівня безробіття серед ветеранів і підвищенню якості їхнього життя.

При обстеженні ветеранів інколи виникає необхідність поглибленої оцінки різних властивостей особистості і характерологічних особливостей. У випадку, якщо ступінь стомлюваності обстежуваного дуже високий, раціонально використовувати тест ММРІ в бланковому варіанті з наступною комп'ютерною обробкою. Експрес-діагностика в простих випадках може проводитися з використанням двох тестів: «Міні-мульт» і Сцонді.

Для вивчення можливої симуляції чи агравації при експертному обстеженні найбільш ефективним являється поєднання простих опитувальників (тест «Мінімульт») з співставляваними методиками (тест Сцонді). Однак виявлення різниці між результатами двох таких тестів часто буває недостатньо. В таких випадках використовують тест Равена.

Професійна орієнтація ветеранів війни — це не одноразова консультація, а тривалий психолого-соціальний процес, який передбачає глибоку роботу з особистістю. Практичний психолог виступає ключовою фігурою в цьому процесі, оскільки саме він допомагає ветерану відновити віру у власні сили, переосмислити досвід війни та знайти своє місце у мирному житті.

Таким чином, застосування системного підходу, поєднання індивідуальної та групової роботи, міжвідомча співпраця і розвиток програм психосоціальної підтримки дозволяють забезпечити успішну професійну реінтеграцію ветеранів, що є важливою умовою їхньої повноцінної соціальної адаптації та ментального благополуччя. Усе це створює унікальну перспективу для подальшого розгортання практичних досліджень особистості ветерана війни.

Висновки до розділу III

У третьому розділі практично обгрунтована програма професійної орієнтації ветеранів після повернення до мирних умов життя та надані рекомендації практичним психологам щодо професійної орієнтації.

1) Програма профорієнтації ветеранів війни здійснюється за трьома основними напрямками: робота з особистістю, робота з тілом (психосоматика) і робота з комунікацією.

2) Виокремлюють важливі напрямки рекомендацій практичним психологам з питань професійної орієнтації ветеранів війни: діагностика психологічного стану, психологічна підтримка та реабілітація, профорієнтація та працевлаштування, соціальна адаптація та інтеграція, робота з сім'ями ветеранів.

3) Реалізація програми дозволяє зробити висновок, що можна сприяти психологічній реабілітації, ресоціалізації ветеранів війни до умов цивільного життя, покращити професійну адаптації та кар'єрний розвиток колишніх військовослужбовців та створити належні умови для психологічної підтримки ветеранів війни.

ВИСНОВКИ

Проблема соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, нажаль, стає в даний час особливо актуальною. Це пов'язано з тим, що в нашій країні постійно збільшується кількість військовослужбовців та жертв військових дій.

Участь у бойових діях, загальновизнано вважається стресовим чинником найвищої міри інтенсивності, тому проблема збереження здоров'я і працездатності ветеранів війни супроводжується сильним психотравмуючим впливом через екстремальні ситуації, в які потрапляє учасник бойових дій, що неминуче впливає на психологічний стан, в тому числі й після повернення до мирного життя. Маючи своєрідний життєвий досвід, вони представляють собою таку категорію населення, яка потребує особливого підходу. На перший план виходить питання про необхідність професійної орієнтації як важливої умови соціально-психологічної адаптації до мирних умов життя.

Аналіз наукової літератури показав, що проблемі дослідження професійної орієнтації ветеранів війни приділялася увага багатьма вітчизняними та зарубіжними психологами (А. Боченков, Г. Ломакін, С. Максименко, В. Місюра, Є. Потапчук, Р. Абдурахманов, О. Буковська, О. Блінов, Л. Вакуленко, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, М. Кравченко Л. Кудрик, М. Локтєв, І. Мульована, О. Напрєєнко, О. Сафін, Н. Феденко, Дж. Келлі та ін.).

Важливим психологічним аспектом професійної орієнтації ветеранів є профорієнтаційна робота, яка повинна проводитися підготовленими фахівцями-психологами, включаючи в себе психологічну діагностику та виявляти за її допомогою індивідуальні особливості ветеранів (інтересів, схильностей, здібностей).

Колишні військовослужбовці можуть використовувати різні стратегії соціально - психологічної адаптації, включаючи імітацію, урівноважування

та пристосування, які сприятимуть розвитку навичок саморегуляції та емоційного благополуччя.

Виокремлюють певні критерії дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни, які включають в себе демографічні характеристики, психологічні особливості, військовий досвід, професійну підготовку і соціальну адаптацію.

При дослідженні професійної орієнтації ветеранів війни головною метою було теоретичне обґрунтування психологічних проблем ветеранів війни в мирних умовах життя та емпіричне дослідження психологічних розладів і поведінки ветеранів війни.

В ході кваліфікаційної роботи розкрили наступні завдання:

- здійснили теоретичний аналіз дослідження процесу професійної орієнтації ветеранів війни сучасними психологами;
- емпірично дослідили особливості професіоналізації ветеранів війни;
- здійснили статистичний аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної орієнтації ветеранів війни в сучасних умовах;
- розробили програму психологічного супроводу ветеранів війни в процесі професійної орієнтації до мирних умов життя.

Проведення діагностичного дослідження з використанням стандартизованих методик, а саме анкета учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя (авторська анкета), методика «ОСАДА» С. Яковенка, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» С. Маклакова і В. Чермяніна, методика «САН» В. Доскіна дали можливість визначити соціально-трудова статус ветеранів, їх психічний стан, динаміку життєвої ситуації, міжособистісні стосунки, функціональний стан та життєдіяльність, адаптаційні можливості колишніх військовослужбовців, та зміни в їх емоційному та функціональному станах.

Результати діагностичного дослідження показують, що переважна більшість ветеранів є добре адаптованими, але все ж таки демобілізованим

учасникам бойових дій притаманні окремі ознаки нервово - психічної нестійкості та порушення поведінкової регуляції; серед ветеранів є особистості, яким притаманний низький і вкрай низький рівень комунікативних здібностей; колишні військовослужбовці здатні дотримуватися моральних і суспільних норм поведінки, адже вдалій адаптації з «нормальним» рівнем напруження відповідають більшість опитуваних; у невеликої частини ветеранів війни виникли проблеми у соціально-психологічній адаптації, що несуть за собою труднощі у професійній орієнтації та яким необхідна допомога в міжособистісних відносинах для налагодження співпраці в колективі.

Проведення аналізу за допомогою кореляції рангів Спірмена показує, наявність прямої залежності між соціально-психологічною адаптацією ветеранів війни та їх соціально-трудовим статусом: чим більше рівень адаптації, тим краще соціально-трудовий статус колишніх військовослужбовців.

Таким чином, створення програми психологічного супровіду щодо професійної орієнтації ветеранів після повернення до мирних умов життя говорить про те, що з її використанням можна сформувати у ветеранів війни навички самоконтролю до стресостійкості та психологічну стійкість до різноманітних кризових ситуацій, розвинути адаптавні стратегії у мирному житті та побудувати гармонійні стосунки у всіх сферах життя колишніх військовослужбовців.

Тож, узагальнений аналіз результатів дослідження свідчить про ефективність програми психологічного супровіду та доцільність її використання практичними психологами для організації соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до умов мирного життя з метою попередження негативних наслідків та дезадаптації у колишніх військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія адаптації особистості. Київ: Академвидав, 2020. 285 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Бондар Т. В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теорія та практика. Київ: Ніка-Центр, 2019. 125 с.
4. Близнюк В. В. Професійне навчання та працевлаштування як інструмент професійної адаптації ветеранів війни. Київ: КНЕУ ім. В. Гетьмана, 2024. 72 с.
5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019.
6. Варій М. Й. Психологія праці та професійного становлення особистості. Львів: Сполом, 2018. 305 с.
7. Васько А. П. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2023. 283 с.
8. Вивчення досвіду реінтеграції ветеранів із ПТСР і близьких їм осіб після демобілізації: у 10 т. / ред. рада: Фрейтес, І. М. (голова) та ін. ; НАН України, Ін-т психіатрії України. Київ: Наук. думка, 2017. Т. 8. 316 с.
9. Гульбс О., Кобець, О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2011. № 7. С.1000-1006.
10. Гуменюк О. Є. Психологічні основи професійної орієнтації та розвитку особистості. Київ: Либідь, 2017. 312 с.
11. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової

техніки : мат. всеукр. наук.-техн. конф., м. Вінниця: ВНТУ, 5-6 трав. 2017 р. Вінниця, 2017. С. 111–113.

12. Діденко О. І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців після участі в бойових діях. Харків: ХНУ, 2020. 132 с.

13. Дуля А. В. Підготовка майбутніх соціальних працівників до здійснення соціальної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Київ, 12-13 лип. 2020 р. Київ, 2020. С.193-198.

14. Каптур І. О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

15. Клименко Н. В. Соціально-психологічні аспекти ресоціалізації ветеранів війни. Київ: ІПЗН, 2021. 167 с.

16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, м. Кропивницький, 10-11 черв. 2021 р. Кропивницький, 2021. 158 с.

17. Кокоячук Ю., Криницька І. Суспільно орієнтоване навчання під час підготовки фахівців соціальної роботи (на прикладі створення asset-карти). *Психологічний журнал*. 2021. № 8. С. 51-65.

18. Колесніченко О. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців-учасників бойових дій. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 78-95.

19. Коломієць В. І. Психологічна допомога ветеранам АТО/ООС: методичні рекомендації. Київ: НУОУ, 2020. 72 с.

20. Левченко К. Б. Соціальна адаптація та інтеграція ветеранів: український та світовий досвід. Київ: Київський університет, 2022. 104 с.

21. Лобаєва А. В. Кризова психологія: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
22. Лукашенко М. Актуальні напрями психосоціальної роботи з учасниками бойових дій: зарубіжний досвід. *Юридична психологія*. 2018. № 23. С. 48-58.
23. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
24. Мамаєв, І. В. Правове забезпечення професійної адаптації та права на підприємницьку діяльність ветеранів війни: зб. наук. праць / Нац. акад. прав. наук України, НДІ прав. забезпечення інновац. розвитку. — Харків : НДІ ПЗІР, 2024. 137 с.
25. Марценюк, Т., Квіт, А., Гриценко, А. «Невидимий батальйон 2.0»: повернення ветеранок до мирного життя: мат. соц. дослідж., м. Ужгород, 15-16 берез. 2019 р. Ужгород, 2019. С. 102–106.
26. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій : автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
27. Назаренко І., Якимець В. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні. *Здоров'я нації*. 2019. № 1. С. 48–58.
28. Нестеренко, Л. М. Професійна адаптація та працевлаштування ветеранів війни в сучасній Україні: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Львів : Львівська політехніка, 2024. — 70 с.
29. Ніколаєнко С. М. Професійна освіта: теорія, практика, перспективи. Київ: Освіта, 2018. 173 с.
30. Осьодло В. І. Психологічна підтримка військовослужбовців у процесі демобілізації та адаптації до мирного життя. Київ: МО України, 2019. 112 с.

31. Пішко І. О., Кокун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

32. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр., м. Київ, 12-13 серп. 2015 р. Київ, 2015. С. 198-207.

33. Попелюшко, Р. П. Психолого-аксіологічні засади реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: дис. ... д-ра. псих.наук: 23.00.02 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Київ, 2021.

34. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / упоряд. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

35. Рубцов В. С. Адаптація кадрових військовослужбовців та конверсія військових об'єктів. Міжнародний фонд соціальної адаптації, 2019. 372 с.

36. Савченко О. В. Психологічна допомога ветеранам: методичний посібник. Київ: Університет "КРОК", 2021. 81 с.

37. Семигіна Т. Уроки війни, (не) вивчені вітчизняною соціальною роботою: традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень. Матеріали III Міжнародної наукової конференції (22-23 верес. 2022, м. Київ). Київ, 2022. С.47-49.

38. Сидун, І. В. Професійна орієнтація та зайнятість для ветеранів: методичні рекомендації до курсу для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти (спеціальність І10 Соціальна робота та консультування). Одеса : Назарчук С. Л., 2025. 26 с.

39. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

40. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.
41. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Нестеренко М. О. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.
42. Циганенко Г. А., П'яста Р. О., Дідик Н. В. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій: навч.пос.іб. Львів: Колесо, 2018. 144 с.
43. Шевяков О., Дорошенко Е., Михалюк Е. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. *Запорізький медичний журнал*. 2020. №1 (118). С. 96-102.
44. Шумейко, А. П. Види реадaptaції і психореабілітації учасників бойових дій. Проблеми екстремальної і кризової психології: підручник. Київ, 2021. 220 с.
45. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. (9-10 берез. 2017, м. Київ). Київ, 2017. С. 193–200.
46. Adler A. B., Bliese P. D., Castro C. A. Deployment Psychology: Evidence-Based Strategies to Promote Mental Health in the Military. Washington, DC: American Psychological Association, 2019.
47. Baez S., Santamaría-García, H., & Ibáñez A. Disarming ex-combatants' minds: toward situated reintegration process in post-conflict Colombia. *Frontiers in psychology*. 2019. №10. 73 p.
48. Barth T.M., Lord C. G., Thakkar V. J. Effects of Resilience Strength Training on Constructs Associated: with Moral Injury among Veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2020. №6(2). P. 101–113.
49. Ministry of Veterans Affairs of Ukraine: Yedyny derzhavnyy reyestr from 09.02.2023 №26. Kyiv, 2023.

50. Volkova O. O. Theoretical analysis rehabilitation potential and features care of combatants. Social and Economic Aspects of Education in Modern Society. Kyiv, 2021. 225 p.

ДОДАТКИ

Результати анкетування учасників бойових дій які повернулися до
мирного життя

Блок І. Демографічні дані

1. Ваш вік

	Кількість відповідей (N=40), %
18-29 років	0
30-39 років	0
40-49 років	20
50+ років	20

2. Освіта

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – незакінчена середня	10
2 – загальна середня	6
3 – середня спеціальна	4
4 – незакінчена вища	8
5 вища	12

3. Ваше сімейне становище

	Кількість відповідей (N=40)
1 – одружений/заміжня	17
2 – офіційно не одружений/ не заміжня, але живу у цивільному шлюбі	6
3 – розлучений/розлучена	7
4 – не був/не була і не є у шлюбі	10

4. Чи є у Вас діти?

	Кількість відповідей (N=40)
1 – так, одна дитина	20
2 – двоє дітей	7
3 – троє дітей	5
4 – четверо і більше	5
5 – дітей не маю	3

5. Область проживання?

	Кількість відповідей (N=40)
Волинська	4
Дніпропетровська	10
Запорізька	3
Київська	12
Кіровоградська	2
Львівська	4
Одеська	2
Полтавська	1
Невідомо	2

6. Як давно Ви повернулися з війни?

	(N=40), %
1 – 1-5 місяців тому	9,2
2 – від 6 місяців – до року	8,9
3 – від року до 2 років	15,3
4 – від 2 до 3 років	11,9
5 – від 3 до 4 років	10,2
6 – понад 4 року тому	13,5
Знаходжусь (служу/працюю) в зоні ООС	30,9

Блок II. Професійна діяльність після повернення

7. Що у Вас зараз з роботою?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – працюю там же, де й раніше	69,6
2 – змінив/змінила місце роботи на краще	8,0
3 – працюю в іншому місці, гірше, ніж було раніше	4,2
4 – взагалі не маю постійної роботи, бо не можу влаштуватися	5,1
5 – не можу працювати з об'єктивних причин (дитина, сімейні обставини, здоров'я тощо)	8,5
6 – інше (що?)	2,1
Служу в ЗСУ/поліції	3,6
Не відповіли	0,6

8. Чи змінили Ви місце роботи після повернення з війни?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – ні, мене в основному моя робота влаштовує	61,3
2 – хочу працювати за своєю спеціальністю	5,0
3 – хочу освоїти іншу спеціальність	9,3
4 – хочу завести власну справу	13,1
5 – інше (що?)	1,6

Не відповіли	9,7
--------------	-----

9. Якщо «так», то з яких причин?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – не влаштовують умови праці	52,1
2 – конфлікти на роботі	14,8
3 – недостатня оплата праці	31,3
Не відповіли	1,8

10. Чи були у Вас труднощі з влаштуванням на роботу після повернення з фронту?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 - ніяких труднощів не було	62,4
2 – були певні труднощі, але все владналося	15,4
3 – були серйозні труднощі, довелося піти не на ту роботу, куди хотілося б	4,0
4 – на роботу так і не вдалося влаштуватися	6,8
Не відповіли	11,4

11. Як Ви вважаєте, при влаштуванні на роботу мало значення те, що ви є ветераном\ветеранкою?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – в основному, це значення не мало	48,8
2 – так, позитивне, мені хотіли допомогти	9,7
3 – так, негативне, до мене ставилися упереджено	4,2
4 – важко сказати / не відповіли	37,4

12. Чи зверталися Ви при влаштуванні на роботу по допомогу? Можливі декілька відповідей

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – ні, це не знадобилося	66,4
2 – так, до державного бюро з працевлаштування	7,2
3 – так, до інших державних організацій	3,2
4 – до ветеранських громадських організацій	3,0
5 – до родичів, знайомих	9,9
6 – інше (що?)	1,1

13. Чи допомогли вони Вам?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – так, допомогли	29,7
2 – не допомогли, хоча намагалися	53,5
3 – навіть не намагалися допомогти	9,9
Не відповіли	6,9

14. Яку допомогу вважаєте найбільш ефективною для ветеранів під час працевлаштування??

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – допомогти влаштуватися на роботу за своєю спеціальністю	5,2
2 – поступити на навчання в учбовий заклад	7,9
3 – піти на курси перекваліфікації	8,9
4 – навчитися вести бізнес	14,8
5 – отримати кредит на відкриття власної справи	9,8
6 – просто отримувати щомісячну допомогу як ветеран АТО	39,4
7 – інше (що?)	0,9
Забезпечення житлом	0,8
Не потребує допомоги	2,8

Блок III. Професійна орієнтація та розвиток**15. Чи влаштовує Вас теперішня робота/професія?**

	Кількість відповідей (N=40), %
1 - так, цілком	32,4
2 – так, частково	47,1
3 – зовсім ні	14,7
Не відповіли	5,9

16. Чи хотіли б змінити професію або підвищити кваліфікацію?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – так	25,7
2 – ні	43,5
3 – важко сказати / не відповіли	30,8

12. Якщо «так», що саме Вас мотивує до цього?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – більший дохід	42,1

2 – стан здоров'я	41,3
3 – цікавість	14,8
Не відповіли	1,8

18. Яку форму професійного навчання Ви вважаєте найзручнішою?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – курси-онлайн	22,0
2 – університет	14,2
3 – програми для ветеранів	62,2
Не відповіли	1,6

19. Чи володієте Ви інформацією про можливості професійного навчання/перекваліфікації для ветеранів??

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – так	55,4
2 – ні	40,2
Інше	0,8
Не відповіли	3,6

20. Яку допомогу вважаєте найнеобхіднішою для професійної реалізації ветеранів?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – навчання	24,1
2 – кредитування	4,4
3 – менторство (обмін досвідом)	70,8
Не відповіли	0,7

21. Чи розглядали Ви можливість створення власної справи/підприємництва?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – так	40,7
2 – ні	30,5
3 – важко сказати / не відповіли	28,8

22. Якщо так, що могло б допомогти реалізувати це (навчання, фінансування, консультації)?

	Кількість відповідей (N=40), %
--	--------------------------------------

1 – так	52,7
2 – ні	31,3
3 – важко сказати / не відповіли	16,0

Блок IV. Суб'єктивна оцінка адаптації

23. Як би Ви оцінили свою адаптацію до мирного життя?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – високий рівень (успішна адаптація)	40,2
2 – середній рівень (є невеликі напруження)	48,3
3 – низький рівень (важко адаптуються)	3,4
4 – важко сказати / не відповіли	8,1

24. Що найбільше сприяло Вашій адаптації?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 - робота	23
2 – сім'я	50
3 – підтримка побратимів	25
4 - освіта	2

25. На Вашу думку, чи є професійна зайнятість важливим чинником успішної адаптації ветеранів?

	Кількість відповідей (N=40), %
1 – так	75,7
2 – ні	12,3
3 – важко сказати / не відповіли	12,0

Опитувальник «Осада» (С.І. Яковенко)

Мета – оцінка стану адаптованості.

Опитувальник «Осада» рекомендується застосовувати на початковій стадії роботи з особою для визначення актуальної проблеми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Дата
 обстеження _____ Вік _____ Стать _____
 Освіта: середня / середня спеціальна / вища _____ Посада
 (підрозділ) _____
 Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: Уважно читайте всі судження, що входять до складу кожного з 30 наведених нижче блоків, і обведіть на бланку для відповідей букву (*а, б, в або г*), що відповідає варіанту відповіді, яка найбільш прийнятна для Вас зараз.

1. а) в) б) г)	2. а) в) б) г)	3. а) в) б) г)	4. а) в) б) г)	5. а) в) б) г)
6. а) в) б) г)	7. а) в) б) г)	8. а) в) б) г)	9. а) в) б) г)	10. а) в) б) г)
11. а) в) б) г)	12. а) в) б) г)	13. а) в) б) г)	14. а) в) б) г)	15. а) в) б) г)
16. а) в) б) г)	17. а) в) б) г)	18. а) в) б) г)	19. а) в) б) г)	20. а) в) б) г)
21. а) в) б) г)	22. а) в) б) г)	23. а) в) б) г)	24. а) в) б) г)	25. а) в) б) г)
26. а) в) б) г)	27. а) в) б) г)	28. а) в) б) г)	29. а) в) б) г)	30. а) в) б) г)

Текст опитувальника

1. а) я бадьорий і веселий; б) іноді я сумую;
 в) я часто буваю засмучений;
 г) я відчуваю себе нещасним.
2. а) у мене було щасливе дитинство;
 б) у дитинстві в мене були/траплялися незначні, звичайні для дітей прикрощі;
 в) у мене було досить важке дитинство;
 г) у дитинстві життя мене не щадило.
3. а) зараз я такий же товариський, як і

- раніше; б) мені все частіше хочеться побути самому;
- в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточуючими;
- г) я самотній, ніхто не розуміє мене.
4. а) я їм як завжди з апетитом;
- б) останнім часом мій апетит погіршився;
- в) я помічаю, що часом їм, не відчуваючи смаку їжі;
- г) останнім часом я майже нічого не їм.
5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;
- б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;
- в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;
- г) я втратив інтерес до життя.
6. а) як правило, я спокійний; б) буває, що я нервую;
- в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;
- г) мені все стало байдуже.
7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;
- б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;
- в) я соромлюся допущених у минулому помилок;
- г) минуле тепер мстить мені за здійснені проступки.
8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;
- б) любов – складне почуття, не кожному воно “по плечу”;
- в) любов приносила мені лише засмучення;
- г) я не гідний любові.
9. а) я сплю спокійно та прокидаюся повністю бадьорим; б) прокинувшись, я не завжди почуваю себе бадьорим;
- в) мені буває важко заснути через “непрошені” думки, що снують у моїй голові;
- г) я страждаю від безсоння.
10. а) у мене цікава робота;
- б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;
- в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;
- г) останнім часом я “примушую” себе ходити на роботу.
11. а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
- б) деякі проблеми вимагають від мене великих зусиль;
- в) майже будь-яка проблема для мене – нерозв’язна задача; г) я заплутався в своїх проблемах, не можу вирішити жодної.

12. а) здається, у мене перспективне майбутнє;
б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;
в) майбутнє лякає мене;
г) моє майбутнє здається мені безрадісним.
13. а) у мене склалися добрі стосунки з оточуючими; б) з деякими людьми в мене стосунки не склалися; в) багато хто ставиться до мене вороже;
г) мені здається, що всі – проти мене.
14. а) я практично здоровий;
б) у мене не було серйозних хвороб або травм;
в) моє здоров'я підірване хворобами, важкими травмами;
г) мені вже пізно піклуватися про здоров'я.
15. а) у мене різноманітні інтереси та захоплення; б) є проблеми, якими я цікавлюся всерйоз;
в) більше за все мене цікавить, що про мене думають люди;
г) я втратив інтерес навіть до самого себе.
16. а) звичайно я цілком задоволений собою;
б) я далеко не завжди буваю задоволений собою;
в) часто я собі “не подобаюся”;
г) я себе ненавиджу.
17. а) моє життя складається вдало;
б) моє життя не позбавлене труднощів;
в) мені зараз живеться важко;
г) моє життя здається мені нестерпним.
18. а) до мене часто звертаються за допомогою;
б) упевнений, що у “важку хвилину” мені допоможуть;
в) часом я не знаю, куди звернутися за допомогою;
г) мені вже ніхто не допоможе.
19. а) відчуваю себе здоровим, повним сил;
б) мене непокоїть зниження працездатності;
в) у мене – занепад сил, я не справляюся...;
г) моя смерть “не за горами”.
20. а) я маю чим заповнити вільний час;
б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;
в) на мене “навалилося” зараз стільки проблем, що мені не до розваг;
г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше

приносило мені задоволення.

- 21. а) я живу спокійним, розміреним життям;
- б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертітися;
- в) я здатний вчинити щось таке, що здивує інших;
- г) часом я сам не знаю, що зроблю через хвилину.

22. а) я задоволений ситуацією, що склалася; б) бувають ситуації і краще;

- в) зараз склалася досить погана ситуація;
- г) я знаходжуся в такій ситуації, що гірше не буває.

23. а) секс приносить мені задоволення; б) тепер секс цікавить мене менше;

- в) секс мені не цікавий, від нього лише прикрощі;
- г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.

24. а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;

- б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;
- в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;
- г) навіть випивка не допомагає мені забути.

25. а) я не перестаю вчитися, працювати над собою;

- б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;
- в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили; г) мені вже пізно вчитися.

26. а) у мене “легкий” характер;

- б) я не дуже товариська людина;
- в) у моєму характері є серйозні вади;
- г) я погана, нікчемна людина.

27. а) я розраховую прожити довге життя;

- б) упевнений, що я проживу ще не один десяток років; в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;
- г) я скоро помру.

28. а) вважаю, що я маю великий авторитет; б) багато хто

прислухається до моєї думки; в) на мене мало хто зважає;

- г) я нічого не означаю в цьому житті.

29. а) я веду правильний, здоровий спосіб життя; б) я не дуже піклуюся про своє

здоров'я;

в) я давно “занедбав” своє здоров'я; г)

я відчуваю себе “руїною”.

30. а) я заробляю цілком достатньо, щоб ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку “на життя” вистачає;

в) через нестачу грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;

г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.

“Ключ”

Опитувальник складається з 5 шкал:

1. Задоволення собою, своїм психічним станом;
2. Задоволення ситуацією, її динамікою;
3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків;
4. Задоволення своїм функціональним станом;
5. Задоволення життєдіяльністю.

Кожна шкала складається з 6 пунктів:

1. Пункти № 1, 6, 11, 16, 21, 26;
2. Пункти № 2, 7, 12, 17, 22, 27;
3. Пункти № 3, 8, 13, 18, 23, 28;
4. Пункти № 4, 9, 14, 19, 24, 29;
5. Пункти № 5, 10, 15, 20, 25, 30.

У кожному пункті передбачено 4 варіанти відповіді на вибір: а, б, в, г, яким відповідають бали – 0, 1, 2, 3.

Таким чином, сумарна оцінка за кожною шкалою може змінюватися від 0 (всі відповіді “а”) до 18 (всі відповіді “г”) балів.

При інтерпретації враховується така градація:

- 0 – 3 бали – недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм;
- 4 – 6 балів – успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне вирішення;
- 7 – 9 балів – рівень “нормального” напруження без загрози здоров'ю та благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним;
- 10 – 12 балів – субекстремальна напружена ситуація, що загрожує виснаженням, незадоволенням життям. Є необхідність у психологічній консультації;

13 – 15 балів – скрутна життєва ситуація. Є необхідність у психологічній допомозі, психотерапії;

16 – 18 балів – ситуація життєвої кризи. Є загроза самогубства; необхідна невідкладна психологічна або навіть психіатрична допомога.

На особливу увагу заслуговують особи, в психологічному профілі яких є “піки” більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом “Г”.

Додаток В

МЕТОДИКА ОЦІНКИ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

(багаторівневий особистісний опитувальник „АДАПТИВНІСТЬ-200”)

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. БОО „Адаптивність” використовується для вирішення задач визначення рівня стійкості до бойового стресу.

У даному додатку використовується нова версія БОО «Адаптивність-200», що містить 200 питань. Крім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність) до даної версії опитувальника увійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція: *Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 200 тверджень (питань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+». Якщо Ви не згодні – ставиться «-».*

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе.

Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим

	же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них
	нікому не розказувати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривистий і неспокійний
18	Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не

	бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим,
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали нізащо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом творитися щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання

64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не
	поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше

89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливіше всього я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися

113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них

137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними
	просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень

161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються „промахи” і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не „клеїться”). Часто думаю: „не моя це справа”
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя

185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укласти або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я „зриваю зло” на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
190	Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	„За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну „норму”)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять „травичку”. Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не „зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же („око за око, зуб за зуб”)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка результатів обстеження військовослужбовців з використанням БОО «АДАПТИВНІСТЬ-200» (3-й і 4-й рівні методики БОО).

Обробку отриманих даних необхідно починати з 4 і 3-го рівнів.

3-й рівень представлений основними шкалами: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН), а також 3 додатковими шкалами: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО «Адаптивність-200» (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддитивної і делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або «Так» або «Ні». Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО „Адаптивність-200” (таблиця 1). При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності(Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться.

Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими

шкалами ВПС, ДАП і СР.

**Правильні відповіді багаторівневого особистісного опитувальника
«АДАПТИВНІСТЬ – 200» (шкали 3-го рівня)**

Таблиця 1

	ТАК	НІ
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово- професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196,	13, 100, 163.

	197, 198, 199, 200	
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей (4-й рівень БОО

«Адаптивність») сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться за **таблицею 2** у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Слід зазначити, що даний інтегральний показник 4-го рівня БОО „Адаптивність” у літературі часто позначається як „Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

ОАП = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали)

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними „ключами”, з подальшим переведенням у стени.

Переведення значень 4-го рівня БОО „Адаптивність-200” (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Таблиця 2

Найменування показника	<i>С т е н и</i>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення 4-го рівня «Адаптивність»	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

Інтерпретація значень ОАП (4-й рівень БОО) при визначенні рівня стійкості до бойового стресу

БОО	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	2 – достатня стійкість до бойового стресу
40-50	5	
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤ 17	10	

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень

розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень

розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.

Задовільний

рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.

Недостатній

рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами 3-го рівня БОО «Адаптивність-200»

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10

3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення (третій рівень БОО)

При значеннях шкали (Д = 0 - 5 балів) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 - 9 балів) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д ≥ 10 балів) – результати обстеження НЕДОСТОВІРНІ. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

ОСНОВНІ ШКАЛИ МЕТОДИКИ БОО

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенів	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенів	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенів	В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності

4 стени	Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності
2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності
1 стени	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності

2. Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємовідносини у колективі
7 стенів	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенів	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки

5 стенив	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки
3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенив	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенив	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних
7 стенив	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами

6 стнів	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стнів	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими
2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стн	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки

Методика «Самопочуття, активність, настрої (САН)»

Тест «САН», назва якого складається з перших букв слів «Самопочуття»,

«Активність», «Настрій», був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І.М. Сеченова: В.А. Доскіним, Н. А. Лаврентевою, М.П. Мірошніковим і В.Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. «САН» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). «САН» – це бланк (Табл.Ж.1.), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари

ознак. Наприклад, між парою тверджень «САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ» і «САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від «0» відображає самопочуття – вище за середній, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал «3 шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал «0» оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

	7	6	5	4	3	2	1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1	2	3	4	5	6	7	
ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах: «самопочуття», «активність», «настрій».

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3	2	1	0	1	2	3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНИЙ

Продовження таблиці
Ж.1.

4	МАЛОРУХОМИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3	2	1	0	1	2	3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3	2	1	0	1	2	3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3	2	1	0	1	2	3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3	2	1	0	1	2	3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3	2	1	0	1	2	3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів – низька оцінка;
- 30 - 50 балів – середня оцінка;
- 50 балів – висока оцінка.

3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

Додаток Д

Розрахунок D та D² для рангового коефіцієнта кореляції Спірмена, при зіставленні показників соціально-психологічної адаптації ветеранів війни і їх соціально-трудовим статусом (N = 40)

№ п/п	Прізвище	Соціально-психологічна адаптація	Соціально-трудовий статус і відповідні бали	D	D ²
1	Аго.	7	Громадська організація 7	0	0
2	Аку.	6	Військова служба 10	-4	16
3	Аль.	10	Вчитель 4	6	36
4	Ана.	9	Лікар 4	5	25
5	Арт.	10	Вчитель 4	6	36
6	Бар.	5	Військова служба 10	-5	25
7	Бер.	8	Спортивний тренер 4	4	16
8	Бой.	9	Соціальний працівник 4	5	25
9	Бри.	9	Вчитель 4	5	25
10	Вак.	6	Національна поліція 8	-2	4
11	Вар.	5	Громадська організація 7	-2	4
12	Ващ.	6	Соціальний працівник 4	2	4
13	Віт.	10	Приватний сектор 3	7	49
14	Вов.	10	Національна поліція 8	2	4
15	Вой.	7	Національна поліція 8	-1	1
16	Жда.	6	Громадська організація 7	-1	1
17	Іва.	10	Лікар 4	6	36
18	Кал.	9	Лікар 4	5	25
19	Кар.	9	Приватний сектор 3	6	36
20	Кол.	6	Органи державної влади 6	1	1
21	Куз.	3	Тимчасово не працюю 9	-6	36
22	Лев.	6	Національна поліція 8	-2	4
23	Мар.	9	Лікар 4	5	25
24	Овс.	9	Лікар 4	5	25
25	Оку.	3	Безробітна 5	-2	4
26	Пав.	3	Тимчасово не працюю 9	-6	36
27	Сав.	5	Громадська організація 7	-2	4
28	Сер.	9	Приватний сектор 3	6	36
29	Сок.	5	Національна поліція 8	-3	9
30	Сте.	9	Бібліотекар 4	5	25
31	Сул.	8	Бізнес 2	6	36
32	Тар.	9	Сільське господарство 3	6	36
33	Тим.	9	Приватний сектор 3	6	36
34	Тка.	2	Тимчасово не працюю 9	-7	49
35	Тро.	3	Безробітна 5	-2	4
36	Убі.	9	Фармацевт 4	5	25
37	Фед.	6	Органи державної влади 6	0	0
38	Хри.	9	Працівник тепломережі 4	5	25
39	Чер.	8	Бізнес 2	6	36
40	Ярм.	5	Органи державної влади 6	-1	1

Тестова частина — Скорочений професійно-орієнтаційний
опитувальник (СПО-20)

Призначення: швидка первинна діагностика: інтереси, самооцінка професійних умінь, цінності праці, готовність до професійної зміни та бар'єри працевлаштування.

Інструкція для респондента

Нижче наведено 20 тверджень. Прочитайте кожне твердження уважно й позначте одну відповідь, яка найточніше відповідає вашому ставленню на даний момент.

Оцінюйте за шкалою:

- 1 — Абсолютно не згоде
- 2 — Скоріше не згоден
- 3 — Частково згоден / Нейтрально
- 4 — Скоріше згоден
- 5 — Повністю згоден

Час виконання: близько 5–10 хв.

Тексти тверджень (20)

Блок А. Інтереси (1–4)

1. Мене цікавлять професійні завдання, які вимагають технічних/практичних навичок.
2. Я маю сильний інтерес до роботи з людьми (консультація, допомога, керівництво).
3. Мене приваблює творчість у професії (дизайн, мистецтво, інновації).
4. Я зацікавлений у роботі, пов'язаній із точними даними, аналітикою чи документами.

Блок В. Уміння та самооцінка (5–8)

5. Вважаю, що володію навичками, необхідними для успішної роботи в

цивільній сфері.

6. Легко вчуся новим професійним навичкам.
7. Моя комунікація та вміння працювати в команді на високому рівні.
8. Мені комфортно планувати та організовувати робочі процеси.

Блок С. Цінності праці (9–12)

9. Для мене важливо, щоб робота мала стабільний дохід.
10. Мені важлива робота з соціальним сенсом / корисністю для суспільства.
11. Важливо мати на роботі можливість росту й кар'єрного розвитку.
12. Для мене принципово, щоб робота була незалежною і давала свободу рішень.

Блок D. Готовність до змін / мотивація (13–16)

13. Я готовий(а) проходити додаткове навчання для зміни професії.
14. Я активно шукаю можливості для працевлаштування або перекваліфікації.
15. Я впевнений(а) у своїй здатності адаптуватися до цивільного робочого середовища.
16. Мене мотивує знайти роботу, яка відповідає моїм навичкам і цінностям.

Блок Е. Бар'єри та перешкоди (17–20) — формулювання негативні (для зворотного рахунку)

17. Я відчуваю серйозні фізичні або психологічні обмеження, що ускладнюють роботу.
18. Менше вірю, що роботодавці оцінять мій військовий досвід.
19. Брак контактів/мережі знайомств значно ускладнює моє працевлаштування.
20. Фінансові або сімейні обставини роблять перекваліфікацію малоймовірною.

Алгоритм підрахунку балів

1. Блоки А–D (позитивні формулювання): підсумувати бали за кожне твердження у блоці (4 питання в блоці). Сума в блоці може бути від 4 до 20 балів.
2. Блок Е (негативні формулювання — бар'єри): для інтерпретації зручно інвертувати бали: новий бал = 6 – (початковий бал). Тобто якщо респондент дав 5, інвертований = 1; якщо 1 → 5. Після інверсії підсумувати (діапазон 4–20). Таким чином високий результат у блоці Е означатиме менше бар'єрів.
3. Загальний індекс професійної орієнтації (ЗІПО): сума балів усіх блоків після інверсії = мінімум 20, максимум 100.

Інтерпретація (орієнтовна)

Для кожного блоку (4–20):

- 4–9 балів — низький рівень (область потребує уваги).
- 10–14 балів — середній рівень (можливі слабкі місця; потреба в корекції).
- 15–20 балів — високий рівень (сильний ресурс).

Загальний індекс ЗІПО (20–100):

- 20–49 — нижчий рівень професійної орієнтації: потрібна індивідуальна робота: оцінка бар'єрів, розвиток навичок, мотиваційна підтримка, спрямовані тренінги.
- 50–74 — середній рівень: є ресурси, але потрібні цілеспрямовані заходи (курси, працевлаштування за сприянням центрів, наставництво).
- 75–100 — високий рівень: респондент має гарні шанси на успішну професійну адаптацію; можна працювати над точковими цілями (сертифікація, мережі контактів).

Фліпчарт з правилами групи

ПРАВИЛА ГРУПИ

**АКТИВНІСТЬ —**

беремо участь, висловлюємо свої думки

**ПОВАГА —**

слухаємо одне одного, не перебиваємо

**КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ —**

усе, що говоримо в групі, залишається в групі

**ПУНКТУАЛЬНІСТЬ —**

починаємо і завершуємо вчасно

**ДОБРОВІЛЬНІСТЬ —**

кожен має право не говорити про те, що не хоче

**ПОЗИТИВНА АТМОСФЕРА —**

підтримуємо одне одного, не критикуємо

**БЕЗОЦІННІСТЬ —**

немає «правильних» чи «неправильних» думок

**БЕЗ ТЕЛЕФОНІВ —**

під час занять не користуємось гаджетами

**ПРАВО «СТОП» —**

якщо тема викликає дискомфорт,
можна зупинити обговорення

**СПІВПРАЦЯ —**

ми команда, і результат залежить від кожного