МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Михайлик Наталія Валеріївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедр

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Михайлик Наталії Валеріївні

Тема роботи: Психологічні особливості комунікації демобілізованих учасників бойових дій в системі соціальних відносин цивільного життя

керівник роботи Залановська Л. І. д. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати психологічну сутність міжособистісної комунікації; визначити труднощі соціальної адаптації та комунікативні бар'єри демобілізованих військовослужбовців; охарактеризувати особливості соціальних відносин у цивільному житті; узагальнити наукові підходи й методи дослідження комунікативних особливостей учасників бойових дій.

Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л.І., доцент		
Висновки	Залановська Л.І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень - серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Н. В. Михайлик

Керівник роботи _____ Л. І. Залановська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 57 сторінок, 8 таблиць, 55 джерел, 1 додаток

Об'єкт дослідження – соціальні відносини та комунікація демобілізованих учасників бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості комунікативної поведінки демобілізованих ветеранів у цивільному житті.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості комунікації демобілізованих учасників бойових дій, а також розробити практичні рекомендації щодо її оптимізації.

Гіпотеза: психологічні особливості демобілізованих учасників бойових дій впливають на ефективність їхньої соціальної адаптації та комунікації, і їхнє вивчення дозволяє розробити практичні рекомендації для поліпшення інтеграції ветеранів.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблем комунікації, соціальної адаптації та психологічної реабілітації демобілізованих; теоретичне моделювання структури комунікативних компетенцій та бар'єрів у міжособистісній взаємодії. Емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками для виявлення комунікативних стилів; математико-статистична обробка отриманих даних для виявлення тенденцій і оцінки ефективності можливих корекційних заходів.

Наукова новизна роботи полягає у системному дослідженні психологічних особливостей комунікації демобілізованих учасників бойових дій в умовах сучасних українських реалій.

Галузь використання: соціальна робота, реабілітаційні та адаптаційні програми для демобілізованих учасників бойових дій.

МІЖОСОБИСТІСНА КОМУНІКАЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ, ДЕМОБІЛІЗОВАНІ УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Mykhailyk N. I. Psychological features of communication of demobilized combatants in the system of social relations of civil life.

The qualifying work consists of an Introduction, two Chapters, Conclusions, a List of References (55 items), and Appendices on several pages. The total volume of the qualifying work is 89 pages, including 57 pages of the main text. The paper contains 8 tables.

The qualifying work presents a theoretical review and the results of an empirical study of the psychological characteristics of communication among demobilized combatants, as well as describes the socio-psychological aspects of their adaptation to civilian life. The master's thesis is composed of two chapters, each devoted to a specific aspect of interpersonal communication among veterans.

The object of the research: social relations and communication of demobilized combatants.

The subject of the research: psychological characteristics of communicative behavior of demobilized veterans in civilian life.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of communication of demobilized participants of hostilities and to develop practical recommendations for its optimization.

The research tasks are:

– to carry out a theoretical analysis of the essence of interpersonal communication;

– to identify the difficulties of social adaptation and communicative barriers of demobilized servicemen;

– to characterize the features of social relations in civilian life;

– to summarize scientific approaches, criteria, and methods of studying communicative characteristics;

– to conduct an empirical study and develop recommendations for improving veterans' communication.

Chapter 1 «Theoretical Analysis of the Problem of Communication of Demobilized Combatants in the System of Social Relations» presents the analysis of the essence of interpersonal communication, the structure of social relations, and the main adaptation difficulties.

Chapter 2 «Empirical Study of the Features of Interpersonal Communication of Demobilized Combatants» provides the description, organization, and results of the empirical research.

Key words: interpersonal communication, social relations, demobilized combatants, social adaptation, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН 13
1.1. Психологічна сутність «міжособистісної комунікації» поняття, структура та фактори впливу 13
1.2. Система соціальних відносин у цивільному житті та вимоги до міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій 22
1.3. Труднощі соціальної адаптації демобілізованих учасників бойових дій, бар'єри у спілкуванні та соціальній взаємодії 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ 30
2.1 Організація емпіричного дослідження 30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 39
2.3.Рекомендації щодо покращення особливостей міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій 47
ВИСНОВКИ 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність наукового дослідження зумовлена сучасними соціально-політичними реаліями, зокрема, повномасштабним вторгненням російської федерації на територію України, що спричинило масове залучення громадян до бойових дій та подальшу їх демобілізацію. Цей процес поставив на порядок денний питання наукового опрацювання теоретичних та прикладних аспектів адаптації демобілізованих учасників бойових дій до цивільного життя. Практика та попередні дослідження показують, що далеко не кожен ветеран здатний швидко та без психологічних травм інтегруватися у нові соціальні умови та адаптуватися до нового статусу. Наслідки цих труднощів проявляються не лише на психоемоційному стані ветеранів, а й на якості їхніх соціальних взаємодій, відносинах із родиною, колегами та громадою загалом.

Особливу актуальність має вивчення психологічних аспектів комунікації, адже ефективна взаємодія з оточенням є ключовим фактором успішної соціальної інтеграції ветеранів. Демобілізовані часто перебувають у стані посттравматичного стресу (ПТСР**)** та інших психоемоційних змін, що ускладнює встановлення довірливих відносин, сприйняття соціальних сигналів та адекватне реагування у суспільному середовищі. Психологічні наслідки бойового досвіду можуть проявлятися у вигляді емоційної відстороненості, підвищеної тривожності та дратівливості, що стає значним бар’єром для відновлення повноцінного спілкування як у сімейному колі, так і на роботі. Комунікація, сформована в екстремальних умовах, часто є прямолінійною та закритою, що контрастує з гнучкістю та емоційною відкритістю, необхідними для ефективної взаємодії в цивільному житті.

Безумовною основою для вирішення та вивчення питань, пов’язаних із соціальною адаптацією демобілізованих учасників бойових дій, є національне законодавство, зокрема закони України «Про соціальні послуги»

та «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». З 2014 року у вітчизняній науковій літературі активно з’являються дослідження, присвячені проблемам соціальної інтеграції та комунікаційної компетентності демобілізованих. Серед основних наукових робіт варто виділити дослідження Воропая Л., Дарієнко С., Куцій О., Петрика О., Семигіної Т. та інших. Значну практичну цінність мають також створені раніше методичні матеріали та посібники для учасників бойових дій. Ці наукові та нормативні джерела підкреслюють актуальність теми, обґрунтовують необхідність вивчення психологічних особливостей комунікації демобілізованих та розробки ефективних підходів до їх соціальної адаптації.

Наукові дослідження останніх років підтверджують важливість психологічного та соціального супроводу демобілізованих осіб. Так, Бриндіков Ю. розглядає реабілітаційні програми для військовослужбовців у системі соціальних служб, Денисюк С. та Корнієнко В. досліджують адаптацію військовослужбовців до цивільного життя як передумову самореалізації, а Мельник О. акцентує увагу на вікових особливостях цієї адаптації. Значний внесок у вивчення психологічних аспектів посттравматичного розвитку внесли Климчук В., Доценко Л., Грішнова О. та інші.

Дослідження з психології кризових станів, а також роботи з проблем психологічної реабілітації ветеранів АТО та ООС (Назаренко І.) демонструють актуальність вивчення комунікативної компетентності демобілізованих як ключового чинника успішної інтеграції в цивільне суспільство. Також варто зазначити результати міжнародних досліджень, присвячених посттравматичному зростанню та психологічним механізмам адаптації після бойового досвіду.

З огляду на актуальність окресленої проблематики, але недостатню її вивченість у контексті повномасштабної війни, було визначено основні параметри даного дослідження.

Об'єкт дослідження – соціальні відносини та комунікація демобілізованих учасників бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості комунікативної поведінки демобілізованих ветеранів у цивільному житті.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості комунікації демобілізованих учасників бойових дій, а також розробити практичні рекомендації щодо її оптимізації.

Гіпотеза: психологічні особливості бойового досвіду демобілізованих учасників бойових дій, зокрема прояви посттравматичних станів та специфічні комунікативні патерни, значною мірою впливають на ефективність їх соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії в цивільному житті, і системне вивчення цих особливостей дозволяє розробити практичні рекомендації для оптимізації комунікації та поліпшення інтеграції ветеранів.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати психологічну сутність міжособистісної комунікації та її структуру.
2. Визначити основні труднощі соціальної адаптації демобілізованих військовослужбовців та комунікативні бар'єри, що їм притаманні.
3. Охарактеризувати особливості системи соціальних відносин у цивільному житті та вимоги, які вона висуває до міжособистісної комунікації.
4. Проаналізувати наукову літературу та існуючі підходи щодо критеріїв і методів емпіричного дослідження комунікативних особливостей, визначити їх придатність для вивчення демобілізованих учасників бойових дій.
5. Провести емпіричне дослідження, систематизувати його результати та на основі отриманих даних сформулювати практичні рекомендації для психологів, соціальних працівників та родин щодо покращення комунікативної взаємодії демобілізованих учасників бойових дій.

Для вивчення комунікативних особливостей демобілізованих учасників бойових дій планується використання теоретичних і емпіричних методів, які дозволяють комплексно оцінити рівень комунікативних навичок, стилі спілкування та соціально-психологічні бар'єри.

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблем комунікації, соціальної адаптації та психологічної реабілітації демобілізованих; теоретичне моделювання структури комунікативних компетенцій та бар'єрів у міжособистісній взаємодії.

Емпіричні методи: тестування за психодіагностичними методиками для виявлення комунікативних стилів; математико-статистична обробка отриманих даних для виявлення тенденцій і оцінки ефективності можливих корекційних заходів.

Наукова новизна роботи полягає в системному опрацюванні та узагальненні психологічних особливостей комунікації демобілізованих учасників бойових дій в умовах сучасних українських реалій. Проблематика адаптації військових, зокрема її комунікативних аспектів, почала активно вивчатися ще під час проведення антитерористичної операції (АТО), але цьому питанню не приділялося достатньо уваги, і воно розглядалося переважно в локальному масштабі. Однак повномасштабне вторгнення якісно змінило ситуацію. Тепер, з огляду на масштабність бойових дій та кількість залучених осіб, ця тема стала не лише актуальною, а й критично важливою, і перебуває на етапі активного впровадження та вивчення. Це робить наше дослідження актуальним та оригінальним, адже воно вивчає проблему в унікальному для України контексті, що надає їй наукової новизни.

Дослідження має не лише теоретичну, а й практичну значущість, оскільки його результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення програм соціальної та психологічної реінтеграції ветеранів в Україні. Це є актуальним внеском у розвиток воєнної психології та соціальної роботи.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 55 найменувань і додатків на 18 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 57 сторінок. Робота містить 8 таблиць.

Апробація дослідження: основні положення наукової роботи представлено в збірнику матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 23-24 жовт.,2025р); тема «Психологічні аспекти міжособистісної комунікації демобілізованих військовослужбовців у системі соціальних відносин цивільного життя»

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН

1.1 Психологічна сутність «міжособистісної комунікації» поняття, структура та фактори впливу

Сучасні дослідження підкреслюють важливість вивчення створення, передачі та сприйняття мовлення, а також взаємодії особистостей у процесі спілкування, бо комунікація є фундаментом соціальної взаємодії, проявом індивідуальності та основою особистісного розвитку. Процес спілкування є однією з ключових категорій психологічної науки і розглядається поряд із такими поняттями, як мислення, поведінка, особистість та відносини.

Міжособистісне спілкування є фундаментом формування соціальної спільноти, засобом обміну інформацією та способом досягнення взаєморозуміння між людьми. Спілкування вважається міжособистісним, якщо в ньому беруть участь до 2–3 осіб, які перебувають у спільному просторовому та часовому контексті, сприймають один одного як рівноправних партнерів, взаємно слухаються, поважають та прагнуть до порозуміння.

Гуманітарні науки для опису особливостей міжособистісного спілкування використовують низку ключових понять, таких як «міжособистісний контакт», «міжособистісна комунікація», «міжособистісна взаємодія» та «міжособистісні відносини».

Під міжособистісною комунікацією розуміють взаємний обмін суб’єктивним досвідом між людьми, які перебувають у близькому фізичному просторі, мають можливість бачити, чути та торкатися один одного і забезпечувати зворотний зв’язок.

Міжособистісне спілкування та міжособистісна комунікація не є тотожними поняттями: комунікація є конкретним актом спілкування, одним із проявів взаємодії між людьми. Спілкування визначається як сукупність зв'язків і взаємодій людей, груп чи суспільств, у межах яких відбувається обмін інформацією, досвідом, навичками та результатами діяльності.

Комунікація як складова спілкування людей має такі особливості: інформація не лише передається, а й формується, уточнюється та розвивається; кожен учасник спілкування займає активну позицію у взаємодії; для передачі інформації застосовуються певні засоби спілкування, тобто способи кодування, передавання, обробки та розшифрування змісту; спілкування здійснюється за допомогою вербальних і невербальних засобів; у процесі комунікації можуть виникати специфічні бар'єри, які мають соціальний або психологічний характер.

Міжособистісна комунікація, як система знаків, оперує мовленням учасників, що проявляється у двох основних формах – діалогічній та монологічній. Вони відрізняються як лінгвістичними, так і паралінгвістичними характеристиками, мають власну специфіку. Комунікативна лінгвістика виокремлює монолог, діалог і полілог як форми мовного спілкування залежно від того, яким чином комуніканти взаємодіють у процесі міжособистісної комунікації.

Міжособистісна комунікація здебільшого реалізується через діалогічну взаємодію між людьми. Успішність спілкування визначається структурою діалогу, стратегічними намірами, мовними вміннями та навичками, а також комунікативною компетентністю кожного учасника. Активна позиція у діалозі є важливим показником мовленнєвої компетенції, що проявляється у здатності особистості брати комунікативну ініціативу у відповідний момент. Ефективною стратегією підтримки продуктивного діалогу та взаєморозуміння є контроль над розподілом ініціативи, а також уміння кожного учасника вибирати і регулювати тему та жанр мовлення у процесі міжособистісної комунікації.

Питання міжособистісних комунікацій і їх психологічних особливостей досліджували Яшенкова О. [55], Філоненко М. [47], Чікарькова М. [1], Бацевич Ф. [3], Бутенко Н.[8], Дзяна Г. [17] та інші науковці.

У психології комунікації виділяють кілька ключових теоретичних моделей, які дозволяють зрозуміти механізми передачі інформації та взаємодії між людьми [51].

Лінійна модель комунікації (Шеннона–Вівера) розглядає процес спілкування як односторонній потік інформації від відправника до одержувача. Основна увага приділяється переданню повідомлення через канал зв'язку та можливим перешкодам, які можуть спотворити його сенс, так званому «шуму». Ця модель є досить простою і наочно демонструє базові елементи комунікації: джерело, повідомлення, канал та отримувача. Водночас вона не враховує складності людської взаємодії, зокрема вплив контексту, емоцій, мотивів і зворотного зв'язку [19].

Інтерактивна модель комунікації пропонує більш динамічний підхід: вона включає елемент зворотного зв'язку (feedback), завдяки якому учасники взаємодії можуть по черзі виступати в ролі відправника та одержувача. В цій моделі важливе значення має контекст спілкування та «поле досвіду» учасників – сукупність знань, переконань і життєвих навичок, які визначають, як люди сприймають повідомлення та реагують на нього. Інтерактивна модель дозволяє враховувати вплив попередніх взаємодій на подальший процес комунікації та робить його більш гнучким і адаптивним [19].

Транзакційна модель комунікації є найповнішою і сучасною концепцією, що розглядає процес спілкування як безперервний, одночасний та взаємозалежний. У цій моделі учасники комунікації одночасно виступають і як відправники, і як одержувачі повідомлень, постійно впливаючи один на одного. Кожен жест, слово або невербальний сигнал розглядається як частина спільного процесу, де повідомлення створюється, передається та інтерпретується у взаємодії з партнером. Транзакційна модель

підкреслює важливість контексту, емоційного стану учасників та їхньої комунікативної компетентності, роблячи акцент на взаємопроникненні процесів відправлення та отримання інформації [19].

Міжособистісна комунікація виконує низку важливих функцій, що забезпечують ефективну взаємодію між людьми та розвиток соціальної спільноти.

Інформаційна функція передбачає обмін знаннями, ідеями, фактами та досвідом між учасниками спілкування. Вона забезпечує накопичення, передачу та розширення інформаційного простору, необхідного для прийняття рішень, навчання та професійної діяльності.

Емотивна або експресивна функція полягає у вираженні почуттів, емоцій, настроїв і внутрішнього стану людини. Через неї учасники комунікації можуть передавати власні емоційні переживання, створювати психологічний контакт та підтримувати міжособистісне взаєморозуміння.

Регулятивна або прагматична функція забезпечує вплив на поведінку іншого, спрямоване на спонукання до конкретних дій або прийняття певних рішень. Вона проявляється у переконанні, інструктажі, заохоченні та корекції поведінки співрозмовника.

Соціалізаційна функція дозволяє індивіду засвоювати соціальні норми, цінності, правила поведінки та культурні традиції, інтегруватися у суспільство та формувати соціальну компетентність.

Ідентифікаційна функція сприяє формуванню самосвідомості та почуття приналежності до певної групи або спільноти. Через взаємодію з іншими людьми визначає власну соціальну роль, розуміє свої права та обов’язки, а також усвідомлює свою ідентичність у колективі.

Міжособистісна комунікація реалізується у таких видах спілкування, що передбачають досягнення прагматичних цілей, конструктивне вирішення завдань та готовність кожного учасника до адекватної поведінки.

Міжособистісна комунікація реалізується через різні види спілкування, кожен з яких має свої конкретні прагматичні цілі та завдання. Ці види

комунікації допомагають людям досягати взаєморозуміння, обмінюватися інформацією та впливати один на одного. Нижче наведено п’ять основних видів комунікації, їхні цілі, очікувані результати, форми та засоби, що дозволяє систематизувати та краще зрозуміти особливості кожного з них (табл.1.1)

Таблиця 1.1 – Види комунікації

Види комунікації	Мета	Очікуваний результат	Умови організації	Форми	Засоби та технології
Пізнавальна	Розширення інформаційного простору, передача знань, коментування нових відомостей	Засвоєння нової інформації, практичне застосування, розвиток самостійності та саморозвитку	Врахування індивідуальних можливостей учасників, їхніх установок на здобуття знань, інтелектуальних ресурсів	Лекції, семінари, консультації, доповіді, письмові роботи (реферати, курсові, дипломні проєкти)	Аргументація, порівняльний аналіз, резюмування, вербальні та невербальні канали (аудіальні, візуальні, кінестетичні), культура мовлення, ораторська майстерність
Переконуюча	Формування ціннісних орієнтацій переконань, мотивації, залучення партнера до співпраці	Зміна поглядів, переорієнтація цілей та установок партнера	Врахування мотивації та емоційної культури партнера, сприйнятливість до аргументів	Промови, дискусії, перегово ри, презентації, круглі столи	Аргументація, демонстрація доказів, вербальні та невербальні сигнали, психологічні прийоми приєднання, робота з контраргументами

Продовження таблиці 1.1

Експресивна	Передача емоцій, формування психоемоційного настрою, стимулювання дій	Зміна емоційного стану, виклик співпереживання, залучення до активностей	Вплив на емоційну сферу партнера, використання художньо-естетичних засобів, задіяння різних сенсорних каналів	Промови з нагоди, презентації, брифінги, мозковий штурм, демонстрація кіно-/відеофрагментів, гасла, заклики	Художні матеріали, міміка, жести, інтонація, щирість почуттів, опора на актуальні потреби аудиторії
Сугестивна	Навіювальний вплив на партнера для зміни мотивації, ціннісних орієнтацій, поведінки	Модифікація поведінки та ціннісних орієнтацій співрозмовника	Висока довіра до комунікатора, низька критичність мислення, недостатня поінформованість	Бесіди, консультації, тренінги, дебати, реклама	Психологічне приєднання, управління емоційною напругою, техніки навіювання (ідентифікація, авторитет, персоніфікація), маніпулювання
Ритуальна	Підтримка традицій, закріплення конвенційних відносин, формування колективної ідентичності	Збереження корпоративних та національних традицій, виховання почуття патріотизму	Ритуальний характер заходів, естетичне оформлення середовища, дотримання норм і традицій	Урочисті промови, церемонії, свята, посвяти, презентації	Вербальні та невербальні сигнали, символічні дії, залучення учасників до колективної діяльності, створення незвичайних сюжетів при збереженні традицій

Пізнавальна комунікація – вид міжособистісної комунікації, спрямований на обмін знаннями, фактами та інформацією між учасниками, з метою розширення їхнього інформаційного простору, засвоєння нових відомостей та стимулювання практичного застосування знань і саморозвитку.

Переконуюча комунікація – це комунікація, що впливає на погляди, установки та цінності партнера, спрямована на формування ціннісних орієнтацій, переконання у правильності стратегій взаємодії та залучення співрозмовника до співпраці.

Експресивна комунікація – це вид комунікації, що передає емоції, почуття та психоемоційний стан учасників, з метою формування необхідного психоемоційного настрою, стимулювання до певних дій та залучення співрозмовника до активностей.

Сугестивна комунікація – комунікація, що здійснює навіювальний вплив на мотивацію, ціннісні орієнтації, установки та поведінку партнера, з метою трансформації його поглядів, орієнтацій та конкретних дій через психологічний вплив.

Ритуальна комунікація – вид комунікації, який підтримує соціальні, професійні та культурні традиції через символічні дії та ритуали, спрямований на закріплення конвенційних відносин, формування колективної ідентичності та збереження традицій.

Крім цих видів також виділяють візуальну, міфологічну та перформативну комунікації, які набувають все більшої значущості

Візуальна комунікація – це частина міжособистісної взаємодії, яка реалізується через невербальні засоби (жести, міміка, пози, рухи). Вона підсилює або замінює словесне спілкування і дозволяє передавати близько 65% інформації.

Міфологічна комунікація – теж міжособистісна, але працює через архетипи та символи, впливаючи на підсвідомість і формуючи уявлення про соціальні та культурні норми. Часто використовується у груповому спілкуванні, політиці та медіа.

Перформативна (performance) комунікація – міжособистісна комунікація через ритуали та театралізовані дії, де учасники взаємодіють символічно, створюючи спільний соціальний досвід і ціннісні орієнтації.

Ефективність міжособистісної комунікації залежить від багатьох чинників, які можна розділити на три основні групи: психологічні, соціальні та індивідуальні.

Психологічні бар'єри: включають нерозуміння, що виникає через відсутність спільного досвіду, упередження, які впливають на сприйняття слів співрозмовника, та емоційні стани (гнів, страх, стрес), що блокують об’єктивну оцінку інформації.

Соціальні фактори: визначаються статусом, роллю та нормами поведінки у певній соціальній групі. Наприклад, спілкування між керівником і підлеглим буде відрізнятися від розмови між друзями. Ігнорування цих норм може призвести до нерозуміння та конфліктів.

Індивідуальні особливості: є унікальними для кожної людини та впливають на її стиль спілкування. До них належать характер (наприклад, екстравертність або інтровертність), темперамент (динаміка реакцій) та комунікативна компетентність (вміння слухати, розуміти невербальні сигнали, ясно висловлювати думки). Висока комунікативна компетентність дозволяє долати інші фактори-перешкоди та досягати цілей спілкування.

Міжособистісна комунікація демобілізованих учасників бойових дій має свою специфіку, що обумовлена унікальним досвідом перебування в умовах бойових дій та необхідністю повернення до цивільного соціального середовища. Цей процес включає не лише обмін інформацією, а й психологічну адаптацію, відновлення соціальних зв’язків і формування нового способу взаємодії у суспільстві.

Досвід військової служби формує у демобілізованих осіб особливі психологічні риси, які впливають на комунікацію. До них належать підвищена сприйнятливість до стресових ситуацій, напруженість у контактах з незнайомими людьми, а також емоційні реакції, що можуть ускладнювати відкриту взаємодію. Висока чутливість до емоційних станів інших учасників спілкування стає ключовою у встановленні психологічного контакту.

Водночас ефективне використання експресивної комунікації дозволяє передавати власні емоції, знімати внутрішню напругу і підтримувати взаєморозуміння в новому соціальному середовищі.

У цивільному житті демобілізовані особи зустрічаються з іншими соціальними нормами та очікуваннями. Відсутність суворої ієрархії, характерної для військової служби, потребує переоцінки власних ролей, адаптації до горизонтальних соціальних відносин та здатності самостійно приймати рішення у групі. Часто виникає потреба у розвитку навичок конструктивної взаємодії, оскільки цивільні групи можуть демонструвати упереджене ставлення або недостатнє розуміння специфіки військового досвіду. У цьому контексті переконуюча та сугестивна комунікації набувають особливої значущості, оскільки дозволяють пояснити власні мотиви, залучити співрозмовників до співпраці та сформувати взаєморозуміння.

Для демобілізованих осіб ефективна міжособистісна комунікація виконує кілька важливих практичних функцій.

Пізнавальна комунікація сприяє засвоєнню нових знань про соціальні та професійні вимоги цивільного життя, дозволяє інтегруватися у колективи та групи за новими правилами.

Експресивна комунікація дозволяє передавати емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та знімати напруження після пережитого бойового досвіду.

Ритуальна, візуальна та перформативна комунікації допомагають відчувати приналежність до групи, підтримувати культурні та соціальні традиції, зміцнювати колективну ідентичність.

Усвідомлення психологічних та соціальних факторів комунікативної поведінки дозволяє прогнозувати реакції співрозмовників, уникати непорозумінь і конструктивно вирішувати суперечності.

Таким чином, для демобілізованих учасників бойових дій міжособистісна комунікація виступає не лише механізмом обміну інформацією, а складним процесом соціальної адаптації, психологічного

відновлення та інтеграції у цивільне життя. Усвідомлення її психологічної сутності, видів та функцій дозволяє ефективніше будувати соціальні контакти, підтримувати емоційний баланс та відновлювати відчуття соціальної приналежності, що є ключовим для успішної інтеграції у суспільство.

Наступним кроком є розгляд соціальних відносин демобілізованих учасників бойових дій у цивільному житті, їхньої структури, особливостей взаємодії та впливу на комунікативну поведінку.

1.2 Система соціальних відносин у цивільному житті та вимоги до міжособистісної комунікації

Соціальні відносини становлять самостійний і специфічний різновид суспільних відносин, що відображають діяльність соціальних суб'єктів і зумовлюються їхнім неоднаковим становищем у суспільстві та роллю в соціальному житті. Поняття «соціальні відносини» і «суспільні відносини» нерідко вживають як тотожні, однак це допустимо лише в широкому розумінні – коли соціальні відносини протиставляються природним.

Складність дослідження соціальних відносин пояснюється тим, що вони не мають сталої чи закріпленої форми взаємодії. Різноманіття соціальних відносин відображає багатогранність суспільного життя та є результатом впливу конкретної соціальної діяльності, що надає їм особливого, специфічного змісту.

Соціальні відносини включають у себе елементи подібності та відмінності, рівності й нерівності, панування та підлеглості, що виникають між окремими індивідами й соціальними групами. Їхньою основою виступають соціальні зв'язки, які об'єднують людей, групи та інші елементи суспільства в єдину функціональну систему. Серцевиною соціальних відносин є відносини рівності та нерівності, оскільки саме вони відображають характер взаємодії між людьми, що займають різні соціальні позиції. З огляду на те, що абсолютна рівність у суспільстві є недосяжною,

провідну роль у його структурі відіграють відносини соціальної нерівності, які визначають структуру, ієрархію та динаміку взаємодії між індивідами й соціальними групами [24].

Соціальні відносини у цивільному житті відображають різноманітність взаємодій між людьми та групами, що виникають на основі різних чинників. Характер соціальної нерівності у таких відносинах визначають кілька основних аспектів: природні та професійні відмінності.

Природні відмінності, які люди отримують від народження, включають етнічну належність, стать, вік, фізичні та інтелектуальні здібності. Ці особливості формують початкові передумови для взаємодії та визначають певні соціальні ролі.

Професійні відмінності, що зумовлені соціальними ролями та функціями, які виконує людина в суспільстві чи організації, впливають на її статус та повноваження у взаємодії з іншими.

Володіння ресурсами, такими як матеріальні блага, привілеї або соціальний капітал, також формує нерівність і впливає на структуру відносин у суспільстві.

Соціальні відносини можна класифікувати за різними ознаками.

За обсягом повноважень: горизонтальні відносини виникають між рівноправними учасниками, тоді як вертикальні – у межах ієрархії, де один суб’єкт має керівну або домінуючу позицію, а інший виконавчу.

За ступенем регламентування – формальні відносини встановлюються офіційно і закріплюються документально, тоді як неформальні формуються спонтанно і залежать від особистісних контактів та традицій.

За способом спілкування – відносини можуть бути безособові або опосередковані (через інституції, документи), а також міжособові і безпосередні (живе спілкування між людьми).

За суб’єктами взаємодії – існують міжорганізаційні відносини, що охоплюють декілька структур, та внутрішньо-організаційні, що формуються всередині певної групи або установи.

За рівнем справедливості – відносини можуть бути справедливими або несправедливими, залежно від того, наскільки вони відповідають соціальним нормам і очікуванням учасників.

Основою відмінностей між соціальними відносинами є потреби та мотиви людей, зокрема первинні (фізіологічні, безпекові) та вторинні (потреба у владі, повазі, визнанні). Взаємодія між суб'єктами часто суперечлива, що призводить до виникнення соціальних конфліктів – природної форми соціальної взаємодії, яка відображає нерівність, протиріччя інтересів та боротьбу за ресурси.

Соціальні відносини, будучи основою взаємодії людей у цивільному житті, безпосередньо впливають на комунікативну поведінку індивідів. Від характеру відносин – горизонтальних чи вертикальних, формальних чи неформальних – залежить стиль спілкування, використання вербальних і невербальних засобів, дотримання норм етикету та субординації [6].

Міжособистісна комунікація людини формується під впливом комплексу факторів, які умовно можна поділити на особистісні, соціальні та контекстуальні.

Особистісні фактори включають темперамент, рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до самоконтролю та наявність комунікативних навичок. Вони визначають, як індивід виражає свої думки та емоції, реагує на інформацію, встановлює контакти та підтримує взаєморозуміння з іншими.

Соціальні фактори пов'язані зі статусом та роллю людини у групі, її соціальним становищем, культурними традиціями та нормами поведінки. Вони визначають рамки дозволеного спілкування, характер взаємодії та очікування інших учасників комунікації.

Контекстуальні фактори враховують конкретну ситуацію спілкування, його мету та середовище, у якому відбувається взаємодія. Соціальна чи професійна обстановка може значно впливати на вибір стилю комунікації, засобів вираження та способів вирішення конфліктів.

Для демобілізованих учасників бойових дій соціальні відносини у цивільному житті набувають особливого значення. Повернення до мирного середовища часто супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, відновлення взаємодії з родиною, колегами та громадськими спільнотами. Характер цих відносин безпосередньо впливає на міжособистісну комунікацію демобілізованих, зокрема на спосіб вираження ними думок і емоцій, уміння ефективно взаємодіяти в колективі та дотримуватися соціальних норм.

Особистісні фактори, такі як емоційна стабільність, рівень комунікативної компетентності та здатність контролювати реакції на стресові ситуації, стають критично важливими для відновлення продуктивних взаємин.

Соціальні фактори, включаючи прийняття статусу учасника бойових дій у сімейному та професійному середовищі, впливають на формування довіри, взаєморозуміння та партнерства.

Контекстуальні аспекти, такі як конкретна ситуація спілкування, очікування співрозмовників та соціальна обстановка, визначають вибір вербальних і невербальних засобів комунікації та способи розв’язання можливих конфліктів.

Таким чином, для демобілізованих ефективна міжособистісна комунікація стає не лише інструментом соціальної адаптації, а й механізмом формування самосвідомості, підтримки соціальної стабільності та інтеграції у цивільне життя. Усвідомлення цих особливостей дозволяє будувати взаємодію, що сприяє зменшенню соціальної ізоляції, розвитку міжособистісних контактів та відновленню внутрішньої гармонії після досвіду бойових дій.

1.3 Труднощі соціальної адаптації демобілізованих, бар’єри у спілкуванні та соціальній взаємодії

У психологічній літературі поняття «адаптація» розглядається як процес формування оптимальних стратегій або моделей поведінки в умовах

змінюваного мікросоціального середовища. Після повернення до цивільного життя військовослужбовці, ветерани або учасники бойових дій проходять адаптаційний період, під час якого поступово звикають до нових умов та особливостей повсякденного життя. При цьому важливо враховувати поняття «життєва ситуація особистості», яке визначається як сукупність обставин життєдіяльності, що безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини та її психічний стан [4].

Одним із ключових аспектів соціально-психологічної адаптації є взаємини військовослужбовців з членами сім'ї, близьким оточенням та друзями після повернення до цивільного життя. Повернення у мирне середовище вважається одним із найскладніших періодів, оскільки воно пов'язане з відновленням подружніх стосунків та інтеграцією у нові соціальні умови.

За даними дослідниць Дембицької Н. та Яблонської Т., у період реадаптації відбувається переосмислення військовослужбовцем власних соціальних ролей, із частковою або повною відмовою від норм і моделей поведінки, які були доречними в умовах військової служби, але є непридатними для мирного життя [54].

Як зазначає Бриндіков Ю. [6], успішність соціальної адаптації залежить не лише від зовнішнього середовища, а й від особистісних характеристик індивіда, зокрема його емоційної стійкості, що забезпечує психологічну безпеку. Жигайло Н. [50] виділяє окремі аспекти соціально-психологічної адаптації, серед яких: урівноважування (взаємна терпимість індивіда та середовища до системи цінностей), псевдоадаптація (поєднання зовнішньої пристосованості з негативним ставленням до норм) та пристосування (визнання і прийняття основної системи цінностей).

Саме ці процеси адаптації безпосередньо впливають на комунікацію демобілізованих учасників бойових дій. Переосмислення соціальних ролей та нові вимоги соціального середовища створюють психологічні бар'єри у спілкуванні. У сучасному українському суспільстві дедалі гостріше постає

проблема комунікаційної дихотомії між військовою та цивільною спільнотами. Ця дихотомія є наслідком кардинальної відмінності життєвого досвіду, що формує дві окремі соціальні реальності [27].

Найпомітніший і водночас найскладніший для подолання – це бар’єр у досвіді. Військовослужбовці та ветерани мають унікальні переживання, пов’язані з війною, які неможливо повністю зрозуміти людям, що ніколи не були в подібних умовах. Цей когнітивний дисонанс сприйняття призводить до формування своєрідної «лінії поділу», що ускладнює взаєморозуміння та породжує взаємну віддаленість [44].

Ще одним чинником є соціолінгвістичний бар’єр, що виникає через професійну мову та контекст, у якому перебувають військові й цивільні. Для військових характерна фронтова термінологія, досвід виживання, почуття братерства і відповідальності, тоді як для цивільних – повсякденні турботи, робота, сімейне життя. Ця розбіжність у комунікативних кодах веде до відчуження, коли обидві сторони відчувають, що їх не розуміють.

Емоційно-психологічний бар'єр проявляється у схильності ветеранів до підвищеної емоційної реактивності, що може сприйматися цивільними як прояв недружності або замкнутості. У свою чергу, цивільні, не володіючи знаннями про психологічні наслідки бойового стресу (наприклад, посттравматичний стресовий розлад), можуть ненавмисно провокувати конфліктні ситуації [9]. Це призводить до розладів у комунікації, які можуть набувати форм від побутових непорозумінь до публічних дискусій у соціальних медіа.

Подолання комунікаційних бар’єрів між ветеранами та цивільним населенням є можливим, але вимагає системних та скоординованих зусиль на різних рівнях.

Просвітницькі проєкти відіграють ключову роль у підвищенні рівня соціального інтелекту та емпатії у суспільстві. За допомогою інформаційних кампаній, публічних лекцій та документальних проєктів цивільне населення може краще зрозуміти реалії війни та психологічні наслідки бойового

досвіду. Це допомагає зменшити кількість нетактовних запитань та поведінкових реакцій, що можуть травмувати ветеранів [45].

Програми реінтеграції мають бути спрямовані не лише на працевлаштування ветеранів, а й на їхню комунікативну компетентність. Це включає тренінги з управління емоціями, відновлення навичок соціальної взаємодії та допомогу у формуванні нової цивільної ідентичності. Психологічна підтримка, зокрема терапія з подолання посттравматичного стресового розладу, є критично важливою, оскільки вона допомагає ветеранам відновити внутрішню рівновагу та знизити емоційну реактивність, що ускладнює спілкування.

Відкритий діалог та готовність слухати стають основою зменшення взаємної дистанції. Цей діалог має ґрунтуватися на принципах взаємної поваги та усвідомленні відмінності життєвих траєкторій. Замість того, щоб намагатися «зрозуміти» чийсь досвід, що часто неможливо, варто зосередитися на прийнятті та визнанні його унікальності. Це створює безпечне середовище, де ветеран може відчувати себе почутим без осуду [13].

Комунікаційні труднощі між військовими та цивільними є природними, адже вони зумовлені відмінністю досвіду та соціальних контекстів. Водночас саме прагнення почути одне одного й намагання зрозуміти стають підґрунтям суспільної єдності. Бо попри різні життєві траєкторії, усіх нас об’єднує спільна мета – перемога та мирне майбутнє.

Таким чином, соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців є комплексним процесом, який безпосередньо впливає на їхню соціальну взаємодію та міжособистісну комунікацію. Виявлені труднощі адаптації – переосмислення соціальних ролей, конфлікт цінностей та емоційна нестабільність – є першопричинами формування стійких комунікаційних бар'єрів.

Ці бар'єри (бар'єр досвіду, соціолінгвістичний та емоційно-психологічний) створюють комунікаційну дихотомію між військовою та

цивільною спільнотами, що може призводити до соціальної ізоляції ветеранів та непорозумінь у суспільстві.

Подолання цих викликів вимагає комплексного підходу, що включає не лише професійну психологічну допомогу, а й системні зусилля з боку суспільства. Просвітницькі ініціативи та програми реінтеграції відіграють ключову роль у формуванні культури емпатійного діалогу, заснованого на взаємній повазі та прийнятті. Усвідомлення того, що комунікаційні труднощі є природними, але подоланими, стає основою для побудови єдиного, згуртованого суспільства.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Після теоретичного аналізу ключових понять і наукових джерел, присвячених проблемі міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій, було проведено емпіричне дослідження, метою якого стало виявлення її специфічних особливостей у даної категорії осіб.

Дослідження проводилося із застосуванням українських адаптованих психодіагностичних методик, спрямованих на комплексне оцінювання особистісних якостей та поведінкових проявів, що впливають на міжособистісну взаємодію, комунікативний потенціал і здатність до ефективної соціальної адаптації. Використані методики дозволяють визначити рівень товариськості, соціальної активності, готовності до встановлення контактів та комфортності у спілкуванні, що особливо важливо для демобілізованих учасників бойових дій у процесі їх інтеграції в цивільне життя.

Вибірка включала 21 чоловіка, демобілізованих із різним бойовим досвідом, віком від 27 до 42 років. Всі учасники добровільно погодилися брати участь у дослідженні, було дотримано принципів інформованої згоди та анонімності. Усі респонденти перебували в процесі адаптації до цивільного життя.

На першому етапі здійснювався підбір науково обґрунтованих методик, адаптованих для демобілізованих учасників бойових дій, що дозволяли комплексно оцінити міжособистісну комунікацію, стиль взаємодії з оточенням, комунікативні бар’єри та рольові позиції у групі. Основними

критеріями відбору були коректність, відповідність соціокультурним і психологічним особливостям українського контексту та можливість кількісного й якісного аналізу міжособистісної комунікації учасників.

Для дослідження психологічних особливостей комунікації демобілізованих учасників бойових дій був обраний багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200» [2].

Опитувальник призначений для вивчення соціально-психологічних та психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку респондента. Він дозволяє оцінити як особистісні якості, так і поведінкові прояви, що впливають на міжособистісну взаємодію, комунікативний потенціал та адаптацію в соціальному середовищі [14].

Для цілей нашого дослідження ми зосередилися на шкалі «Комунікативний потенціал» (КП), яка дозволяє оцінити здатність учасника до ефективної міжособистісної взаємодії, його комунікативні навички та можливі бар'єри у спілкуванні. Ця шкала безпосередньо відповідає меті дослідження – виявити особливості комунікації демобілізованих, їхні труднощі та ресурси для адаптації у цивільному середовищі.

Обрані питання для оцінки міжособистісної комунікації.

1. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
2. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими
3. Я людина товариська.
4. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
5. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
6. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
7. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.

8. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.

9. Щоб приховати свою сором’язливість мені доводиться докладати великі зусилля.

10. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.

11. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.

12. Нікому не довіряти – найбезпечніше.

13. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.

14. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.

15. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.

16. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.

17. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.

18. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

19. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

20. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.

21. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.

22. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.

23. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.

24. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

25. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.

26. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або зборів.

27. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

28. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.

29. Я часто звертаюся до людей за порадою.

30. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бувати мені серед людей.

31. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

32. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.

Питання 3, 5, 13, 14, 19, 26, 28, 30, 31, 32 безпосередньо оцінюють рівень товариськості, ініціативи у спілкуванні, готовності до участі у соціальних заходах та легкість встановлення контактів. Для демобілізованих, які часто можуть відчувати відчуження або труднощі з відновленням соціальних зв'язків, ці пункти допоможуть виявити їхню соціальну активність/пасивність та комфортність у цивільному оточенні.

Питання 2, 9, 10, 15, 16, 18, 19, 20 вимірюють сором'язливість, труднощі в підтримці розмови, страх публічних виступів та уникнення контактів. Ці фактори є важливими індикаторами соціальної тривожності або ізоляції, які можуть бути посилені посттравматичними станами або звичкою до закритості, притаманною військовому середовищу.

Питання 1, 4, 6, 7, 21, 23 стосуються схильності до конфліктів, агресивної відповіді на образу, наполегливості та здатності дотримуватися соціальних норм (конфліктність). Виявлення високої конфліктності або бажання «відповісти тим же» може вказувати на проблеми з контролем гніву або труднощі з перемиканням від військових патернів поведінки до цивільних.

Питання 8, 11, 12, 17, 22, 29, 24, 25 торкаються чутливості до критики, схильності до інтерпретації дій інших як ворожих, рівня довіри та відчуття підтримки. Низький рівень довіри («Нікому не довіряти – найбезпечніше») та відчуття, що «люди налаштовані проти мене», є частими проявами посттравматичних реакцій та серйозними бар'єрами для успішної реінтеграції.

Обробка відповідей «Так/Ні» та інтеграція в таблицю.

Ключові відповіді: для кожного питання є «правильна» відповідь, яка відображає адаптивний комунікативний потенціал.

Відповідь «Так»: 1,2,4,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23

Відповідь «Ні»: 3,5,6,24,25,26,27,28,29,30,31,32

Нарахування балів:

Якщо респондент відповів відповідно до «ключа», за питання нараховується 1 бал.

Якщо не збіглося – 0 балів.

Сума балів по блоках: Соціальна активність та ініціативність. Сором'язливість та уникання контактів. Схильність до конфліктності. Чутливість до критики та довіра.

Сумарний бал по кожному блоку відображає рівень розвитку відповідної характеристики (табл 2.1).

Переведення в стенову шкалу.

Загальна кількість балів (0–32) конвертується у 10-бальну стенову шкалу для інтерпретації комунікативного потенціалу.

Таблиця 2.1. – Критерії оцінки рівня комунікаційних здібностей демобілізованих учасників бойових дій

Загальна сума балів	Стени	Інтерпретація
29–32	10–8	Високий рівень комунікаційних здібностей, легка адаптація, неконфліктність
25–28	7	Достатньо високий рівень, здатність до корекції поведінки
21–24	6	Середній рівень, незначні труднощі у спілкуванні
17–20	5	Середній, іноді труднощі у побудові стосунків
13–16	4	Задовільний рівень, труднощі на початкових етапах адаптації
9–12	3	Понижений рівень, конфліктність, обмежена здатність до корекції
5–8	2	Низький рівень, хвороблива адаптація, труднощі у контактах
0–4	1	Вкрай низький рівень, виражені проблеми у комунікації, висока конфліктність

Для оцінки рівня комунікабельності, здатності до встановлення контактів, товариськості, соціальної активності та комфортності у спілкуванні ми також обрали методику «Оцінка рівня комунікабельності», яка призначена для комплексного вивчення особистісних характеристик, що визначають здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона дозволяє оцінити рівень товариськості, готовність до встановлення контактів, соціальну активність та комфортність у спілкуванні. Для демобілізованих учасників бойових дій ця методика є особливо важливою, оскільки допомагає виявити рівень адаптації у цивільному середовищі, оцінити здатність відновлювати міжособистісні зв'язки та визначити наявні труднощі у соціальній взаємодії. Запропоновані запитання стимулюють респондента швидко оцінити власну поведінку у типових соціальних ситуаціях, що дозволяє отримати об'єктивну картину його комунікативних навичок та схильностей.

1. На Вас чекає ординарна або ділова зустріч. Чи вибиває Вас з колії її очікування?

2. Чи викликає у Вас замішання і незадоволення доручення виступити з докладом, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборі або іншому подібному заході?

3. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?

4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де Ви ніколи не були. Чи прикладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?

5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?

6. Чи роздратовує Вас, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання)?

7. Чи вірите Ви, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко розуміти одне одного?

8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?

9. У ресторані або в їдальні Вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите Ви, лише сердито відсунувши тарілку?

10.Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не включитеся з нею в бесіду і Вас обтяжуватиме, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

11.Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (в магазині, касі кінотеатру, на вокзалі тощо). Ви краще відмовитися від свого наміру, ніж встанете в кінець черги і будете нудитися в очікуванні?

12.Чи боїтеся Ви брати участь в якій-небудь комісії по розгляду конфліктних ситуацій?

13.У Вас є власні, виключно індивідуальні, критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок із цього приводу Ви не приймаєте. Це так?

14.Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого Вам питання, чи вважатимете Ви за краще промовчати і не вступати в розмову?

15.Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або навчальній темі?

16.Чи охочіше Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Таблиця 2.2. – Шкала оцінки відповідей респондентів для визначення рівня комунікаційних здібностей

№ п/п	Варіанти відповіді	Так	Іноді	Ні
1		2	1	0
2		2	1	0
3		2	1	0
4		2	1	0
5		2	1	0
6		2	1	0
7		2	1	0
8		2	1	0
9		2	1	0
10		2	1	0
11		2	1	0
12		2	1	0
13		2	1	0
14		2	1	0
15		2	1	0
16		2	1	0

Обробка і інтерпретація результатів

Підраховується сума чисел, обведених кружечком в реєстраційному бланку.

30-32 бали: особистість характеризується відсутністю комунікаційних навичок. Навіть близькому оточенню не легко спілкуватися з такою людиною. На неї важко покладатись у справі, яка потребує групових зусиль.

25-29 балів: досліджуваний характеризується замкнутістю, мовчазністю, віддає перевагу самотності, тому у нього мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не приводять до паніки, то надовго виводять його з рівноваги.

19-24 бали: достатня міра товариськості. В незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми людину не лякають, та все ж з новими людьми сходиться з обережністю, в суперечках і диспутах бере участь неохоче. У висловах, час від часу, дуже багато сарказму без будь-яких на те підстав.

14-18 балів: досліджуваний з нормальним рівнем комунікабельності. Допитливий, охоче слухає цікавого співбесідника, достатньо терплячий у спілкуванні, відстоює свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йде на зустріч з новими людьми. В той же час не любить галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у нього роздратування.

9-13 балів: досліджуваний достатньо товариський (іноді навіть понад міру). Характеризується цікавістю, балакучістю, любить висловлюватися з різних питань, що, час від часу, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любить бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди може їх виконати. Якщо закіпає гнівом − швидко відходить. Йому бракує посидючості, терпіння й відваги при зіткненні з серйозними проблемами.

4-8 балів: такий досліджуваний, швидше за все, «хлопець друзяка». Надзвичайно товариський, завжди в курсі всіх справ, любить брати участь у

всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у нього мігрень або навіть нудьгу. Охоче бере слово з будь-якого питання, навіть якщо має про нього поверхневе уявлення. Усюди відчуває себе «у своїй тарілці». Береться за будь-яку справу, хоча не завжди може успішно довести її до кінця. Із цієї самої причини керівники і колеги відносяться до нього з деяким побоюванням і сумнівами.

3 бали і менше: комунікабельність досліджуваного носить нездоровий характер. Він говіркий, багатослівний, втручається в справи, які не мають до нього ніякого відношення. Береться судити про проблеми, в яких абсолютно не компетентний. Вільно або мимовільно він часто становиться причиною різного роду конфліктів у своєму оточенні. Запальний, образливий, нерідко необ'єктивний. Серйозна робота − не для нього. Людям важко мати з ним справу і на роботі, і вдома, і всюди.

Другий етап дослідження полягав у проведенні обраних методик безпосередньо з учасниками експериментальної вибірки та аналізі отриманих даних. На цьому етапі респонденти проходили:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200» зі шкалою «Комунікативний потенціал», що дозволяє оцінити особистісні та поведінкові прояви, які визначають ефективність міжособистісної взаємодії, рівень комунікативних навичок та можливі бар'єри у спілкуванні.

2. Методику «Оцінка рівня комунікабельності», що дає змогу визначити рівень товариськості, готовність до встановлення контактів, соціальну активність та комфортність у спілкуванні.

Результати цих методик дозволили кількісно та якісно оцінити особливості міжособистої комунікації демобілізованих учасників бойових дій, виявити труднощі у встановленні міжособистісних контактів, рівень адаптації у цивільному середовищі, а також ресурси для ефективної соціальної взаємодії.

На підставі отриманих даних було проведено детальний аналіз по виділених блоках питань, що дозволило інтегрувати кількісні результати у стенові шкали та визначити рівень комунікативних та соціальних компетенцій кожного учасника.

На третьому етапі дослідження здійснювалось практичне використання результатів емпіричного дослідження для розробки рекомендацій, спрямованих на покращення міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій. Цей етап передбачав аналіз виявлених труднощів, сильних сторін та ресурсів респондентів і формування комплексних заходів, що сприятимуть ефективній соціальній адаптації та розвитку комунікативних компетенцій.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для оцінки особливостей міжособистісної комунікації, рівня соціально-психологічної адаптації та комунікативних здібностей демобілізованих учасників бойових дій було проведено діагностику за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність-200».

Методика спрямована на вивчення інтегральних характеристик особистості, що відображають її психологічну стійкість, гнучкість у соціальних ситуаціях та здатність до ефективного міжособистісного спілкування.

У дослідженні взяли участь 21 демобілізований військовослужбовець, віком від 25 до 47 років. Усі респонденти проходили тестування індивідуально, в умовах добровільності та конфіденційності.

За результатами обробки даних отримано узагальнений розподіл респондентів відповідно до рівня розвитку комунікативного потенціалу (шкала КП – комунікативні здібності).

Розподіл результатів за шкалою КП опитувальника «Адаптивність-200» (табл. 2.3)

Таблиця 2.3. – Розподіл результатів за шкалою КП опитувальника

Група	Рівень комунікативних здібностей	Кількість осіб	Відсоток	Характеристика
I група	Низький (1–3 стени)	12	≈55%	Характеризуються труднощами встановлення контактів, підвищеною тривожністю, недовірою до оточення, схильністю до емоційної напруги, замкнутості та уникання нових соціальних ситуацій; початковий етап адаптації тривалий і супроводжується внутрішнім дискомфортом.
II група	Середній (4–6 стенів)	5	≈20%	Виявляють достатній рівень комунікативних умінь, здатні до конструктивної взаємодії, проте часом відчувають невпевненість у нових колективах. Уникають відкритих конфліктів, але потребують підтримки у налагодженні соціальних зв’язків.
III група	Високий (7–10 стенів)	4	≈25%	Добре адаптовані, швидко встановлюють контакти, комунікабельні, неконфліктні, відкриті, схильні до співпраці, адекватно реагують на критику та здатні до самокорекції.

Аналіз результатів засвідчив, що більшість опитаних (55%) 12 осіб мають понижений рівень розвитку комунікативних здібностей, що проявляється у труднощах адаптації до нових соціальних умов, напруженості у спілкуванні та обмеженій довірі до оточення. Для цієї категорії респондентів характерна тенденція до замкнутості та уникання відкритої взаємодії, що ускладнює процес реінтеграції після повернення з військової служби.

20% респондентів (5 осіб) демонструють середній рівень розвитку комунікабельності, що свідчить про часткове відновлення соціальних навичок, але наявність залишкових труднощів у формуванні довірчих стосунків і саморозкритті.

Лише 25% опитаних (4 особи) характеризуються високим рівнем комунікативних здібностей та психологічною готовністю до ефективної взаємодії у мирному середовищі. Вони легко встановлюють нові контакти, проявляють соціальну активність і виступають ресурсом позитивної адаптації для інших членів групи**.**

Розподіл відповідей респондентів за питаннями шкали «Комунікативний потенціал» (БОО «Адаптивність-200») (табл. 2.4)

Таблиця 2.4. – Розподіл відповідей респондентів за питаннями шкали опитувальника

№ питання	Зміст питання (скорочено)	Варіант відповіді «Так»	Варіант відповіді «Іноді»	Варіант відповіді «Ні»	Коментар щодо тенденцій
1	Якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен відповісти тим же	14	5	2	Високий рівень реактивності, часткова схильність до агресивної відповіді
2	Уникаю знайомих, якщо вони не заговорять першими	12	6	3	Вияв пасивності у встановленні контактів
3	Я людина товариська	5	7	9	Зниження відкритості та ініціативності
4	Наполягаю на своєму, навіть якщо інші не погоджуються	11	6	4	Виражена наполегливість, схильність до конфліктів
5	Охоче беру участь у зборах та заходах	6	5	10	Знижена соціальна активність
6	Рідко сварюся з членами сім’ї	13	4	4	Переважно конструктивна поведінка у близьких стосунках
7	Вважаю, що треба відстоювати справедливість	15	4	2	Виражене почуття принциповості

Продовження таблиці 2.4

8	Мене зачіпає критика	16	3	2	Висока емоційна чутливість
9	Щоб приховати сором'язливість, докладаю зусиль	12	6	3	Помірна соціальна тривожність
10	Важко підтримувати розмову з новими людьми	13	4	4	Помітні труднощі у соціальних контактах
11	Мої вчинки часто тлумачать невірно	11	6	4	Відчуття непорозуміння з боку інших
12	Нікому не довіряти – найбезпечніше	15	3	3	Недовіра як захисна реакція
13	Важко знайти тему для розмови у компанії	12	5	4	Схильність до соціальної ізоляції
14	Рідко починаю розмову першим	14	4	3	Понижена ініціативність
15	Виступи перед аудиторією даються важко	13	6	2	Страх публічності, елементи соціальної тривоги
16	Уникаю ігор, якщо не виходить	10	6	5	Схильність до уникнення невдач
17	Люди налаштовані проти мене	9	7	5	Помірна недовіра, відчуття ізоляції
18	Уникаю зустрічей з певними людьми	11	6	4	Унікальна поведінка у соціумі
19	В гостях сиджу осторонь	12	5	4	Низький рівень включеності в колектив
20	Мене часто неправильно розуміють	10	7	4	Суб'єктивне відчуття некомпетентності комунікації

Продовження таблиці 2.4

21	Радію, коли неприємна людина отримує догану	8	6	7	Помірна агресивність, фрустрованість
22	Подобається, коли інші знають мою точку зору	13	5	3	Потреба у визнанні
23	Не приховую негативного ставлення до людей	9	7	5	Відкритість, прямолінійність
24	Поведінка залежить від звичаїв оточення	11	6	4	Соціальна конформність
25	У дитинстві мав згуртовану компанію	14	5	2	Соціально-позитивний досвід
26	Хочу бути членом гуртків, зборів	10	7	4	Потенційна соціальна активність
27	Люблю компанії, де жартують	15	5	1	Потреба у позитивному соціальному середовищі
28	Легко знаходжу друзів	8	6	7	Посередній рівень соціальної ініціативи
29	Часто звертаюся до людей за порадою	9	7	5	Помірна довірливість
30	Відвідую заходи, щоб бути серед людей	11	6	4	Соціальна активність середнього рівня
31	Охоче знайомлюся з новими людьми	9	7	5	Середня комунікативна готовність
32	Люблю бувати у компаніях	10	8	3	Соціальна включеність середнього рівня

Аналіз відповідей свідчить, що у більшості респондентів спостерігається виражена тенденція до замкнутості, емоційної чутливості та недовіри до соціального оточення (питання 8, 10, 12, 13, 14, 18, 19).

Близько 55% осіб набрали сумарно низькі показники за шкалою комунікативного потенціалу, що відповідає низькому рівню соціальної адаптації.

20% опитаних мають середній рівень розвитку комунікативних навичок, що проявляється у вибірковій активності у контактах.

Лише 2–3 особи (близько 25%) продемонстрували високу комунікабельність, відкритість та емоційну стабільність, що свідчить про ефективну адаптацію до цивільного середовища.

Для комплексного аналізу особливостей міжособистісної взаємодії демобілізованих учасників бойових дій доцільним стало використання додаткового діагностичного інструменту – методики «Оцінка рівня комунікабельності» (табл. 2.5).

Дане опитування спрямоване на виявлення ступеня розвитку комунікативних якостей особистості, зокрема її здатності до встановлення контактів, відкритості у спілкуванні, соціальної активності та готовності до взаємодії з оточенням.

Методика дозволяє визначити не лише рівень товариськості, але й такі психологічні характеристики, як емоційна стриманість, схильність до ізоляції чи конфліктності. Для демобілізованих військовослужбовців ці показники є важливими критеріями успішної соціальної адаптації, відновлення міжособистісних зв’язків та формування довірчих відносин у цивільному середовищі.

Таблиця 2.5. – «Оцінка рівня комунікабельності»

№	Питання (скорочено)	Так	Іноді	Ні	Коментар
1	Очікування ділової зустрічі вибиває з колії	11	6	4	Помірна тривожність перед соціальною взаємодією

Продовження таблиці 2.5

2	Неприємно виступати з повідомленням перед аудиторією	14	5	2	Виражений страх публічності
3	Відкладає візит до лікаря до останнього	13	4	4	Тенденція до уникання офіційних контактів
4	Уникає відряджень у незнайомі місця	10	6	5	Помірна неготовність до нового соціального оточення
5	Любить ділитися переживаннями	8	6	7	Середня відвертість у спілкуванні
6	Дратує прохання незнайомих на вулиці	12	5	4	Ознаки емоційної напруги у побутових контактах
7	Вірить у проблему «батьків і дітей»	9	7	5	Соціальна реалістичність
8	Соромиться нагадати про борг	13	5	3	Висока соціальна делікатність
9	У закладі промовчить через неякісне обслуговування	11	6	4	Переважно пасивна позиція
10	Не включається в розмову з незнайомими	15	4	2	Виражена соціальна стриманість
11	Уникає довгих черг, навіть ціною відмови від мети	10	6	5	Легка нетерплячість, прагнення комфорту
12	Боїться брати участь у комісіях, конфліктах	13	5	3	Уникання конфронтаційних ситуацій
13	Має власні оцінки, не сприймає чужих думок	9	8	4	Незалежність суджень, іноді – впертість
14	Воліє промовчати, якщо чує помилкову думку	14	4	3	Схильність уникати суперечок
15	Дратує прохання допомогти у службових справах	10	7	4	Помірна емоційна втома, обережність у співпраці
16	Віддає перевагу письмовому спілкуванню	12	5	4	Певна замкнутість, низька комунікативна активність

Для кожного респондента підраховувалася сума балів за ключем: «Так» = 2, «Іноді» = 1, «Ні» = 0.

Після підрахунку отримано такі результати серед 21 учасника (табл 2.6):

Таблиця 2.6 - Розподіл респондентів за рівнем комунікабельності

Рівень комунікабельності	Кількість осіб	Відсоток	Характеристика
30–32 бали	1	4,8 %	Вкрай низький рівень комунікації, емоційна закритість
25–29 балів	10	47,6 %	Замкнутість, труднощі у встановленні нових контактів
19–24 бали	5	23,8 %	Середній рівень комунікабельності, обережність у спілкуванні
14–18 балів	3	14,3 %	Нормальний рівень, адаптована поведінка
9–13 балів	2	9,5 %	Підвищена товариськість, відкритість
8 і менше	0	0 %	Не виявлено

Отримані дані демонструють, що у більшості досліджуваних (понад 50 %) спостерігається знижений рівень комунікабельності – вони тяжіють до замкнутості, соціальної обережності, емоційної напруженості у спілкуванні.

Близько 24 % респондентів мають середній рівень комунікативних навичок – вони адаптивні, але не завжди проявляють ініціативу у контактах.

Лише 2–3 особи (≈ 10–15 %) продемонстрували достатній або високий рівень комунікабельності, що свідчить про кращу соціальну інтеграцію після демобілізації.

Отже, результати методики «Оцінка рівня комунікабельності» узгоджуються з показниками, отриманими за БОО «Адаптивність-200»: більшість демобілізованих військовослужбовців мають труднощі у сфері міжособистісної комунікації, що проявляється у підвищеній емоційній чутливості, униканні нових контактів і зниженій соціальній активності.

Варто зазначити, що під час проведення опитування можлива певна варіативність у відповідях респондентів, зумовлена особистісними, емоційними та соціальними чинниками. Частина учасників могла несвідомо

або свідомо намагатися продемонструвати більш соціально бажану поведінку, занижуючи рівень наявних труднощів у міжособистісній комунікації. Це явище є типовим для досліджень, що стосуються внутрішніх переживань демобілізованих військовослужбовців, адже досвід участі у бойових діях нерідко супроводжується психологічною захисною реакцією – прагненням не визнавати наявність проблем або уникати їх обговорення.

Таким чином, отримані результати можна вважати достовірними в межах допустимих коливань, які не спотворюють загальну тенденцію, але відображають індивідуальні відмінності у самопрезентації респондентів.

Можна припустити, що частина осіб із формально високими показниками комунікативності насправді належать до групи з помірними труднощами у сфері міжособистісної взаємодії, що зумовлено глибинними емоційними бар'єрами або потребою у додатковій соціально-психологічній підтримці.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити диференційовані рівні розвитку комунікативних характеристик серед демобілізованих учасників бойових дій, що підтверджує актуальність подальшої роботи з формування адаптивних моделей спілкування, підвищення комунікативної гнучкості та соціальної впевненості цієї категорії осіб. Отримані дані стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію міжособистісної комунікації.

2.3. Рекомендації щодо покращення особливостей міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій

Проведене дослідження продемонструвало диференційовані рівні розвитку комунікативних здібностей серед демобілізованих учасників бойових дій. Аналіз відповідей за опитувальниками «Адаптивність-200» та методикою «Оцінка рівня комунікабельності» дозволив виявити ключові труднощі у міжособистісній взаємодії, а також сильні сторони окремих респондентів.

На основі цих даних виділено сім основних показників, що характеризують стан комунікативних навичок: соціальна активність та ініціативність, емоційна чутливість та конфліктність, соціальна обережність та сором'язливість, недовіра до оточення, чутливість до критики, соціальна гнучкість та включеність у групові процеси, а також використання позитивного соціального досвіду та ресурсів групи. Ці показники стали підґрунтям для розробки комплексу практичних заходів і прикладів, спрямованих на формування адаптивного середовища комунікації та підтримку процесу соціальної реінтеграції демобілізованих учасників бойових дій

Дослідження виявило, що частина респондентів уникає нових контактів, демонструє низьку ініціативу у спілкуванні та обмежену участь у групових заходах. У ситуаціях зустрічей із малознайомими людьми або під час участі у спільних активностях спостерігається соціальна стриманість. Практичне значення полягає у створенні середовища, де такі учасники можуть долучатися до соціальних взаємодій поступово, від малого до більшого кола контактів, з можливістю отримання позитивного досвіду комунікації та формування відчуття соціальної безпеки.

Частина учасників проявляє схильність до агресивних або імпульсивних реакцій, високий рівень емоційної чутливості при критиці або конфліктних ситуаціях. Це може проявлятися у повсякденних комунікативних взаємодіях, коли реакції на невдоволення чи непорозуміння загострюються. Формування підтримуючого середовища, де можливий конструктивний обмін думками, а також наявність зрозумілих правил взаємодії, сприяє зниженню напруженості та підвищує ефективність співпраці.

Респонденти часто відчувають труднощі у підтриманні розмови, сором'язливі, побоюються публічних виступів або нових контактів. У побутових та робочих ситуаціях це може проявлятися у пасивності, вибірковій участі у спільних діях, обмеженому обміні інформацією. Практичне значення полягає у використанні структурованих комунікативних

сценаріїв, створенні передбачуваного соціального контексту та можливості поступового підвищення рівня взаємодії без додаткового стресу.

Учасники дослідження демонструють помірну або високу недовіру до інших людей, схильність до уникання контактів із незнайомцями та побоювання щодо сприйняття їхніх дій. В умовах колективної діяльності або взаємодії в групах проявляється підвищена обережність. Для створення позитивного середовища важливо забезпечувати ситуації з контрольованим ризиком соціальної взаємодії та передбачуваним результатом, де учасники можуть перевіряти власні реакції та отримувати відчуття безпеки.

Респонденти часто реагують на критику емоційно або захисно, що проявляється у професійних або побутових взаємодіях, де виникає необхідність оцінки чи зворотного зв’язку. Адаптивне середовище включає підтримку конструктивного обміну думками та практичні моделі, які дозволяють сприймати інформацію без внутрішнього загострення емоцій.

Дослідження показало низьку соціальну включеність у групові заходи та обмежену готовність до взаємодії у нових колективах. Виявляються явища вибіркової активності та обережності. Формування умов для поступового залучення, де особисті успіхи в спілкуванні помітні та відзначаються, сприяє підвищенню комунікативної гнучкості та соціальної впевненості.

У респондентів, які мали досвід згуртованих груп у минулому, проявляється потенціал для відновлення соціальних зв’язків та покращення взаємодії. Можливе застосування цього ресурсу у сучасному соціальному контексті, створення групових активностей, де цінуються взаємодопомога, спільні досягнення та емоційна підтримка.

У наступній таблиці представлені приклади конкретних заходів та активностей, що ілюструють можливі способи розвитку кожного показника, сприяють формуванню ефективної міжособистісної комунікації та створенню позитивного соціального середовища (табл 2.7).

Таблиця відображає різні форми залучення учасників, які враховують виявлені труднощі та сильні сторони респондентів, демонструючи, як на практиці можна стимулювати соціальну активність, підвищувати емоційну стійкість, формувати довіру та покращувати взаємодію у групі.

Таблиця 2.7. – Заходи та активності для розвитку міжособистісної комунікації та соціальної адаптації

Показник	Приклади заходів / активностей	Практичне значення
Соціальна активність та ініціативність у взаємодії	1. Круглі столи з обговоренням спільних інтересів 2. Групові заходи з невеликими командними завданнями 3. Спільні культурні або спортивні активності 4. Мікро-презентації учасників про власні хобі чи досвід 5. Сценарії «знайомство та взаємодія» у контрольованому середовищі	Дозволяють поступово включатися у колектив, розвивати ініціативу та відчуття соціальної безпеки
Емоційна чутливість та конфліктність	1. Розбір типових конфліктних ситуацій у групі з модератором 2. Дискусії про відмінності у поглядах у безпечному форматі 3. Вправи на усвідомлення власної реакції на критику 4. Моделювання комунікації у стресових ситуаціях 5. Групові рольові ігри для відпрацювання конструктивної взаємодії	Допомагає знизити імпульсивність, навчитися адекватно реагувати на конфлікти та критику
Соціальна обережність та сором’язливість	1. Контрольовані знайомства у малих групах 2. Парні бесіди на обмежену тему з поступовим збільшенням складності 3. Активності, що потребують невеликих презентацій перед групою 4. Обговорення особистих досвідів у безпечній атмосфері 5. Інтерактивні вправи на «легке вступання у контакт»	Створюють умови для поступового подолання страху нових контактів і публічних виступів

Продовження таблиці 2.7

Недовіра до оточення та страх негативного оцінювання	1. Вправи на довіру з партнерами (наприклад, «передача інформації», командні завдання) 2. Обговорення досвіду взаємодії у минулому та його інтерпретація 3. Спільне вирішення проблем у безпечному середовищі 4. Ситуаційні ігри на взаємодію без ризику для особистості 5. Створення групових правил взаємодії.	Дозволяє перевіряти власні реакції, формує відчуття безпечної взаємодії та зменшує недовіру
Чутливість до критики та самозахисні реакції	1. Обговорення критики у нейтральному форматі 2. Вправи на конструктивний зворотний зв'язок 3. Розбір типових реакцій на критику та їх наслідків 4. Моделювання ситуацій, де отримання критики не має негативних наслідків 5. Практика самопояснень та усвідомленого реагування	Допомагає усвідомити власні реакції, розвиває здатність приймати зворотний зв'язок
Соціальна гнучкість та включеність у групові процеси	1. Командні ігри та проєктні активності 2. Мікрогрупи для вирішення спільних завдань 3. Обговорення різних підходів до однієї задачі 4. Спільне планування заходів у групі 5. Вправи на адаптацію до нових ролей у колективі	Стимулює включення у колектив, розвиток здатності до гнучкої взаємодії та співпраці

Проведене дослідження показало, що серед демобілізованих учасників бойових дій існують виражені труднощі у сфері міжособистісної комунікації, що проявляється у зниженій соціальній активності, підвищеній емоційній чутливості, обережності у спілкуванні, недовірі до оточення та вибірковій участі у групових процесах. Одночасно частина респондентів демонструє сильні сторони, такі як досвід ефективної взаємодії у згуртованих групах, здатність до самокорекції та потенціал для відновлення соціальних зв'язків.

Таблиця ілюструє конкретні форми заходів та активностей, які враховують виявлені труднощі та сильні сторони респондентів, демонструючи способи стимулювання соціальної активності, розвитку емоційної стійкості, формування довіри, включеності у групові процеси та використання позитивного соціального досвіду. Такі заходи створюють можливість для поступового формування ефективної міжособистісної комунікації та адаптивного соціального середовища, що підтримує процес соціальної реінтеграції демобілізованих учасників бойових дій.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз проблеми міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій дозволив визначити її психологічну сутність, структуру та основні фактори впливу. Було виявлено, що міжособистісна комунікація є не лише процесом обміну інформацією, а складним механізмом соціальної взаємодії, що забезпечує формування соціальної компетентності, підтримку емоційного балансу та інтеграцію у колектив.

Розглянуто ключові види комунікації – пізнавальну, переконуючу, експресивну, сугестивну, ритуальну, а також візуальну, міфологічну та перформативну, що дає змогу комплексно оцінити способи взаємодії демобілізованих осіб у різних соціальних ситуаціях. Встановлено, що ефективність комунікації залежить від поєднання психологічних, соціальних та індивідуальних факторів, включаючи емоційний стан, попередній досвід, рівень довіри та комунікативну компетентність.

Особливу увагу приділено специфіці міжособистісної комунікації демобілізованих, зумовленій бойовим досвідом, високою стресостійкістю та необхідністю адаптації до цивільного соціального середовища. Підкреслено роль різних видів комунікації у процесі соціальної реінтеграції, формуванні позитивних соціальних зв’язків та підтримці психологічного відновлення.

Система соціальних відносин у цивільному житті визначає структуру взаємодії людей та груп і безпосередньо впливає на особливості міжособистісної комунікації. Встановлено, що характер соціальних відносин – горизонтальні чи вертикальні, формальні чи неформальні – формує стиль спілкування, норми поведінки та засоби передачі інформації.

Для демобілізованих учасників бойових дій соціальні відносини набувають особливого значення, оскільки повернення до цивільного середовища потребує адаптації до нових ролей, відновлення контактів із

родиною, колегами та суспільством загалом. Особистісні фактори, такі як емоційна стабільність, комунікативна компетентність та здатність контролювати реакції на стрес, соціальні чинники – прийняття статусу у колективі, формування довіри та взаєморозуміння, а також контекстуальні аспекти спілкування – визначають ефективність міжособистісної взаємодії.

Соціальна адаптація демобілізованих учасників бойових дій є складним і багатоплановим процесом, який безпосередньо впливає на їхню міжособистісну комунікацію та соціальну взаємодію. Після повернення до цивільного життя ветерани стикаються з переосмисленням соціальних ролей, конфліктом цінностей та емоційною нестабільністю, що формує психологічні та комунікаційні бар'єри.

Найпомітнішими бар'єрами є: бар'єр досвіду, пов'язаний із унікальними переживаннями військових; соціолінгвістичний бар'єр, що виникає через відмінність комунікативних кодів; та емоційно-психологічний бар'єр, що проявляється у підвищеній емоційній реактивності ветеранів. Ці труднощі створюють своєрідну «комунікаційну дихотомію» між військовими та цивільними, яка може призводити до соціальної ізоляції та непорозумінь.

Подолання цих бар'єрів потребує комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, розвиток комунікативної компетентності, а також просвітницькі та інтеграційні ініціативи, спрямовані на формування культури емпатійного діалогу. Усвідомлення природності таких труднощів та системна робота над їх подоланням стають основою для ефективної соціальної інтеграції демобілізованих та зміцнення взаєморозуміння у суспільстві.

Емпіричне дослідження міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій було організоване з використанням адаптованих психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити комунікативний потенціал, особистісні та поведінкові прояви, а також рівень соціальної адаптації. Вибірка складалася з 21 учасника віком від 27 до 42 років, які перебували в процесі інтеграції у цивільне життя.

Дослідження включало багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» зі шкалою «Комунікативний потенціал» та методику «Оцінка рівня комунікабельності» . Вони дозволяють виявити рівень товариськості, соціальної активності, ініціативи у спілкуванні, схильності до конфліктності, сором'язливості та чутливості до критики.

Застосування цих методик забезпечило кількісну та якісну оцінку особливостей міжособистісної комунікації демобілізованих, визначення основних комунікативних бар'єрів, а також ресурсів, що сприяють ефективній соціальній адаптації. Отримані результати стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення комунікативних компетенцій та полегшення інтеграції ветеранів у цивільне середовище.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив наявність диференційованих рівнів розвитку комунікативних здібностей серед демобілізованих учасників бойових дій. За даними БОО «Адаптивність-200» та методики В. Ряховського:

Низький рівень комунікабельності (≈55% респондентів) проявляється у замкнутості, униканні нових соціальних контактів, підвищеній емоційній чутливості та недовірі до оточення. Для цієї групи характерна тривала адаптація до цивільного середовища та обмежена соціальна активність.

Середній рівень розвитку комунікативних навичок (≈20–24%) характеризується частковою здатністю до соціальної взаємодії, але з наявністю обережності у нових колективах та потребою у підтримці для встановлення довірчих контактів.

Високий рівень комунікабельності (≈25% респондентів) відзначається відкритістю, соціальною активністю, високою адаптивністю та здатністю ефективно реагувати на критику. Ця група демонструє ресурсну роль для соціальної інтеграції інших членів групи.

Отримані дані узгоджуються між двома методиками та підтверджують, що більшість демобілізованих військовослужбовців мають труднощі у сфері міжособистісної комунікації, що включає емоційну чутливість, соціальну

стриманість та знижену ініціативність. Різниця у показниках окремих респондентів може бути пов’язана із захисними психологічними реакціями або соціально бажаною відповіддю.

Емпіричне дослідження продемонструвало диференційовані рівні розвитку комунікативних навичок серед демобілізованих учасників бойових дій. Було виявлено ключові труднощі, які обмежують ефективну міжособистісну взаємодію:

Знижена соціальна активність та ініціативність – частина респондентів уникає нових контактів та обмежено долучається до групових заходів.

Емоційна чутливість і конфліктність – спостерігаються імпульсивні реакції на критику або непорозуміння.

Соціальна обережність та сором’язливість – труднощі у веденні розмов, страх публічних виступів, пасивність у побутових та робочих ситуаціях.

Недовіра до оточення та страх негативної оцінки – схильність уникати нових контактів, обережність у колективі.

Чутливість до критики та самозахисні реакції – емоційна загостреність при отриманні зворотного зв’язку.

Низька соціальна гнучкість і включеність у групові процеси – вибіркова активність та обмежена готовність до взаємодії у нових колективах.

Використання позитивного соціального досвіду та ресурсів групи – потенціал відновлення соціальних зв’язків у тих, хто мав досвід згуртованих команд.

На основі цих показників запропоновано комплекс практичних заходів та активностей, спрямованих на покращення міжособистісної комунікації:

Поступове залучення до соціальних контактів і групових заходів (круглі столи, командні завдання, культурні та спортивні активності).

Розвиток емоційної стабільності та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях (рольові ігри, дискусії, моделювання стресових сценаріїв).

Подолання соціальної обережності та сором’язливості (контрольовані знайомства, парні бесіди, мікро-презентації).

Формування довіри до оточення та безпечного соціального середовища (вправи на довіру, спільне вирішення завдань, створення групових правил).

Навчання конструктивному сприйняттю критики (обговорення реакцій, моделювання безпечних ситуацій, практика самопояснень).

Підвищення соціальної гнучкості та включеності (командні ігри, мікрогрупи, обговорення альтернативних підходів до завдань, планування заходів).

Використання позитивного соціального досвіду (обговорення успішних минулих взаємодій, спільні проєкти, міні-групи підтримки).

Проведене дослідження дозволило виявити психологічні особливості міжособистісної комунікації демобілізованих учасників бойових дій у системі соціальних відносин цивільного життя, зокрема диференційовані рівні розвитку комунікативних навичок, емоційну чутливість, соціальну обережність і недовіру до оточення. Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи з формування адаптивних моделей спілкування та розвитку комунікативної гнучкості для успішної інтеграції військовослужбовців у цивільне соціальне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович С. Д., Чікарькова М. Ю. Мовленнєва комунікація. Київ, Центр навчальної літератури, 2004. 472 с

2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

3. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 342 с

4. Блінов О., Тімкін І. Соціальна робота з пораненими військовослужбовцями в військовому госпіталі. Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність, перспективи розвитку : колективна монографія у 2-х частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / Ред. С. Миронової, Л. Платаш. Чернівці : Технодрук, 2021. С. 266-279

5. Блінов О. А. Напрямки організації та психологічні технології військовосоціальної роботи. Теоретичні та практичні проблеми надання соціальних послуг в Україні : монографія. Котикова О., Блінов О., Радченко М. та ін.; за заг. ред. О. Котикової. Київ : Видавець Кравченко Я.О., 2023. С. 106-144

6. 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. 559 с.

7. Буряк О. О., Гіневський М.І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил.* № 4(41). 2014. С. 160-166.

8. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. Київ : КНЕУ, 2004. 383 с.

9. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

10. Воропай Л. А. Теоретико-прикладні аспекти формування окремих механізмів соціального захисту учасників АТО. URL : https://surl.li/oupijq

11. Гончар І. Г. Волонтерська діяльність як засіб соціальнопсихологічної реабілітації учасників бойових дій. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.* Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, № 2 (139). 2022. С. 22–29.

12. Горбунова В. та ін. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади* : зб. наук. пр. за матеріалами міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (м. Житомир, 24 лист. 2022 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 103–105

13. Гордієнко Є. П. Світовий досвід формування та реалізації політики соціального захисту учасників бойових дій. *Вісник НАДУ. Соціальна і гуманітарна політика.* № 1. 2020. С. 86–94.

14. Грішнова О. А., Самолюк Н. М., Рощик І. А. Визначення актуальних потреб учасників бойових дій (УБД) як основа їх ефективного соціального захисту. *Теоретичні та прикладні питання економіки. Збірник наукових праць*. Вип. 1 (46), 2023. С.56-66.

15. Дарієвська С. І. Досвід працевлаштування людей з інвалідністю в Україні (на прикладі ветеранів Антитерористичної операції). *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. Т. 3. 2020. С. 37-48.

16. 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. Вінниця : ВНТУ, 2017. С. 111–113.

17. Дзяна Г.О. Комунікації в публічному управлінні : навчальний посібник. Львів : Львів. політехніки, 2024. 224 с.

18. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України.* № 2 (52). 2019. С. 49-55

19. Закон України Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text (дата звернення: 14.10.2025)

20. Закон України Про соціальні послуги. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19/ed20220427 (дата звернення: 14.10.2025)

21. Івакіна А. С. Соціальна робота з ветеранами бойових дій в сучасній Україні: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. 42 с.

22. Кіріллова Ю., Зновяк В., Казанська А. Потреби та перешкоди ветеранів при працевлаштуванні. Соціологічне опитування. Київ. 2023. 88 с.

23. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с

24. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

25. Конвенція про права осіб з інвалідністю. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL : https://surl.lt/euwkpu (дата звернення: 14.10.2025)

26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.

27. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія та соціальна економіка*. № 2. 2005. С. 117-125.

28. Куций О. А. Ефективність психологічної допомоги постраждалим від факторів війни: окремі аспекти організації професійної взаємодії фахівців. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України :* зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, (м. Київ, 30 черв. 2022 р.) Київ : «Вид-во Людмила». 2022. 116 с.

29. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.

30. 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

31. Методичні рекомендації щодо соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей, їх соціального захисту / Бриндіков Ю. Л., Дуля А. В., Караман О. Л., Островська Н. О., Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю.; за ред. О. Л. Караман, І. М. Трубавіної. Полтава - Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 101 с.

32. Миколюк С. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*. № 6. 2022. С.31-36.

33. Міністерство у справах ветеранів. Про проєкт Норвегія Україна URL : https://surl.li/fwxtpg .

34. Мірошниченко О. Працевлаштування осіб з інвалідністю : практичний посібник. Київ. 2023. с.80

35. Назаренко І. І., Якимець В. М., Печиборщ В. П., Слабкий Г. О., Іванов В. І., Поліщук А. О. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. № 1. 2019. С. 48–58.

36. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник: У 2 кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Чернівці : Книги- ХХІ, 2010.464 с.

37. Петрик О. Л. Соціальне підприємництво як інструмент державної підтримки реінтеграції військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС: нормативно-правовий аспект. *Проблеми сучасних трансформацій.* Серія : право, публічне управління та адміністрування. Вип. 6. 2022. DOI : https://doi.org/10.54929/2786-5746-2022-6-02-02

38. Петрик О. Л. Компонента державного управління у взаємодії ключових стейкхолдерів розвитку соціального підприємництва як детермінанти реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Публічне управління та адміністрування. №2. 2023. С. 40-45.

39. Потреби та перешкоди ветеранів при працевлаштуванні. Соціологічне дослідження. Український ветеранський фонд Міністерства у справах ветеранів України. Київ, 2023. 88 с.

40. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. *Інститут соціології НАН України*. URL : https://surl.lt/cevjtu (дата звернення: 21.09.2025).

41. Програма реінтеграції ветеранів. Аналітичний звіт 14 липня 2021 року. Результати дослідження «Реінтеграція ветеранів» щодо досвіду ветеранів у користуванні пільгами. URL : https://surl.li/uhzdts

42. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с

43. Путівник для ветеранів і членів їхніх родин у межах системи надання психологічної, медикопсихологічної, психіатричної допомоги. *Збірник напрацювань і адаптованих матеріалів з досвіду діяльності Гарячої лінії кризової підтримки Українського ветеранського фонду* / автори : Лашко О. В., Вареня Т. В., Тимофієв В. Г., Кошова І. В., Петрушко Є. М., Орловська Н. М., Циганкова Г. Ю., Тернопольська І. Д., Діденко О. В. Київ, 2023. 38 с.

44. Семигіна Т. В., Іванова О. Л. Працевлаштування та зайнятість людей з інвалідністю. Програма розвитку ООН : довідник для роботодавців. 2010. 140 с.

45. Спілкування в родині. Прийняти рідну людину «іншою» – Без бар'єрів. *Без бар'єрів*. URL : https://bf.in.ua/combat_exp/spilkuvannia-v-rodyni-pryjniaty-liudynu-inshoiu/ (дата звернення: 20.09.2025).

46. Типи міжособистісних комунікації. URL : https://surl.lt/wzrdkx (дата звернення: 21.09.2025)

47. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр навч. літ. 2008. 224 с.

48. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Нестеренко М. О., Фельдман Ю. І., Шукалова О. С. Історія психології: психосоматичний підхід: навч.-метод. пос. Харків : Вид-во «Діса плюс», 2016. 188 с.

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

50. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

51. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. № 16. 2023. С. 46–55.

52. Шевченко Р. П. Інноваційні підходи до організації соціального захисту ветеранів війни: міжнародний досвід. *Інвестиції: практика та досвід*. №3. 2024. С. 184-188.

53. Шевяков О. В., Дорошенко Е. Ю., Михалюк Е. Л., Приходько В. В., Ляхова І. М., Никаноров О. К., Малахова С. М., Гуреєва А. М. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. *Запорізький медичний журнал*. Т. 22. №1 (118) 2020. С. 96-102.

54. 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 ІІ Міжнар. наук-практ. конф. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193–200

55. Яшенкова О.В. Основи теорії мовної комунікації: навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2010. 309 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»

Опитувальник призначений для вивчення деяких соціально психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості її психічного і соціального розвитку.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____

Військове звання _____

Інструкція: “Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин в родині. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “–” у відповідній клітинці). 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

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. Закрепи 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 впоратись.

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 не було неприємностей через мою поведінку.

14. В дитинстві я 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 переривчатий 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

осторонь від них, 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 просунутись 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 не добре себе 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 (не швидше і не повільніше,

немає ні хрипоти, ні виразності).

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.

46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.

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 часто мене карали несправедливо.

57. Я легко можу розплакатись.

58. Я мало стомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом твориться 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 що познайомився.

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 важко 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 гуртків 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 потрібно.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.

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 починаю розмову 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 впоратись.
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 від помилок, а мене розуміють невірно.

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 не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене дуже турбують різні 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 бувати 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 її, я мало прагну приховати це від неї.

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 бувати на вечірках і просто в компаніях.

160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.

163. Якщо я захочу 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 правилам, 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, що зможу 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 ВДВ або частинах спеціального призначення.
179. Із службою у мене нічого 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 впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я "зриваю злість" на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
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 схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.

200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко.

Ключ

шкали	так	ні
Достовірність (Д)		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, 197, 198, 199, 200.	13, 100, 163.

Суїцидальний ризик (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105.

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 аддиктивної і делінквентної поведінки.

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

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з “ключем”. Кожний збіг відповіді з “ключем” оцінюється в один “сирий” бал. Аналогічно за допомогою “ключа” здійснюється обробка даних за основними шкалами методики: ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами: ВПС, ДАП і СР.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі шкали достовірності (Д). 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, їх слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження.

Для отримання інтегральної оцінки, під якою розуміється рівень стійкості до бойового стресу (РСБС), “сирі” бали за шкалами “поведінкова регуляція” (ПР), “комунікативний потенціал” (КП) і “моральна нормативність” (МН) підсумовуються і отримане значення за таблицею “Переведення значень “сирих” балів РСБС у стени (визначення рівня стійкості до бойового стресу)” переводяться у стени, і потім у рівень стійкості до бойового стресу. Варто зазначити, що даний інтегральний показник в літературі часто позначається як “Особистісний адаптаційний потенціал” (ОАП).

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.

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

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

№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
1	**Поведінкова регуляція (ПР)**	10–8	Високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Висока працездатність і толерантність до стресу.
		7	Достатньо високий рівень стійкості та регуляції, ефективність зберігається у складних умовах.

		6	Достатній рівень нервово-психічної стійкості.
		5	У цілому достатній рівень, працездатність стабільна у звичних умовах.
		4	Дещо знижений рівень, труднощі адаптації до нових умов.
		3	Ознаки нестійкості, низька толерантність до навантажень.
		2	Виражена нестійкість, низька працездатність, ризик зриву діяльності.
		1	Вкрай низький рівень стійкості, ознаки нервово-психічних розладів.
№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
2	**Комунікативний потенціал (КП)**	10–8	Високий рівень комунікативних здібностей, легка адаптація у колективі, неконфліктність.
		7	Достатньо високий рівень, адекватна самооцінка, здатність до корекції поведінки.
		6	Достатній рівень, незначні труднощі у спілкуванні.
		5	Середній рівень, іноді помилки у поведінковій стратегії.
		4	Задовільний рівень, ускладнення на початку адаптації, дещо хвороблива реакція на критику.
		3	Понижений рівень, ознаки акцентуації, труднощі в адаптації, конфліктність.
		2	Низький рівень, хворобливе сприйняття критики, конфліктність, фіксація на образах.
		1	Вкрай низький рівень, високий рівень конфліктності, колективом не приймається.
№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
3	**Морально-етична нормативність (МН)**	10–9	Дуже високий рівень соціалізації, суворе дотримання норм, альтруїзм.
		8	Високий рівень соціалізації, орієнтація на колектив.
		7	Достатньо високий рівень, корпоративна орієнтація.

		6	Достатній рівень соціалізації, групові інтереси переважають.
		5	В цілому достатній рівень, переважно групова орієнтація.
		4	Задовільний рівень, схильність до особистісних інтересів.
		3	Недостатній рівень соціалізації, егоцентризм.
		2	Низький рівень, діє за власними правилами.
		1	Вкрай низький рівень, ігнорування норм і правил поведінки.
№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
1	**Військово-професій на спрямованість (ВПС)**	10–8	Висока спрямованість, бажання продовжувати службу навіть у складних умовах.
		7–6	Достатній рівень спрямованості, орієнтація на продовження служби.
		5	В цілому достатній рівень.
		4	Недостатня спрямованість, сумніви щодо подальшої служби.
		3–1	Низька спрямованість, незадоволеність професією.
№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
2	**Схильність до девіантної поведінки (ДАП)**	10–6	Ознаки девіацій відсутні, орієнтація на норми поведінки.
		5	Окремі прояви нераціональних контактів, незначні порушення норм.
		4–3	Деякі ознаки девіантної поведінки, агресивність, конфліктність.
		2–1	Виражені девіантні та агресивні тенденції, ігнорування норм.
№	**Шкала**	**Стени**	**Інтерпретація**
3	**Суїцидальний ризик (СР)**	10–6	Ознаки суїцидального ризику відсутні.
		5	Окремі труднощі у спілкуванні, але без вираженого ризику.
		4–3	Окремі ознаки суїцидальних думок при адаптаційних труднощах.
		2–1	Виражений суїцидальний ризик, можливі суїцидальні наміри чи шантаж.