

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ
ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня
«магістр» групи зМП-25
Казновецької Оксани
Григоріївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Свідерська Галина Мирославівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна

Робота захищена з оцінкою:
Національна шкала _____
Кількість балів: __ Оцінка ECTS: __

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ Я-КОНЦЕПЦІЇ	7
1.1 Поняття та структура Я-концепції у працях зарубіжних та вітчизняних психологів.....	7
1.2 Соціально-психологічні чинники становлення Я-концепції особистості в онтогенезі.....	15
1.3 Війна як фактор трансформації Я-концепції військовослужбовців.....	21
РОЗДІЛ 2 Я-КОНЦЕПЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ	30
2.1 Програма та методики дослідження особливостей Я-концепції демобілізованих військових.....	30
2.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців.....	41
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	53
3.1 Рекомендації щодо психологічної підтримки військових, які демобілізуються.....	53
3.2 Соціально-психологічний тренінг як метод гармонізації Я-концепції демобілізованих військових.....	68
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна історія України позначена глибокими соціальними трансформаціями, спричиненими воєнними подіями, які тривають із 2014 року та набули повномасштабного характеру у 2022 році. Ці події не лише змінили політичний і соціальний ландшафт країни, але й глибоко вплинули на психологічний стан громадян, насамперед - військовослужбовців, які безпосередньо брали участь у бойових діях. Після повернення з фронту вони стикаються з необхідністю адаптації до мирного життя, що передбачає переосмислення власного досвіду, соціальних ролей, життєвих цінностей і самоідентифікації.

Одним із ключових психологічних феноменів, який визначає успішність процесу реадаптації, є Я-концепція - система уявлень людини про саму себе, що інтегрує когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові компоненти особистості. Саме вона виступає основою формування самосвідомості, регуляції поведінки, взаємодії із соціумом і здатності до самореалізації. Для демобілізованих військовослужбовців Я-концепція набуває особливої значущості, оскільки стає центральним механізмом психологічного відновлення після пережитих травматичних подій.

Військовий досвід змінює внутрішній світ людини. Постійна напруга, небезпека, втрата побратимів, тривалий вплив стресу - усе це формує нову систему цінностей і способів сприйняття себе. Часто військові після демобілізації відчують розрив між «Я-військовим» і «Я-мирним», що ускладнює їх соціальне функціонування, професійну самореалізацію та міжособистісні стосунки. Як свідчать дослідження О. Кокуна [20], Н. Агаєва [1], О. Гуменюк [11], структура Я-концепції в осіб із бойовим досвідом зазнає значних змін, що вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки та корекційно-реабілітаційних заходів.

Проблематика самосприйняття й особистісної інтеграції ветеранів війни сьогодні є однією з найбільш актуальних у психологічній науці. Вітчизняні науковці (В. Клочков [15], О. Тімченко [14], З. Комар [19], В. Хоружий [53])

відзначають, що адаптація військовослужбовців після демобілізації пов'язана не лише з відновленням фізичного й психічного здоров'я, але й із реконструкцією власного образу «Я». За відсутності гармонійної Я-концепції особистість втрачає внутрішню цілісність, що може призвести до дезадаптації, посттравматичних розладів, криз і соціальної ізоляції.

Актуальність дослідження зумовлюється також практичними потребами українського суспільства. Сьогодні в Україні функціонують численні центри психологічної реабілітації ветеранів, проте більшість програм зосереджені на подоланні симптомів ПТСР, тоді як питання психологічного самовідновлення через гармонізацію Я-концепції залишається недостатньо опрацьованим. Тому вивчення особливостей структури, динаміки та чинників формування Я-концепції демобілізованих військовослужбовців є не лише науково, а й соціально значущим завданням.

Об'єкт дослідження: Я-концепція демобілізованих військовослужбовців.

Предмет дослідження: Психологічні особливості Я-концепції демобілізованих військовослужбовців у процесі їх соціально-психологічної адаптації до мирного життя.

Мета дослідження: Визначити та проаналізувати психологічні особливості Я-концепції демобілізованих військовослужбовців, виявити чинники, що впливають на її формування та трансформацію у процесі адаптації до мирного життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену Я-концепції в зарубіжній і вітчизняній психології.
2. На основі аналізу наукових джерел виокремити соціально-психологічні чинники становлення Я-концепції особистості в онтогенезі.
3. Підібрати відповідний діагностичних інструментарій та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу процесу самопізнання, самоприйняття й формування гармонійної Я-концепції ветеранів.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел; *емпіричні:* психодіагностичні методики ((шкала самооцінки М. Розенберга, методика дослідження самооцінки та рівня домагань Т. Дембо - С. Я. Рубінштейна, методика «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва, методика самооцінки за віковим аспектом С. Будассі); *статистичні:* методи кількісного та якісного аналізу, зокрема обчислення середнього арифметичного, кореляційного коефіцієнта та порівняльного аналізу.

Організація дослідження: У дослідженні брали участь 50 демобілізованих військовослужбовців віком від 25 до 45 років, які мали досвід безпосередньої участі в бойових діях.

Теоретичне значення: Полягає у поглибленні уявлень про структуру та функції Я-концепції особистості в контексті військового досвіду, а також у розширенні наукових знань про психологічні механізми адаптації ветеранів до мирного життя.

Практичне значення: Уточнено психологічний зміст Я-концепції демобілізованих військовослужбовців як системи уявлень про себе, що зазнає трансформацій під впливом бойового досвіду. Виявлено взаємозв'язки між рівнем інтегрованості Я-концепції, самооцінкою, ціннісними орієнтаціями та показниками психологічної стійкості. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками у роботі з ветеранами, а також у діяльності центрів їх реабілітації. Запропоновані психологічні рекомендації сприятимуть гармонізації Я-образу, підвищенню рівня самоприйняття та розвитку психологічної стійкості демобілізованих.

Структура роботи: Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг

роботи становить **102 сторінки**, основний зміст - **84 сторінок**, кількість додатків
3.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1 Поняття та структура Я-концепції у працях зарубіжних та вітчизняних психологів

Поняття «Я-концепція» (англ. self-concept) має глибоке коріння в історії філософської та психологічної думки. Ще в добу Античності мислителі, зокрема Платон та Арістотель, міркували над природою людського «Я», самосвідомості, гідності та внутрішньої цілісності. Однак систематичне наукове вивчення феномену «Я» розпочалося лише з формуванням психології як самостійної науки наприкінці ХІХ століття.

Я-концепція - це уявлення людини про саму себе, яке формується на основі її досвіду, емоцій та оцінок з боку інших людей. Вона включає суб'єктивне сприйняття впливу зовнішніх факторів. Я-концепція є основою саморегуляції, впливає на поведінку, стосунки з іншими та вибір рішень [11, с. 12].

Одним із перших, хто звернув увагу на «Я» як об'єкт психологічного аналізу, був Вільям Джеймс (William James) - американський філософ і психолог (його ще називали «батьком американської психології»), який у 1890 році у своїй праці "The Principles of Psychology" (Принципи психології) першим пояснив, що ми складаємося з тілесного, соціального та духовного аспектів, а наша самооцінка залежить від балансу між тим, ким ми є, і ким прагнемо бути.

Він розділив поняття "Я" на дві складові: "Я" як суб'єкт (I), що є активним пізнаючим началом, і "Я" як об'єкт (Me), яке включає уявлення людини про себе, своє тіло, особистість та соціальні ролі. Цей поділ став одним з перших прикладів психологічного аналізу "Я" як об'єкта дослідження. [59, с.7]. Структуру «Я» він розділив на:

1. Матеріальне «Я» - тіло, одяг, майно, сім'я;
2. Соціальне «Я» - як нас сприймають інші;

3. Духовне «Я» - внутрішній світ, мораль, цінності, совість.

Джеймс вважав, що самооцінка залежить від того, наскільки наші успіхи відповідають нашим очікуванням. Якщо ми досягаємо більше, ніж очікували, відчуваємо впевнено і задоволено. А коли очікуємо занадто багато, але не досягаємо бажаного, - відчуваємо розчарування і зниження самооцінки. Тобто, самооцінка - це міра нашого успіху, поділена на наші домагання

$$\text{самооцінка} = \text{успіхи} / \text{домагання}$$

Джеймс показав, що особистість - динамічна, формується через взаємодію внутрішнього світу й соціального середовища. Його ідеї вплинули на сучасну психологію, зокрема теорії самооцінки, ідентичності, соціального «Я» та саморегуляції. Ідеї Джеймса знаходять відображення у практиках усвідомленості (mindfulness), де розрізняють спостерігача («Я») і зміст досвіду («Мене»). Його підхід допомагає зрозуміти, як особистість формується через поєднання внутрішніх цінностей та зовнішніх впливів.

Теорія Вільяма Джеймса стала основою для подальших досліджень ідентичності, а її ідеї залишаються актуальними й сьогодні, адже допомагають пояснити, як людина формує образ себе у взаємодії з суспільством та у внутрішніх рефлексіях.

Далі проблеми «Я-концепції» досліджувалися в гуманістичній психології психологами Карлом Роджерсом та Абрахамом Маслоу у 1950-тих рр. Вони розглядали «Я-концепцію» як уявлення людини про саму себе, свої риси, можливості та цінність. Абрахам Маслоу [62, с. 92] у своїй теорії ієрархії потреб розглядав Я-концепцію через призму процесу самоактуалізації - прагнення людини до реалізації свого потенціалу. На його думку, формування позитивної Я-концепції можливе лише тоді, коли задоволені базові потреби: фізіологічні, у безпеці, любові та належності, повазі. Самоактуалізована особистість має стабільне, цілісне відчуття власного «Я», високу самооцінку та внутрішню свободу. Маслоу підкреслював, що розвиток Я-концепції є одночасно процесом становлення зрілої особистості та духовного зростання.

К. Роджерс трактував Я-концепцію як динамічну структуру уявлень про себе, що включає «реальне» і «ідеальне» та підкреслював роль умов «справжність - прийняття - емпатія» для її гармонізації [66, с. 23]. Він вважав, що людина самоактуалізується тоді, коли доводить собі, що вона достатньо здатна досягти своїх цілей і бажань, але для того, щоб повністю розкрити свій потенціал, людина має бути вихована у здоровому оточенні, яке складається зі «справжності, прийняття та емпатії». Роджерс також висунув гіпотезу, що психологічно здорові люди активно відходять від ролей, створених очікуваннями інших, і натомість шукають підтвердження в собі. З іншого боку, невротичні люди мають Я-концепції, які не відповідають їхньому досвіду. Вони бояться прийняти свій власний досвід як дійсний, тому спотворюють його, щоб захистити себе або отримати схвалення від інших.

За його дослідженнями, «Я-концепція» - це цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх суперечностей, образ власного Я, що виступає як установка щодо самого себе і який включає компоненти:

1. когнітивний - образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості тощо (самосвідомості);
2. емоційний - самоповага, самоприниження тощо;
3. оцінково-вольовий - прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу.

Подальший внесок у розуміння структури та динаміки «Я» зробив Р.Бернс (Robert Burns, 1982), який узагальнив попередні підходи та запропонував трикомпонентну модель Я-концепції, що складається з:

1. Образу Я (self-image) - сукупності уявлень людини про свої риси, якості, здібності, зовнішність та соціальну значущість;
2. Самооцінки (self-esteem) - емоційного ставлення до себе, що відображає рівень самоповаги, упевненості або самозаперечення;
3. Поведінкової тенденції (behavioral component) - схильності діяти у спосіб, який узгоджується з уявленням про себе [56].

Р.Бернс наголошував, що Я-концепція є динамічною системою, яка постійно змінюється під впливом досвіду, сприйняття себе та соціальних контактів. Вона не є вродженою - формується протягом життя, у процесі соціального навчання, самопізнання й рефлексії.

Учений підкреслював важливість внутрішньої узгодженості Я-концепції: чим вищий рівень узгодженості між уявленням людини про себе і реальним досвідом, тим стабільнішою є її самооцінка, емоційна рівновага й цілісність особистості.

Американський соціолог Чарльз Хортон Кулі (Charles H. Cooley) саме через свою теорію «дзеркального Я» [57, с. 179] описував формування «Я-концепції». Хоч сам термін «Я-концепція» з'явився трохи пізніше, ідеї Кулі фактично заклали її основу. Основна ідея полягає в тому, що людина сприймає себе так, як, на її думку, її бачать інші. Кулі розглядав процес формування самосвідомості у три етапи:

1. Уявлення людини про те, як вона виглядає в очах інших;
2. Уявлення про те, як інші її оцінюють;
3. Емоційна реакція на цю уявну оцінку (гордість, сором, задоволення тощо).

Таким чином, «дзеркальне Я» - це відображення соціального досвіду в індивідуальній свідомості. Самооцінка та уявлення про себе формуються під впливом того, як індивід інтерпретує ставлення до себе з боку суспільства. Ч.Кулі намагався подолати протиставлення індивіда та суспільства, доводячи, що особистість - це продукт соціальної взаємодії, а «Я» не існує окремо від соціального середовища.

Джордж Герберт Мід (George Herbert Mead), американський філософ і соціальний психолог, розвинув ідеї соціального формування «Я», започатковані Кулі, і створив концепцію становлення самосвідомості через процес соціальної взаємодії. Він розмежував поняття «І» та «Ме»:

1. «І» - це активне, творче, спонтанне начало в людині, джерело ініціативи, дії та особистісного розвитку;

2. «Ме» - соціально зумовлене «Я», яке формується під впливом суспільних норм, очікувань і ролей.

На думку Міда, особистість постає як результат внутрішнього діалогу між цими двома аспектами. Через механізм рольового прийняття (role-taking) [63, с. 173] людина вчиться бачити себе очима інших, що сприяє розвитку саморефлексії. Відповідно, «Я-концепція» розвивається внаслідок інтеріоризації соціального досвіду - коли зовнішні соціальні взаємодії стають внутрішніми психологічними структурами.

В українській психології значний внесок у дослідження Я-концепції зробив Г. С. Костюк, який розглядав «Я» як центральну ланку самосвідомості, що формується у процесі діяльності та спілкування [11, с. 35]. Учений наголошував, що Я-концепція має активно-творчий характер: людина не просто відображає впливи середовища, а перетворює їх, осмислюючи свій життєвий досвід і створюючи власну «внутрішню позицію». Таким чином, Я-концепція є не лише когнітивною структурою, а динамічною системою особистісного смислу, що забезпечує цілісність і спрямованість життєвого шляху.

Учений розглядав розвиток Я-концепції як рух від зовнішньої оцінки до внутрішньої: спочатку дитина сприймає себе через оцінки інших, але з часом формується здатність самостійно визначати власну цінність, будувати внутрішні критерії добра, зла, успіху й поразки. Це, за Костюком, є основою моральної автономії особистості.

Один з найвідоміших сучасних українських психологів, С. Д. Максименко розглядає Я-концепцію як центральну складову особистісного розвитку, що визначає напрям і динаміку становлення людини у процесі її життєдіяльності. У межах своєї генетико-моделюючої теорії він підкреслює, що становлення «Я» є результатом активної самодетермінації - тобто здатності людини виступати суб'єктом власного розвитку, творцем себе і свого життєвого шляху.

С.Максименко вважає, що Я-концепція не є просто сумою уявлень про себе, а виступає внутрішнім психологічним механізмом саморозвитку. Вона поєднує три взаємопов'язані процеси:

1. Самопізнання - усвідомлення власних властивостей, якостей і можливостей;
2. Самооцінку - емоційно-ціннісне ставлення до себе;
3. Саморегуляцію - узгодження власних дій і прагнень із внутрішніми переконаннями та соціальними нормами [11, с. 91].

На думку вченого, Я-концепція розвивається не лінійно, а через внутрішні суперечності, що виникають між реальною поведінкою, ціннісними орієнтаціями та соціальними очікуваннями. Подолання цих суперечностей сприяє зростанню особистісної зрілості, появи нових рівнів усвідомлення себе. Таким чином, процес формування «Я» - це постійний діалог людини із собою, у якому відбувається осмислення власного досвіду, мотивів і цілей.

Важливою рисою підходу Максименка є розуміння Я-концепції як життєвого проекту особистості. Людина, на його думку, не лише пізнає себе, а й активно моделює себе, створює ідеальний образ, до якого прагне, і через це здійснює самоактуалізацію. Він наголошує, що повноцінний розвиток Я-концепції можливий лише в умовах внутрішньої свободи, моральної відповідальності та позитивного емоційного досвіду, який надає сенс особистісним змінам.

Отже, у концепції С. Д. Максименка Я-концепція - це динамічна система самосвідомості, що інтегрує когнітивні, емоційні та вольові процеси, визначає цілісність особистості та забезпечує її саморозвиток. Вона є одночасно результатом і механізмом розвитку людини як активного суб'єкта власного життя.

Н. І. Чепелева представляє сучасний наративний підхід у вітчизняній психології, розглядаючи Я-концепцію як смислову та оповідну структуру, що формується у процесі осмислення людиною власного життєвого досвіду. На її думку, особистість не просто відображає події, а конструює себе через історії, які створює та розповідає про власне життя [11, с. 123].

Чепелева підкреслює, що Я-концепція має часову природу, охоплюючи минуле, теперішнє й майбутнє «Я». Через процес самонарації людина інтегрує

досвід, надає йому смисл і формує цілісне уявлення про себе. Зміст цих оповідей залежить від соціокультурного контексту, у якому живе індивід.

Науковиця зазначає, що трансформація Я-концепції відбувається в кризові періоди життя, коли звичні уявлення про себе руйнуються. Здатність побудувати нову життєву історію після травми чи втрати свідчить про психологічну зрілість та внутрішню цілісність особистості.

Т. М. Титаренко розглядає Я-концепцію як смислове ядро особистості, що забезпечує її цілісність, узгодженість життєвого досвіду та відчуття власної ідентичності. На думку дослідниці, Я-концепція виступає внутрішньою основою, яка дозволяє людині зберігати послідовність життєвого шляху, навіть за умов змін, криз чи травматичних подій.

Титаренко підкреслює, що формування Я-концепції пов'язане з процесом смислотворення - осмисленням минулого досвіду, теперішніх подій і майбутніх цілей. Через цей процес людина інтегрує суперечливі частини свого життя у єдину систему смислів, що підтримує її психологічну рівновагу [50, с. 147].

Особливо важливою є її ідея «позитивної переінтерпретації життєвих подій», завдяки якій особистість може подолати наслідки втрат, травм чи стресу. Таким чином, Я-концепція виконує не лише регулятивну, а й реабілітаційну функцію, допомагаючи людині відновити внутрішню гармонію та відчуття цінності власного існування.

В. Г. Панок розглядає Я-концепцію у контексті соціалізації та адаптації особистості, особливо в умовах професійної діяльності й життєвих змін. Він підкреслює, що Я-концепція формується у процесі взаємодії людини із соціальним середовищем і виконує функцію психологічного захисту та саморегуляції в нових життєвих ситуаціях.

На думку Панка, від адекватності Я-концепції залежить успішність адаптації особистості після криз, стресів або різкої зміни соціальної ролі (зокрема після військової служби чи демобілізації). Розвинена, позитивна Я-концепція допомагає людині інтегрувати новий досвід, зберегти відчуття власної гідності та професійної ідентичності [41, с. 91].

І. Д. Бех трактує Я-концепцію у морально-етичному вимірі, розглядаючи її як вищий рівень самосвідомості, що відображає духовно-моральну сутність людини. Учений підкреслює, що ядром особистісного «Я» є моральне самостворення, яке базується на совісті, гідності, відповідальності та здатності до самовиховання.

За Бехом, розвиток Я-концепції - це не лише пізнавальний чи емоційний процес, а передусім моральне становлення суб'єкта, який усвідомлює себе як носія духовних цінностей. Формування зрілої Я-концепції передбачає гармонію між особистісними прагненнями, моральними нормами та соціальною поведінкою, що забезпечує внутрішню цілісність і гуманістичну спрямованість особистості [4, с. 142].

Аналіз наукових джерел засвідчив, що поняття Я-концепції посідає центральне місце в системі психологічного знання про особистість. У працях зарубіжних і вітчизняних учених вона розглядається як багатовимірний, динамічний структурний елемент, що відображає уявлення людини про себе, своє ставлення до власної особистості та способи саморегуляції поведінки.

Класичні підходи (В. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс) заклали основи сучасного розуміння феномену «Я», підкресливши його когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а також взаємозв'язок між самосприйняттям і соціальним досвідом.

Вітчизняні дослідники (Г. Костюк, С. Максименко, Н. Чепелева, Т. Титаренко, В. Панок, І. Бех) розвинули ці ідеї у контексті діяльнісного, смислотворчого та морально-етичного підходів, розглядаючи Я-концепцію як ядро самосвідомості, що забезпечує цілісність, адаптивність і духовний розвиток людини.

Отже, Я-концепція є інтегративною системою, яка визначає самопізнання, самооцінку й саморегуляцію особистості, впливаючи на її поведінку, життєву позицію, ціннісні орієнтації та здатність до саморозвитку. Вивчення цього феномену створює підґрунтя для розуміння психологічних механізмів адаптації

особистості, зокрема демобілізованих військовослужбовців, у період післявоєнної реінтеграції.

1.2 Соціально-психологічні чинники становлення Я-концепції особистості в онтогенезі

О.Гуменюк визначає становлення Я-концепції як динамічний і тривалий процес формування самосвідомості людини в онтогенезі, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Авторка підкреслює, що Я-концепція «забезпечує цілісність саморегуляції та самооцінки» [11, с. 24]. Воно зумовлене взаємодією індивідуально-психологічних механізмів (когнітивних, емоційно-оцінних, вольових), соціальних впливів (родина, однолітки, інституції, культура) і життєвих подій, які можуть різко змінювати систему уявлень про себе. Для демобілізованих військовослужбовців Я-концепція набуває особливої ваги, оскільки повинна інтегрувати військовий досвід у мирне життя, зберігаючи почуття гідності, компетентності та приналежності

Для системного опису чинників становлення Я-концепції доцільно спиратися на кілька взаємодоповнювальних рамок:

– Екологічна перспектива (Бронфенбреннер). Екологічний підхід розглядає розвиток «Я» як функцію системи контекстів. На мікрорівні діють безпосередні стосунки (родина, побратими, колеги), на мезорівні - зв'язки між цими мікросистемами (взаємодія сім'ї та військової частини, сім'ї та служби підтримки), на екзорівні - опосередковані інституційні впливи (політика реабілітації, медіа, робоче середовище), на макрорівні - культурні цінності, національні наративи, суспільні уявлення про війну і ветеранів. Я-концепція формується через постійний «діалог» між цими рівнями, що задає можливості і обмеження для самоприйняття та самореалізації [55, с. 45]

– Теорії ідентичності (Еріксон, Марсія, соціальна ідентичність). Его-ідентичність постає як почуття внутрішньої єдності та безперервності [58, с. 30]. За логікою статусів ідентичності (досягнута, мораторій, передчасно прийнята, розмита) різні життєві кризи стимулюють переоцінку цінностей і

життєвих планів [61, с. 551]. Соціальна ідентичність підкреслює вагу належності до груп (військової, професійної, громади), що визначає почуття гордості/стигми і впливає на самооцінку. У демобілізації часто відбувається перехід від «бойової» до «цивільної» ідентичності, що потребує реконфігурації Я-концепції

– Когнітивно-афективні моделі «Я». Самоопис і самопорівняння між реальним, ідеальним і належним «Я» задають емоційний тон самоствавлення. Відчуття самоефективності регулює ініціативність і наполегливість, а навички саморегуляції (цілевизначення, моніторинг, рефлексія) забезпечують узгодженість поведінки з цінностями. Після бойового досвіду можливі різкі диспропорції «підвищені вимоги до себе, відчуття провини перед побратимами та внутрішні стандарти честі» [17, с.33], що впливають на самооцінку .

– Наративний і смислотворчий підходи. Я-концепція мислиться як історія про себе, у якій інтегруються минуле, теперішнє і майбутнє. Травматичні події руйнують звичний сюжет і потребують наративної реконструкції: переозначення подій, інтеграція втрат, формування нових життєвих проєктів. Як зазначає Т. М. Титаренко, «сміслові ядро особистості забезпечує цілісність досвіду, а позитивна переінтерпретація травматичних подій допомагає відновити життєвий сенс» [50, с. 147]. Для ветеранів ключові суспільні наративи - визнання та гідність.

Підхід психологічної стійкості та посттравматичного зростання. Resilience описує здатність підтримувати або відновлювати функціонування після стресу, а посттравматичне зростання - появу нових смислів і якостей (цінність життя, глибші стосунки, нові життєві цілі) [18, с. 26]. Я-концепція тут - як «рамка», що організує досвід і слугує основою для конструктивної адаптації.

Також важливим соціально-психологічним чинником формування Я-концепції в онтогенезі є вікова динаміка її становлення. Кожен демобілізований військовослужбовець приходить до війни вже з певною сформованою Я-концепцією, яку він набуває в процесі розвитку [55].

– Дитинство: формування базової довіри та самоприйняття. Емоційна безпека, чуйність і прийняття з боку батьків закладають основу позитивного

самоствалення . Моделі прив'язаності визначають очікування щодо себе й інших, що згодом впливає на інтерпретацію стресових і травматичних подій.

– Підлітковий вік: пошук ідентичності та рольове експериментування. Провідним стає порівняння з однолітками, чутливість до схвалення, спроби самоствердження. Формуються моделі самопрезентації, автономні ціннісні вибори. Конструктивне подолання підліткових криз сприяє здатності до реінтеграції ідентичності після різких життєвих змін, таких як демобілізація.

– Юність і рання зрілість: професійне та особистісне самовизначення. Обираються життєві та професійні ролі, формується образ компетентності. У військовій службі часто домінують колективні наративи - честь, братерство, дисципліна, - що можуть тимчасово підмінити індивідуальні аспекти Я. Після повернення до цивільного життя ці ролі потребують реінтеграції.

– Середня зрілість: інтеграція досвіду й генеративність. На цьому етапі актуалізується потреба в сенсі, відповідальності за інших, переданні досвіду. У демобілізованих військовослужбовців виникає необхідність переоцінити життєві пріоритети та узгодити різні соціальні ролі (ветеран, працівник, батько, громадянин), що впливає на гнучкість і стабільність їхньої Я-концепції.

Це означає, що досвід війни «вторгається» у вже наявну структуру Я-концепції, і саме якість цієї структури (наскільки вона зріла, гнучка, цілісна) визначає, як людина пройде через травматичний досвід і адаптується після демобілізації.

Я-концепція формується під впливом ключових агентів соціалізації - їхні меседжі й практики стають «дзеркалами», у яких відбивається образ «Я». «образ себе, який формується у людини, значною мірою є відображенням суджень і реакцій значущих інших» [55]. Тобто родина, однолітки, учителі стають «дзеркалами», у яких відбивається уявлення людини про саму себе.

– Родина та близьке оточення. Безумовне прийняття, емпатія, підтримка автономії зміцнюють самоповагу; гіперконтроль, критика, знецінення - підривають її. Після демобілізації вирішальними є гнучкі кордони у сім'ї,

спільне обговорення ролей і очікувань, повага до досвіду військовослужбовця без романтизації чи стигматизації.

– Професійне середовище. Критерії успіху, можливості впливу, визнання компетентності вибудовують відчуття ефективності. У цивільному середовищі важливо відновити відчуття майстерності через перекваліфікацію, наставництво, справедливу оцінку праці.

– Побратими, ветеранські спільноти. Спільні смисли і взаємопідтримка створюють простір безпечного самовираження. Вони допомагають підтримувати гідність і трансформувати травматичні спогади в наратив служіння, відповідальності, взаємної турботи.

– Освітні й соціальні інституції, медіа та державна політика. Політика визнання, доступ до психосоціальних послуг, медійні наративи про ветеранів формують суспільне «дзеркало». Позитивні приклади інтеграції і мова без ярликів підсилюють позитивну реконструкцію Я, тоді як упереджені наративи її ускладнюють.

Соціально-психологічні чинники діють через конкретні механізми. Їх розуміння дозволяє цілеспрямовано впливати на процеси відновлення Я-концепції демобілізованих військових [23, с. 93].

– Рефлексія та метапізнання. Здатність відсторонено оцінювати власні думки/емоції, фіксувати самодискурс, виявляти дисонанси між цінностями та діями. Рефлексивні практики (щоденники, наративні інтерв'ю, групова рефлексія) сприяють переформатуванню Я-образу.

– Інтеріоризація соціальних оцінок. Оцінки значущих інших стають частиною самосприйняття. Підтримка та визнання переводяться у підвищення самоповаги; стигма - у самозвинувачення. Ключовим є розвиток автономної системи критеріїв і здатності відділяти зовнішні ярлики від власних цінностей.

– Соціальні порівняння та самопрезентація. Порівняння з «референтними іншими» задає стандарти досяжності та нормальності. Конструктивна самопрезентація (акцент на компетентностях, цінностях, реалістичних цілях) підсилює самоефективність і соціальну включеність.

– Емоційна регуляція та копінг. Опрацювання афектів (провини, гніву, сорому, тривоги), освоєння адаптивних стратегій (проблемно-орієнтований копінг, підтримка, майндфулнес) стабілізує емоційний тон Я-концепції.

Військовий досвід і демобілізація також є чинником трансформації Я-концепції. Війна змінює оптику самосприйняття: нові ролі, посилені цінності честі та взаємодопомоги. Демобілізація супроводжується «вакуумом ролей», що потребує переінтеграції цих смислів у цивільну ідентичність [16, с.110].

– Рольові переходи та реконфігурація ідентичності. Перехід від бойової до цивільної ролі вимагає визнання нових норм ефективності (від «виконати наказ» до «узгодити інтереси»). Підтримка інституційних «мостів» (перекваліфікація, наставництво) полегшує реконфігурацію Я.

– Моральні травми, вина вцілілого та етичні дилеми. Порушення базових моральних схем може спричиняти тривалі дисонанси в Я-концепції. Потрібні простори етичного осмислення, ритуали визнання, практики прощення/самопрощення.

– Стигма і суспільні уявлення про ветеранів. Стереотипи підсилюють самостигматизацію і знижують мотивацію до інтеграції. Противага -видимість позитивних кейсів, мова без ярликів, залучення ветеранів як рівноправних громадян.

– Втрата/зміна соціальних зв'язків. Розрив із підрозділом, переміщення, нерозуміння з боку цивільних вражають почуття приналежності. Нові мережі підтримки (родина, професійні спільноти, ветеранські об'єднання) зменшують «соціальний вакуум».

Чинники можуть працювати як ризикові або ресурсні [18, с. 30].

Узагальнено: ризик - депривація підтримки, стигма, нерозв'язані моральні конфлікти, економічна нестабільність, жорсткі самовимоги, неадаптивний копінг; ресурси - підтримуюча родина, спільноти, визнання компетентності, доступ до послуг, рефлексивні практики, цінності гідності й відповідальності.

Гендерні, сімейні та культурні модератори. Гендер задає різні очікування до емоційної регуляції і ролей; сімейний цикл змінює джерела самоцінності й

відповідальності; культурні наративи гідності та свободи створюють макроконтекст для позитивної реконструкції Я [51].

Операціоналізація для емпіричного дослідження. Можливі індикатори: глобальна й доменні самооцінки; самоефективність; конгруентність реального/ідеального «Я»; наративні маркери (зв'язність, агентність, смислотворення); відчуття соціальної підтримки; ідентичність (належність, гордість); емоційна регуляція й копінг; досвід стигми/визнання; життєві цілі та планування.

Отже, становлення Я-концепції є складним багаторівневим процесом, детермінованим взаємодією біопсихологічних, соціально-культурних та індивідуально-рефлексивних чинників. Упродовж онтогенезу особистість проходить послідовні етапи формування уявлень про себе, що відображають досвід взаємодії з оточенням, систему соціальних очікувань та внутрішніх цінностей. У контексті демобілізації особливої ваги набувають процеси переосмислення ідентичності, реконструкції життєвих смислів та адаптації до нових соціальних ролей.

Соціально-психологічні чинники становлення Я-концепції проявляються на кількох рівнях: мікрорівень (родина, побратими, близьке оточення), мезорівень (взаємодія між мікросистемами), екзорівень (вплив інституцій, медіа, політики) та макрорівень (культура, національні наративи, суспільні цінності). Кожен із цих рівнів задає певні умови для розвитку самосвідомості, самооцінки й саморегуляції, а також визначає потенціал для відновлення цілісного образу «Я» після травматичного досвіду війни.

Особистісна стійкість, рефлексія, смислотворення та здатність до посттравматичного зростання є ключовими механізмами конструктивної трансформації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Вони забезпечують гармонізацію реального й ідеального «Я», переосмислення минулого досвіду та формування нової, інтегрованої ідентичності. Водночас недооцінка впливу соціального контексту, дефіцит підтримки або стигматизація можуть перетворювати ці чинники на ризикові, що ускладнює процес адаптації.

Таким чином, Я-концепція демобілізованого військовослужбовця формується в динамічному полі взаємодії особистісних, соціальних і культурних впливів. Вона виступає центральною ланкою процесу соціально-психологічної адаптації, оскільки визначає здатність людини приймати себе, осмислювати власний досвід і будувати життєву перспективу в умовах мирного життя.

1.3 Війна як фактор трансформації Я-концепції військовослужбовців

Війна є одним із найпотужніших соціально-психологічних чинників, що впливають на структуру особистості. Для військовослужбовців участь у бойових діях стає граничним досвідом, який змінює не лише систему цінностей, але й базові уявлення про себе, інших та світ. Я-концепція, як цілісне уявлення людини про власне «Я», під впливом війни зазнає глибокої трансформації, що проявляється у зміні самооцінки, ідентичності, мотиваційної сфери та поведінкових установок [22, с. 110].

У період активних бойових дій формується так звана мілітарна ідентичність - система уявлень, у якій «Я» асоціюється з роллю захисника, воїна, побратима. Це сприяє посиленню згуртованості, підвищує відчуття значущості, контролю та сили [23, с. 78]. Військовий відчуває себе частиною спільної справи, що викликає гордість і додає сенсу його існуванню. Такий досвід позитивно впливає на самооцінку та формує почуття внутрішньої вартості - «Я потрібен», «Я сильний», «Я маю мету» [22, с. 64].

Разом з тим, надзвичайні обставини бойових дій змінюють емоційно-вольову сферу людини. Постійна небезпека, втрата побратимів, необхідність приймати рішення, від яких залежить життя, формують специфічний тип емоційної витривалості, але й можуть призводити до емоційного виснаження [14, с. 210]. Психологічна адаптація до війни часто супроводжується відчуженням, зниженням емпатії, «звиканням» до ризику. Ці зміни, хоч і є адаптивними в умовах війни, стають проблемними під час повернення до мирного життя [16, с. 137].

Як зазначає І. Д. Бех, процес особистісної трансформації завжди має амбівалентний характер: «криза здатна виступати як руйнівним чинником, так і джерелом духовного оновлення, що відкриває нові можливості для розвитку особистості» [4, с. 172]. Військовий досвід у цьому контексті може сприяти як деструктивним змінам у структурі «Я» - втраті цілісності, появи внутрішніх конфліктів, - так і позитивним перетворенням, пов'язаним із зростанням самосвідомості, переоцінкою життєвих цінностей і формуванням зрілої ідентичності. Таким чином, трансформація Я-концепції військовослужбовців має двоїсту природу, у якій співіснують процеси руйнування і відновлення.

Попри всю драматичність, війна може виступати каталізатором особистісного зростання. У науковій літературі це явище відоме як посттравматичне зростання - процес, коли людина після страждання відкриває нові смисли, зміцнює самооцінку та розширює уявлення про власні можливості [62, с. 132].

Для військовослужбовців це може проявлятися у формуванні відчуття глибшої життєвої мети, здатності долати труднощі та вмінні цінувати прості речі. Як свідчать дослідження Панка, саме під час бойових дій у солдатів формується чітке усвідомлення взаємозалежності з побратимами, відповідальності та колективної сили [39, с. 115].

Деякі ветерани демонструють високий рівень екзистенційної зрілості - здатність приймати обмеженість життя, цінувати стосунки, допомагати іншим. Це свідчить про те, що криза, хоча й болісна, може стати джерелом внутрішнього зростання. Маслоу зазначав, що саме «пікові переживання» - граничні моменти небезпеки, любові, жертвності - стимулюють розвиток автентичного «Я» [62, с. 104].

Позитивна трансформація також пов'язана з відновленням контролю над власним життям. Військовий, який усвідомлює, що вижив, виконав обов'язок і здобув повагу побратимів, формує стабільне почуття самоцінності. Цей аспект особливо важливий для реабілітації: людина з відчуттям особистої сили легше інтегрує досвід війни у свою подальшу ідентичність [18, с.84].

Війна, попри свій травматичний характер, може стати каталізатором особистісного зростання. Для військовослужбовців вона відкриває можливість переосмислення цінностей, зміцнення самооцінки та формування нової життєвої мети. Посттравматичне зростання виявляється у здатності інтегрувати бойовий досвід у власну ідентичність, зберігаючи почуття гідності, внутрішньої сили та сенсу життя

Попри позитивні зміни, війна нерідко призводить до внутрішніх конфліктів і деформацій «Я». Основним негативним чинником стає психологічна травма [18, с. 72]. «Бойовий досвід нерозривно пов'язаний зі стресом, страхом смерті та почуттям провини за загиблих товаришів, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів. Подібні переживання дестабілізують внутрішню структуру особистості, руйнуючи узгодженість Я-концепції та порушуючи відчуття цілісності, довіри до себе й світу» [42, с. 35].

Після повернення до мирного життя ветерани стикаються з кризою ідентичності. Роль воїна, що була центральною, втрачає актуальність. Замість чіткого «Я - захисник» з'являється невизначене «Хто я тепер?» [16, с. 138]. Цей стан супроводжується емоційною спустошеністю, втратою сенсу, труднощами у спілкуванні з цивільним оточенням. Як зазначає Титаренко, втрата життєвих орієнтирів без нової системи смислів призводить до відчуття «внутрішнього вакууму» [51, с. 164].

Окремою проблемою є «невидимі рани» - емоційні ушкодження, які не мають зовнішніх проявів, але глибоко впливають на поведінку та самооцінку [10, с. 98]. Людина може уникати соціальних контактів, відчувати провину за виживання, занижувати власну цінність. Такі симптоми свідчать про розрив між воєнним і цивільним «Я», що ускладнює реінтеграцію.

«Після повернення з фронту військовослужбовець стикається з необхідністю відновлення гармонії між воєнним і цивільним «Я». Саме цей процес соціально-психологічної адаптації визначає успішність його реінтеграції в суспільство та подолання наслідків бойового стресу» [22, с. 94]. Адаптація

охоплює не лише побутові аспекти, а й переосмислення власної ролі, цінностей і сенсу життя. Людина, яка тривалий час перебувала у стані бойової готовності, має «переналаштувати» власну систему реагування, емоційну чутливість та соціальні навички .

Негативна трансформація Я-концепції військовослужбовців зумовлена комплексом психотравмувальних чинників, серед яких провідне місце займають бойовий стрес, почуття провини, втрата побратимів і криза ідентичності. Психологічна травма порушує цілісність особистості, спричиняє внутрішній конфлікт між воєнним і цивільним «Я» та ускладнює процес реінтеграції у мирне життя. Відновлення узгодженості Я-концепції можливе лише за умови глибокої емоційної переробки травматичного досвіду й наявності соціальної підтримки, що сприяє формуванню нової, більш зрілої системи самосприйняття.

Психологи наголошують, що адаптація є багаторівневим процесом, який включає емоційний, соціальний та екзистенційний виміри [18, с. 93].

– «На емоційному рівні ключовим завданням є прийняття травматичного досвіду, проживання болю, втрати й страху у безпечний спосіб, що дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги та відновити психологічну рівновагу» [42, с. 72].

– На соціальному рівні адаптація передбачає відновлення взаємодії особистості з оточенням і повернення до системи звичних соціальних ролей. Для демобілізованих військовослужбовців це означає налагодження стосунків у родині, відновлення довіри в міжособистісних контактах, залучення до професійної та громадської діяльності. Важливим чинником є соціальна підтримка, яка допомагає подолати відчуття ізоляції, формує відчуття приналежності та прийняття з боку суспільства [22, с.94]

– А на екзистенційному рівні адаптація пов'язана з переосмисленням сенсу пережитого та пошуком нової життєвої мети. Військовослужбовець прагне інтегрувати бойовий досвід у власну історію життя, зберігаючи внутрішню цілісність і віру у власну спроможність. Саме знаходження смислу страждання,

за В. Франклом, дає можливість людині відновити духовну рівновагу та трансформувати біль у ресурс подальшого розвитку [53].

Особливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка. Сім'я, друзі, громада стають джерелом прийняття і підтвердження цінності людини. Як зазначає Панок «Ефективна адаптація особистості після екстремальних подій неможлива без наявності соціального «дзеркала», у якому людина знову може побачити себе не лише як воїна, а як громадянина, батька, фахівця. Саме соціальна підтримка - сім'я, близькі, громада - забезпечує прийняття та підтвердження її цінності» [39, с. 121].

Соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну, а й відновлювальну функцію: через прийняття, розуміння та визнання вона допомагає ветеранові повернути відчуття власної гідності й цінності. Саме завдяки позитивному соціальному середовищу формується нова, інтегрована ідентичність, у якій бойовий досвід перестає бути джерелом болю, а перетворюється на ресурс подальшого розвитку.

Реабілітація демобілізованих військовослужбовців неможлива без активної участі держави та суспільства, оскільки саме соціальне середовище виступає базою для відновлення почуття цінності, гідності й приналежності. Як підкреслює І. Д. Бех, «соціальне визнання бойового досвіду є необхідною умовою відновлення позитивної самооцінки, внутрішньої злагоди й почуття сенсу життя» [4, с. 156]. Якщо суспільство дистанціюється, ветерани часто переживають «втрату ідентичності», сприймаючи свою жертву як недооцінену. Натомість публічне визнання, участь у соціальних програмах і волонтерських ініціативах сприяють відновленню довіри, самоповаги та інтеграції в громадське життя [42, с. 112].

Важливим напрямом державної політики є створення реабілітаційного середовища, у якому психологічна, освітня та професійна допомога поєднуються з моральним і суспільним визнанням [23, с. 175]. Це дозволяє не лише знизити ризик посттравматичних розладів, але й сформувати нову, інтегровану ідентичність, де військовий досвід стає частиною життєвого шляху, а не його

тягарем. Як наголошує Т. М. Титаренко, «справжнє відновлення відбувається тоді, коли людина знову відчуває себе корисною, потрібною й почутою» [51, с. 172].

Окремий напрям - психологічне консультування та групова терапія, які сприяють вербалізації травматичного досвіду. За Роджерсом, відкритість у спілкуванні та прийняття без осуду створюють умови для реінтеграції «Я» [66, с. 140]. У ветеранів, які отримують своєчасну допомогу, швидше відновлюється відчуття контролю, зменшуються симптоми тривоги, повертається здатність будувати плани.

Особливе значення у процесі післявоєнного відновлення набуває духовний вимір особистості. Багато дослідників підкреслюють, що саме духовність стає внутрішнім ресурсом екзистенційного зцілення після пережиття травми [53, с. 210]. Втрата побратимів, досвід смерті та почуття провини змушують людину глибше замислитися над сенсом буття і власного існування. Як зазначав В. Франкл, навіть у найважчих обставинах людина здатна віднайти сенс - у любові, служінні чи відповідальності за інших [53].

Для багатьох ветеранів саме духовний пошук стає основою формування оновленої ідентичності. Через молитву, волонтерство чи громадську діяльність вони осмислюють свій досвід не як поразку, а як свідчення внутрішньої стійкості [19, с. 163]. Такий процес є проявом посттравматичного зростання на глибинному рівні, коли біль перетворюється на ресурс, здатний надихати на допомогу іншим і давати новий життєвий зміст.

Війна змінює базові параметри людського досвіду, і це відображається у структурі «Я». З погляду психології особистості, трансформація Я-концепції у військових відбувається через три взаємопов'язані механізми: стресову адаптацію, переосмислення цінностей і реконструкцію ідентичності [11, с. 98].

1. Стресова адаптація - проявляється у зміні когнітивних та емоційних стратегій реагування. Під впливом хронічного стресу організм мобілізує ресурси, посилюється контроль над емоціями, формується «психологічна броня». За Роджерсом, така адаптація є способом підтримання внутрішньої узгодженості

особистості, коли досвід болю чи страху інтегрується в структуру «Я», але не руйнує її [66, с. 172].

2. Переосмислення цінностей - участь у бойових діях ставить людину перед питаннями життя й смерті, морального вибору, вірності, втрати. Як підкреслює Франкл, саме в екстремальних обставинах людина здатна знайти новий сенс, навіть у стражданні, якщо пережите отримує внутрішнє значення [53, с. 120]. Для військовослужбовців це означає зміщення акцентів у ціннісній системі: на перший план виходять патріотизм, взаємна підтримка, служіння, честь.

3. Реконструкція ідентичності - у процесі війни «Я» часто дробиться між воєнним і довоєнним образом себе. Цей розрив може бути болючим, але саме його подолання веде до становлення нової, більш зрілої особистості. Як зазначає Бех, перетворення особистості в кризових умовах передбачає не лише адаптацію, а й створення нових життєвих смислів, що забезпечують цілісність «Я» [4, с. 165].

Війна є екстремальним соціально-психологічним чинником, який радикально впливає на структуру Я-концепції військовослужбовців. Вона виступає одночасно як криза і як можливість - руйнуючи усталені уявлення про себе, але водночас створюючи умови для глибокого переосмислення власної ідентичності.

Під впливом бойового досвіду формується мілітарна ідентичність, що базується на почутті обов'язку, честі, побратимства та готовності до самопожертви. Ця ідентичність забезпечує згуртованість і надає життєвому досвіду воїна високого смислового наповнення. Однак після демобілізації вона може вступати у конфлікт із цивільними ролями, спричиняючи кризу самоідентичності та фрагментацію Я-образу.

Трансформація Я-концепції в умовах війни має амбівалентний характер: позитивний аспект проявляється у посттравматичному зростанні, підвищенні життєстійкості, відновленні почуття контролю та самоцінності;

негативний аспект - у виникненні травматичних розладів, емоційного виснаження, втрати сенсу та труднощів соціальної реінтеграції.

Ключовими механізмами цих змін виступають стресова адаптація, переосмислення цінностей і реконструкція ідентичності, які визначають напрям розвитку особистості після війни. Успішність адаптації значною мірою залежить від соціальної підтримки, державного визнання, духовних ресурсів і здатності людини інтегрувати військовий досвід у власну життєву історію.

Отже, війна стає критичним, але потенційно зцілювальним етапом життєвого шляху військовослужбовця. Вона трансформує його Я-концепцію, відкриваючи шлях до формування нової, зрілої та цілісної особистості, здатної поєднати досвід служіння, втрат і внутрішньої сили в єдину систему смислів і цінностей.

Теоретичний аналіз проблеми формування та розвитку Я-концепції особистості дав змогу розкрити її сутність, структуру та динаміку в умовах військової діяльності та бойового досвіду. Узагальнення наукових підходів свідчить, що феномен Я-концепції посідає центральне місце в системі самосвідомості людини, визначаючи її ставлення до себе, соціальну поведінку, життєві орієнтації та рівень психологічного благополуччя.

Я-концепція постає як динамічна багаторівнева система уявлень про себе, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Її формування зумовлене впливом соціальних контактів, культурного середовища, життєвого досвіду та внутрішньої самооцінки. У структурі Я-концепції виділяють реальне, ідеальне, соціальне та майбутнє Я, взаємодія яких визначає гармонійність особистісного розвитку.

Аналіз класичних і сучасних психологічних концепцій (К. Роджерс, М. Розенберг, В. Джемс, Е. Еріксон, Г. Мід, Т. Титаренко, І. Бех, О. Карамушка та ін.) показав, що Я-концепція є не статичним утворенням, а процесом постійного самопізнання, самооцінювання й саморозвитку. Вона виконує інтегративну, регулятивну та смислотворчу функції, забезпечуючи цілісність і внутрішню узгодженість особистості.

Особливої уваги потребує трансформація Я-концепції військовослужбовців, які пройшли через бойовий досвід. Війна виступає

екстремальним чинником, що призводить до переосмислення власного Я, зміни життєвих орієнтирів, зниження самооцінки або навіть кризи ідентичності. У процесі демобілізації виникає потреба у відновленні цілісності Я-образу, узгодженні військової та цивільної ролей, а також у пошуку нового життєвого сенсу.

Отже, підсумовуючи теоретичний аналіз, можна зробити висновок, що Я-концепція є ключовим психологічним механізмом самосвідомості, який визначає рівень самоприйняття, ідентичності та життєстійкості особистості. Трансформація цього утворення у демобілізованих військовослужбовців вимагає спеціального наукового вивчення. Саме тому подальший емпіричний етап дослідження спрямовано на виявлення структурних компонентів Я-концепції ветеранів, рівня її сформованості та особливостей адаптації після бойового досвіду.

РОЗДІЛ 2

Я-КОНЦЕПЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

2.1 Програма та методики дослідження особливостей Я-концепції демобілізованих військових

Метою даного етапу дослідження є емпіричне вивчення структурних та змістових характеристик Я-концепції демобілізованих військовослужбовців, її рівня узгодженості, самоприйняття, самооцінки та емоційного ставлення до себе.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Опитування здійснювалося за допомогою електронної форми (Google Forms), що дозволило забезпечити анонімність, зручність і доступність для учасників із різних регіонів України. Участь у дослідженні була добровільною.

До вибірки увійшло 50 демобілізованих військовослужбовців віком від 25 до 48 років, які брали участь у бойових діях. Учасники мали статус ветеранів війни, термін демобілізації яких становив від 6 місяців до 2 років.

Організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на системі науково-методичних принципів, які забезпечували валідність, надійність та етичну обґрунтованість одержаних результатів.

1. Принцип добровільності та етичності - є фундаментальним для психологічних досліджень, що передбачають роботу з особистими переживаннями, життєвими подіями та цінностями учасників. Усі респонденти брали участь у дослідженні виключно на добровільній основі, попередньо ознайомлюючись із метою, процедурою, змістом завдань та умовами збереження конфіденційності. Перед початком дослідження кожен учасник підтверджував згоду на участь у анкетуванні.

Особливу увагу приділялося етичним нормам: уникненню психологічного тиску, збереженню анонімності, праву учасників відмовитися від участі на будь-

якому етапі без пояснення причин. Дослідник утримувався від оцінних суджень щодо особистих відповідей респондентів, а всі результати використовувалися виключно з науковою метою.

2. Принцип адекватності передбачає відповідність застосованих методів і методик досліджуваним феноменам, особливостям вибірки та поставленій меті. Оскільки учасниками дослідження були демобілізовані військовослужбовці, важливо було забезпечити психологічну комфортність і доступність завдань, уникнути питань, що могли б викликати травматичні спогади або внутрішню напругу.

Добір методик здійснювався з урахуванням соціально-психологічного контексту життя ветеранів: наявності бойового досвіду, зміни соціальних ролей, переосмислення особистої ідентичності після служби. Вибрані інструменти мали бути зрозумілими, короткими, без надмірного когнітивного навантаження, але водночас досить глибокими для виявлення особливостей Я-концепції.

3. Принцип комплексності - полягає у використанні кількох взаємодоповнюючих методик, що дозволяють дослідити різні аспекти Я-концепції- когнітивний (знання про себе), емоційно-оцінний (ставлення до себе), поведінковий (самопрезентація, рівень домагань). Такий підхід дав змогу уникнути однобічності в інтерпретації результатів, забезпечив глибше розуміння особистісних особливостей ветеранів і сприяв підвищенню достовірності висновків.

Комплексне застосування методів дозволяє виявити взаємозв'язки між різними компонентами самосвідомості, простежити їх взаємовплив і сформувати цілісну картину функціонування Я-концепції в умовах адаптації до мирного життя.

4. Принцип цілісності - передбачає розгляд особистості як системного утворення, у якому всі елементи - когнітивні, емоційні, поведінкові - перебувають у тісному взаємозв'язку. Тому результати окремих методик не аналізувалися ізольовано, а співставлялися між собою для виявлення закономірностей та гармонійності внутрішнього світу учасника. Цей принцип дозволив здійснити

інтеграцію діагностичних даних у єдиний психологічний портрет кожного респондента, враховуючи як позитивні, так і проблемні сторони його самосприйняття.

Такий підхід забезпечив повноту інтерпретації, а також дав можливість виявити приховані суперечності у структурі Я-концепції, що мають значення для подальшої реабілітації та психологічної підтримки ветеранів.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців було обрано методики, що дозволяють охопити когнітивний, емоційний, та смисловий рівні самосвідомості особистості.

1) Шкала самооцінки М. Розенберга - використовується для вимірювання емоційно-оцінного компоненту Я-концепції, тобто загального ставлення до себе, рівня самоповаги й упевненості [40, с. 45]. Її результати відображають емоційно-мотиваційну стабільність особистості після повернення з військової служби.

2) Методика Т. Дембо, С. Рубінштейн дозволяє комплексно оцінити самооцінку, рівень домагань і їхню узгодженість - показники психологічної зрілості, самоприйняття та емоційної стабільності. Вона є ефективним інструментом аналізу внутрішньої структури Я-концепції демобілізованих військовослужбовців [48, с. 118].

3) Методика «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонт'єв) - (є адаптацією тесту Purpose in Life Test (PIL), розробленого американськими психологами Дж. Крамбо та Л. Махолік і спрямована на виявлення екзистенційно-смислової складової Я-концепції) - усвідомлення життєвих цілей, здатності знаходити сенс у власному досвіді, у тому числі бойовому. Для ветеранів вона є надзвичайно цінною, оскільки дозволяє оцінити рівень життєвої перспективи, цілеспрямованості та внутрішнього локусу контролю [48], що свідчить про сформованість майбутньої Я-концепції.

4) Методика самооцінки за віковим аспектом (С. Будассі) - Дає змогу визначити реальну та ідеальну самооцінку [40]. У рамках даного дослідження результати методики аналізуються також з урахуванням вікових груп, що дає

змогу виявити можливі відмінності у формуванні самооцінки й зрілості Я-концепції серед ветеранів різного віку.

Шкала самооцінки М. Розенберга [42](Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965) є одним із найбільш поширених і валідних інструментів для оцінки глобальної самооцінки. Вона вимірює узагальнене ставлення людини до себе, не фокусуючись на окремих якостях чи рисах. Шкала Розенберга дає змогу отримати уявлення про емоційно-оцінний компонент Я-концепції, який безпосередньо пов'язаний із самоповагою.

Мета методики: визначити загальний рівень самоповаги, самоприйняття та впевненості у власній значущості.

Переваги методики : простота та швидкість заповнення; Висока надійність і валідність; Можливість використання як в індивідуальному, так і в груповому форматі; Дає кількісне і якісне уявлення про загальну самооцінку.

Загальна характеристика: Методика складається з 10 тверджень, які відображають як позитивні, так і негативні судження про власне «Я». Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою. Таким чином, загальний бал може коливатися від 10 до 40. Чим вищий бал, тим позитивніше ставлення до себе.

Інструкція: Прочитайте уважно наведені твердження. Позначте поруч із кожним твердженням цифру, яка найточніше відповідає Вашій думці:

- 1 – повністю згоден,
- 2 – скоріше не згоден,
- 3 – скоріше згоден,
- 4 – повністю згоден.

Твердження шкали М. Розенберга:

1. Мені здається, що мені не завжди є чим пишатися. (зворотне твердження)
2. Я маю позитивне ставлення до себе.
3. Загалом я задоволений собою.
4. Я хотів би більше поважати себе. (зворотне твердження)
5. Часом я відчуваю себе зовсім непотрібним. (зворотне твердження)

6. Інколи я вважаю, що нічого не вартий. (зворотне твердження)

Обробка та інтерпретація результатів

- Для прямих тверджень (1, 2, 4, 6, 7) оцінки залишаються без змін.
- Для зворотних тверджень (3, 5, 8, 9, 10) оцінки перераховуються за зворотною шкалою:

$$1 \rightarrow 4 \quad 3 \rightarrow 2$$

$$2 \rightarrow 3 \quad 4 \rightarrow 1$$

Підраховуємо сумарний бал за всіма пунктами (мін. 10, мак. 40).

- 1) 30-40 балів - високий рівень самоповаги. Людина приймає себе, впевнена у власних силах, демонструє стійкість у соціальних ситуаціях.
- 2) 20-29 балів - середній рівень самоповаги. Характерна певна самокритичність, залежність від зовнішніх оцінок, але в цілому позитивне ставлення до себе.
- 3) 10-19 балів - низький рівень самоповаги. Відзначається невпевненість у собі, почуття меншовартості, емоційна вразливість, схильність до самозвинувачення.

У контексті дослідження демобілізованих військовослужбовців результати відображають рівень їхньої впевненості у власній соціальній цінності, здатність приймати себе після військового досвіду, а також наявність чи відсутність внутрішнього конфлікту між колишнім і теперішнім «Я».

Високі результати свідчать про успішну адаптацію, прийняття нового життєвого етапу, гармонійне сприйняття себе. Середні бали зазвичай вказують на помірну невпевненість та залежність від соціального схвалення, що є природним у перехідний період після демобілізації. Низькі показники вказують на емоційні труднощі, відчуття втрати соціальної ролі, що може потребувати психологічної підтримки чи реабілітації.

Методика вивчення самооцінки особистості (Т. Дембо, С. Рубінштейн).

Для вивчення структурних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців застосовано методику дослідження самооцінки особистості

Т. Дембо С. Рубінштейн [41, с. 48], адаптовану для аналізу когнітивно-емоційних та поведінкових компонентів образу «Я». Методика адаптована до контингенту демобілізованих військовослужбовців з урахуванням особливостей їхнього психоемоційного стану та специфіки дослідження самооцінки у період післявоєнної адаптації. Методика поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Самооцінка відображає ступінь прийняття власних якостей, а рівень домагань - міру прагнення до самовдосконалення. Порівняння цих показників дає змогу оцінити гармонійність внутрішньої структури «Я-образу».

Мета методики - виявлення рівня самооцінки та рівня домагань особистості, а також визначення ступеня узгодженості між реальними уявленнями людини про себе та її уявленнями про бажане, ідеальне «Я». Отримані дані дозволяють оцінити особливості самосприйняття, самоповаги, критичності до себе та рівень психологічної гармонійності [50, с. 112].

Процедура проведення. Дослідження здійснюється індивідуально або групово. Респонденту пропонується бланк із низкою шкал (довжиною 100 мм), кожна з яких позначає певну особистісну якість (комунікабельність, доброта, чесність, самостійність, рішучість тощо). На кожній шкалі учасник позначає дві позиції (Додаток1):

«-» - рівень самооцінки; «×» - рівень домагань.

Обробка результатів: Кожна шкала має довжину 100 мм (1 мм = 1 бал).

1. Відстань від нижньої точки шкали до «-» визначає рівень самооцінки (СО);
2. Відстань до «×» - рівень домагань (РД).
3. Різниця $\Delta = \text{РД} - \text{СО}$ показує ступінь узгодженості між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Якщо $\Delta < 0$, результат записується зі знаком «-». Розраховується середнє значення СО і РД за всіма шкалами .

Інтерпретація результатів:

1. Рівень самооцінки:
< 45 балів - занижена;

45-74 бали - адекватна;

≥ 75 балів - завищена.

2. Рівень домагань:

< 60 балів - занижений;

60-89 балів - оптимальний;

≥ 90 балів - завищений.

3. Розбіжність (Δ):

0-15 мм - гармонійна Я-концепція;

16-30 мм - прагнення до самовдосконалення;

4. 30 мм - внутрішній конфлікт, емоційна напруженість [50, с. 117].

Дослідження проводиться добровільно, з гарантією конфіденційності. Респондент попередньо ознайомлюється з метою, процедурою та відсутністю «правильних» відповідей.

Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) була розроблена **Д. О. Леонтєвим** (1988) на основі тесту Purpose-in-Life Test (PIL), створеного американськими дослідниками Дж. Крамбо та Л. Махолік. Вона є одним із найвідоміших психодіагностичних інструментів для вивчення екзистенційної сфери особистості, тобто смислових уявлень про життя, його цінність, цілі та перспективу.

Метою методики є виявлення рівня осмисленості життя, ступеня усвідомлення людиною власних життєвих цілей, їх значущості, а також відчуття відповідальності за реалізацію свого життєвого шляху.

У дослідженні демобілізованих військовослужбовців ця методика допомагає з'ясувати, чи зберігають ветерани відчуття життєвого сенсу після бойового досвіду; Наскільки вони спроможні будувати нові цілі та плани; як змінюється життєва перспектива після повернення до мирного життя.

Сутність методики. Методика ґрунтується на уявленні про смисложиттєву орієнтацію як центральний компонент Я-концепції та психологічної зрілості людини.

За Д. Леонтьєвим, усвідомлення сенсу життя - це показник інтегрованості особистості, її гармонії та здатності до саморозвитку. Людина з високим рівнем смисложиттєвої орієнтації має: чіткі життєві цілі та уявлення про своє призначення; здатність бачити цінність кожного життєвого етапу; переконання у тому, що вона сама є автором свого життя.

Натомість низький рівень осмисленості життя свідчить про втрату орієнтирів, невизначеність, емоційну спустошеність або кризу ідентичності, що часто трапляється після воєнних травм чи втрат.

Процедура проведення

Респондентам пропонується 20 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою: від 1 - «повністю не згоден» до 7 - «повністю згоден».

Інструкція передбачає чесне, інтуїтивне оцінювання власного ставлення до життя, його змісту, цілей і результатів.

Під час опитування дослідник забезпечує спокійну, неоцінну атмосферу, гарантує анонімність та добровільність участі. Для онлайн-досліджень можливе використання цифрової форми (наприклад, Google Forms), з короткою інструкцією та прикладом відповіді.

Обробка результатів: Після опрацювання відповідей підраховуються бали за п'ятьма субшкалами:

1. Цілі в житті - наявність життєвих планів і прагнення до їх реалізації.
2. Процес життя - емоційне сприйняття свого життя, ступінь задоволеності ним.
3. Результативність життя - відчуття досягнень, реалізованості.

Локус контролю:

1. Я - переконання, що людина сама керує власним життям.
2. життя - ступінь довіри до світу, відчуття керованості зовнішніх обставин.

Обчислюється також індекс осмисленості життя (ІЖ) - сума всіх показників, що є інтегральною оцінкою смислової зрілості особистості.

Інтерпретація результатів

Високі показники (понад 110 балів) - вказують на чіткі життєві цілі, внутрішню гармонію, віру у власні сили та позитивне ставлення до життя. Такі особи мають сформовану майбутню Я-концепцію, орієнтовану на розвиток.

Середні (90-109 балів) - характерні для людей, які частково усвідомлюють свої цілі, перебувають у стані пошуку нового сенсу або переоцінки минулого.

Низькі (< 90 балів) - свідчать про кризу сенсу життя, втрату мотивації, песимістичне бачення майбутнього.

У вибірці демобілізованих військовослужбовців низькі значення можуть сигналізувати про постстресові наслідки, втрату цілей, розрив між минулим і теперішнім Я, тоді як високі показники демонструють успішну адаптацію, інтеграцію бойового досвіду та смислову зрілість.

Методика Д. О. Леонтєва має високу надійність (коефіцієнт $\alpha = 0,83$) і валідність для дослідження екзистенційних аспектів особистості. У контексті цієї магістерської роботи вона виступає індикатором майбутньої Я-концепції ветеранів, тобто показує, наскільки людина після війни здатна переосмислити життєві події, віднайти новий сенс і цілісність власного «Я».

Методика самооцінки за віковим аспектом (С. Будассі)

Метою методики є виявлення рівня самооцінки особистості та ступеня узгодженості між реальним і ідеальним образом «Я» з урахуванням вікових особливостей розвитку самосвідомості.

Методика дозволяє дослідити, як із віком змінюється сприйняття людиною власних особистісних якостей, цінностей і потенціалу, а також визначити вплив життєвого досвіду на адекватність і стабільність самооцінки.

У контексті дослідження демобілізованих військовослужбовців методика дає змогу з'ясувати вікові відмінності у ставленні до себе, адаптаційній зрілості та прийнятті власної ролі у цивільному житті.

Загальна характеристика: Методика С. Будассі ґрунтується на ідеї, що самооцінка особистості - це співвідношення між уявленням людини про себе реальною («Я-реальне») і бажаною («Я-ідеальне»).

Дослідження полягає у порівнянні цих двох образів на основі оцінювання ряду особистісних якостей (моральних, вольових, соціальних, емоційних).

Особливість методики полягає в тому, що вона дозволяє враховувати віковий аспект самооцінки, адже для різних вікових груп характерні різні критерії самосприйняття:

у молодшому віці - орієнтація на досягнення і самоствердження;

у середньому - на відповідальність, зрілість, стабільність;

у старшому - на духовність, мудрість, соціальну значущість.

Переваги методики: дає кількісне та якісне уявлення про рівень самооцінки; дозволяє порівнювати результати між віковими групами; сумісна з гуманістичними методами (Розенберга, Дембо - Рубінштейн, Леонтьєва); універсальна - може застосовуватися у групових і індивідуальних обстеженнях; забезпечує глибоке розуміння динаміки самоприйняття у процесі особистісного розвитку.

Інструкція до проведення: Респонденту пропонується список із 48 рис особистості (наприклад: чесність, впевненість, доброта, рішучість, врівноваженість тощо (Додаток 2). Необхідно двічі оцінити кожен рису за 10-бальною шкалою, де:

1 бал - риса зовсім не властива,

10 балів - риса повністю властива.

Спочатку оцінюється: «Я-реальне» - яким себе людина бачить зараз, потім; «Я-ідеальне» - якою людина хотіла б бути.

Результати записуються у дві колонки (для реального та ідеального «Я»).

Обробка результатів: підраховується середній бал за кожним із двох образів («реальне» і «ідеальне» Я).

Обчислюється різниця між ними ($\Delta = \text{Ідеальне} - \text{Реальне}$).

Отримане значення Δ характеризує рівень самооцінки:

Δ (різниця) Характеристика самооцінки

$\leq 1,5$ адекватна, гармонійна, збалансована

1,6 - 3,0 дещо занижена, наявна невпевненість

$\geq 3,1$ занижена або суперечлива, внутрішній конфлікт між образом «Я»

Для аналізу вікових відмінностей результати групуються за віковими категоріями (наприклад: до 30 років, 31-45 років, понад 45 років).

Порівняння середніх показників у цих групах показує, як змінюється самооцінка з віком і досвідом.

Інтерпретація результатів:

Висока узгодженість («реальне» \approx «ідеальне») - свідчить про зрілість особистості, самоприйняття, стабільну Я-концепцію. Такі особи впевнені, адаптовані, мають внутрішній баланс.

Середня узгодженість - тенденція до розвитку, наявність прагнення до самовдосконалення при збереженні критичності до себе.

Низька узгодженість (великий розрив) - внутрішній конфлікт, занижена самооцінка, відчуття невідповідності між ідеалом і реальністю. У ветеранів це може відображати постстресову втрату впевненості або кризи ідентичності після служби.

Методика самооцінки за віковим аспектом (С. Будассі) є ефективним інструментом для дослідження динаміки розвитку Я-концепції дорослої особистості. У контексті дослідження демобілізованих військовослужбовців вона дозволяє виявити рівень самоприйняття, внутрішньої узгодженості та вікові особливості ставлення до себе.

Проведений теоретико-методологічний аналіз і добір психодіагностичних інструментів дозволили сформуванню науково обґрунтований комплекс методик для дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Вибрані методи забезпечують всебічне вивчення когнітивного, емоційно-оцінного та смисложиттєвого компонентів самосвідомості, що дає змогу глибоко дослідити внутрішню структуру «Я-образу» ветеранів.

Застосування шкали самооцінки М. Розенберга дало змогу визначити загальний рівень самоповаги та емоційного ставлення до себе як базового індикатора особистісної стабільності. Методика Т. Дембо - С. Рубінштейн

забезпечує кількісну оцінку рівня самооцінки, рівня домагань та ступеня їхньої узгодженості, що дозволяє дослідити внутрішній баланс між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтєва) доповнює картину, відображаючи екзистенційні аспекти Я-концепції - осмисленість життя, наявність цілей, ступінь самоконтролю та локус контролю. Методика С. Будасі вводить віковий аспект самооцінки, дозволяючи простежити адекватність самосприйняття на різних етапах життєвого шляху та виявити вікові особливості зрілості особистості.

Поєднання зазначених методик забезпечує багатовимірний і валідний підхід до аналізу Я-концепції, оскільки охоплює як суб'єктивно-емоційний, так і когнітивно-смісловий рівні її функціонування. Такий підхід створює можливість отримати цілісне уявлення про систему самосвідомості ветеранів - від емоційного ставлення до себе до усвідомлення власного життєвого шляху і цілей.

2.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців

Емпіричне дослідження особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців проводилося на вибірці із 50 осіб, які брали участь у бойових діях та перебувають у процесі соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя. Для комплексного вивчення структурних компонентів Я-концепції використано чотири психодіагностичні методики, описані у пункті 2.1: шкала самооцінки М. Розенберга, методика вивчення самооцінки особистості Т. Дембо, С. Рубінштейн, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєва та методика самооцінки за віковим аспектом С. Будасі. Застосування комплексу цих методик дозволило визначити рівень самоприйняття, самооцінки, смисложиттєвих орієнтацій та зрілості Я-образу у демобілізованих військових.

У процесі статистичного аналізу результатів психодіагностичних методик встановлено, що у більшості демобілізованих військовослужбовців домінують

середні показники окремих компонентів Я-концепції, зокрема самооцінки та смисложиттєвих орієнтацій. Це може свідчити про відносну стабільність у структурі самосвідомості та тенденцію до інтеграції військового досвіду у власне «Я». Водночас наявність низьких показників у частини досліджуваних вказує на труднощі в емоційному прийнятті себе, підвищену тривожність і переживання соціальної невизначеності.

За шкалою самооцінки М. Розенберга встановлено (табл.2.1), що переважна більшість учасників дослідження (понад 60%) продемонстрували середній рівень самооцінки, який характеризується загалом позитивним, але не цілком стійким ставленням до себе. Такі респонденти мають критичне сприйняття власних якостей і вчинків, однак зберігають відчуття власної гідності та базову впевненість у собі. Для цієї групи притаманна внутрішня суперечливість між усвідомленням досягнень і відчуттям недостатності результатів після демобілізації. Часто спостерігається прагнення до самовдосконалення, потреба довести власну спроможність у нових умовах мирного життя, але водночас - емоційна нестійкість та схильність до сумнівів у власній цінності.

Близько 25% респондентів продемонстрували високий рівень самооцінки, що свідчить про сформовану внутрішню впевненість, прийняття себе і власного життєвого досвіду. Представники цієї групи демонструють позитивну «Я-позицію», високу мотивацію до особистісного розвитку, активність у професійній та соціальній сферах. Для них характерне усвідомлення власного потенціалу, готовність брати на себе відповідальність і віра у можливість самореалізації поза військовим середовищем. Вони мають достатній рівень внутрішніх ресурсів для подолання труднощів адаптації, що свідчить про психологічну стійкість і сформованість цілісного образу «Я».

Водночас 15% досліджуваних виявили занижену самооцінку, що виражається у схильності до самозвинувачень, надмірній самокритиці, униканні соціальних контактів та почутті невпевненості у власних можливостях. Такі військовослужбовці схильні приписувати свої труднощі особистим недолікам,

часто відчують втрату життєвих орієнтирів і потребу у зовнішній підтримці. Зниження самооцінки в цій групі може бути наслідком емоційного виснаження, тривалих бойових навантажень, а також розриву між військовою ідентичністю та новими соціальними ролями після повернення до цивільного життя.

Таблиця 2.1

**Рівні самооцінки демобілізованих військовослужбовців
за шкалою М. Розенберга**

Рівень самооцінки	Кількість осіб	% від вибірки	Психологічна характеристика
Високий	12	25 %	Високий рівень самоприйняття, упевненість у власних можливостях, позитивне ставлення до себе
Середній	30	60 %	Загалом позитивне, але не повністю стабільне самоприйняття, наявність внутрішніх сумнівів
Низький	8	15 %	Невпевненість, схильність до самокритики, потреба у підтримці, труднощі самоприйняття

Таким чином, результати за шкалою М. Розенберга показали, що самооцінка демобілізованих військовослужбовців є переважно адекватною, проте не повністю стабільною. У більшості з них спостерігається позитивне самоприйняття, поєднане з прагненням до подальшої самореалізації, що створює підґрунтя для особистісного зростання. Водночас наявність групи з низькою самооцінкою вказує на потребу в психологічній реабілітації, спрямованій на відновлення віри у власну спроможність і формування відчуття життєвої цінності.

З метою виявлення рівня самооцінки, рівня домагань та ступеня їх узгодженості у структурі Я-концепції демобілізованих військовослужбовців було проведено емпіричне дослідження за методикою вивчення самооцінки якостей особистості Т. Дембо - С. Рубінштейн. Методика дозволила оцінити

рівень самоприйняття, реалістичність самооцінки, адекватність життєвих цілей та внутрішню гармонійність між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Результати дослідження свідчать, що у 20% демобілізованих військовослужбовців виявлено адекватну самооцінку, у 56,7% - занижену, а у 23,3% - завищену (рис. 2.1).

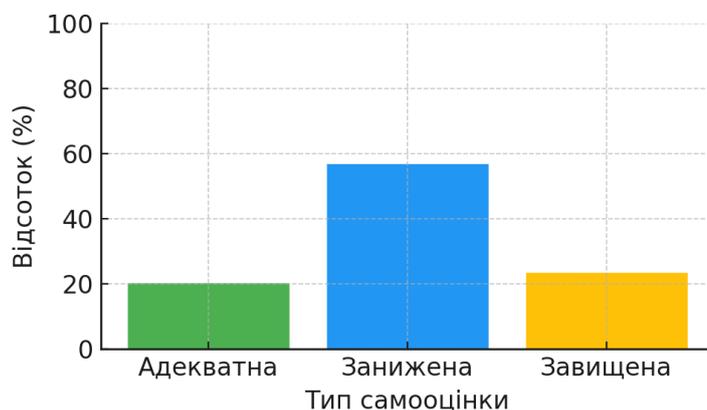


Рис. 2.1. Результати вивчення самооцінки демобілізованих військовослужбовців (%)

Як видно з рисунка, більшість ветеранів (56,7%) характеризуються заниженою самооцінкою, що вказує на певну невпевненість у собі, схильність до самокритики та емоційної нестабільності. Такі особи нерідко відчують труднощі у прийнятті нової соціальної ролі після повернення з війни, мають тенденцію занижувати власну значущість і недооцінювати свої можливості. Це може бути наслідком бойового стресу, переживань, втрати бойового статусу або соціальних змін після демобілізації. У 23,3% ветеранів виявлено завищену самооцінку, яка проявляється у прагненні до домінування, небажанні визнавати власні помилки, певній емоційній напруженості у спілкуванні з оточенням. Завищена самооцінка часто є компенсаторною реакцією, спрямованою на підтримання почуття власної гідності та значущості після завершення служби. Лише 20% респондентів мають адекватну самооцінку, що свідчить про збалансоване ставлення до власних можливостей і реалістичне бачення себе. Такі ветерани краще адаптовані до цивільного життя, зберігають упевненість, здатність приймати свої успіхи та помилки без надмірної критики або ідеалізації.

Вони мають стабільний рівень самоприйняття, відкритість до нового досвіду і сформовану внутрішню цілісність.

За результатами дослідження рівня домагань, у 33,6% ветеранів спостерігається реалістичний рівень домагань, що свідчить про прагнення досягати конкретних, досяжних цілей, поєднане з упевненістю у власних силах і відповідальністю за результати. Натомість 66,7% респондентів мають нереалістичний рівень домагань - переважно завищений, що може бути пов'язано з нереалістичними очікуваннями щодо власного становища в суспільстві або труднощами у переоцінці своїх можливостей після демобілізації.

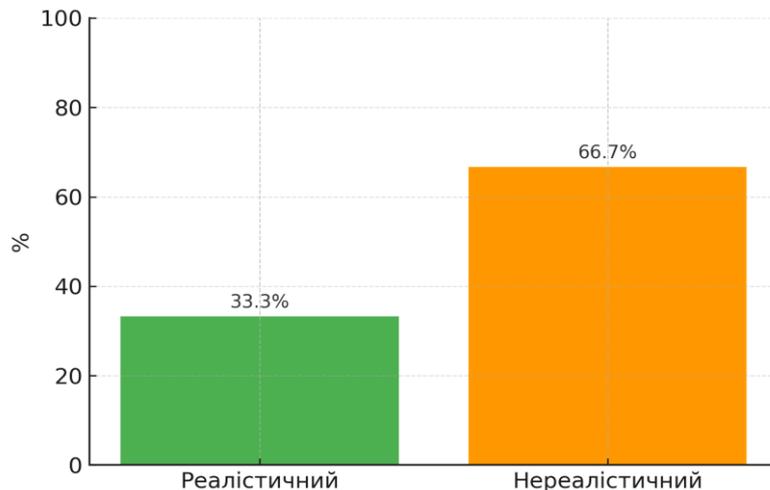


Рис. 2.2. Рівень домагань демобілізованих військовослужбовців (%)

Реалістичний рівень домагань у 33,3% ветеранів свідчить про прагнення до розвитку, самовдосконалення, відповідальність і внутрішню зрілість. Такі учасники демонструють здатність адаптуватися, коригувати свої життєві цілі з урахуванням реальних обставин, адекватно оцінюють свої ресурси та перспективи.

У ветеранів з нереалістичним рівнем домагань часто спостерігається розбіжність між бажаним і можливим, що зумовлює фрустрацію, невдоволення життям або оточенням. Така особливість може бути пов'язана з труднощами у прийнятті втрати колишнього статусу та потребою у новому самоствердженні.

Порівняльний аналіз показав, що ветерани з адекватною самооцінкою у більшості випадків мають реалістичний рівень домагань, що свідчить про гармонійність їхньої Я-концепції. Особи із заниженою самооцінкою часто поєднують її з нереалістичними домаганнями, що створює внутрішній конфлікт - усвідомлення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Завищена самооцінка, навпаки, іноді супроводжується зниженим рівнем домагань, що свідчить про компенсаторну захисну поведінку: демонстрацію впевненості при низькій готовності до реальної самореалізації.

Отже, отримані результати засвідчують, що у більшості демобілізованих військовослужбовців Я-концепція має суперечливу структуру, де переважає занижена або неузгоджена самооцінка, що відображає наслідки військового досвіду, втрати соціальної ролі та труднощі у реадaptaції. Наявність реалістичних домагань у частини ветеранів свідчить про потенціал для особистісного зростання та психологічної стабілізації, тоді як нереалістичні цілі потребують психокорекційної підтримки з метою формування адекватного самосприйняття і зміцнення самоповаги.

Результати за методикою смисложиттєвих орієнтацій (Д. О. Леонтьєва) показали, що переважна більшість демобілізованих військовослужбовців демонструють середній рівень осмисленості життя (таблиця 2.2), що відображає часткове відновлення життєвих цілей, інтересів і прагнень після повернення з війни. Це свідчить про те, що респонденти загалом мають уявлення про власні життєві пріоритети, однак їхня система цінностей ще не набула цілісності через пережиті психологічні та соціальні зміни. Для цієї групи характерна наявність внутрішнього пошуку сенсу, переосмислення пройденого шляху, спроби інтегрувати військовий досвід у власну життєву історію.

Таблиця 2.2

Розподіл демобілізованих військовослужбовців за рівнем смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв)

Рівень осмисленості життя	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика
Високий (110 і більше балів)	11	23,3	Сформовані життєві цілі, відчуття сенсу, самоконтроль
Середній (90–109 балів)	30	60,0	Часткове усвідомлення цілей, пошук сенсу, адаптація
Низький (до 89 балів)	9	16,7	Втрата орієнтирів, безпорадність, емоційне виснаження

Близько 23,3% учасників продемонстрували високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, що характеризується сформованим відчуттям життєвої мети, внутрішнім контролем і відповідальністю за власне життя. Такі респонденти мають чіткі уявлення про майбутнє, бачать сенс у своїх діях і відчувають вплив на перебіг подій. Для них притаманна висока мотивація до саморозвитку, здатність знаходити смисл у повсякденних справах, прагнення реалізувати власний потенціал у нових умовах. Ці учасники демонструють психологічну зрілість і готовність приймати власний досвід, включно з військовим, як ресурс для подальшого життя.

У той же час приблизно 16,7% респондентів показали низький рівень осмисленості життя, що проявляється у відчутті безпорадності, втраті життєвих орієнтирів, браку усвідомлення власних цілей і цінностей. Для цієї групи характерні песимістичні настрої, емоційне виснаження та тривожність, пов'язані з труднощами адаптації до мирного життя. Багато хто з них відчуває «вакуум смислу» після завершення активної служби, втрачаючи відчуття місії та соціальної значущості, що може знижувати рівень життєвої задоволеності.

Загалом отримані результати свідчать, що смисложиттєві орієнтації демобілізованих військових перебувають у процесі відновлення та переосмислення. Більшість опитаних демонструють прагнення знайти новий

сенс життя, зберігаючи базові цінності служіння, обов'язку та відповідальності. Водночас частина досліджуваних потребує психологічної підтримки у формуванні життєвих перспектив, цілей і бачення власного майбутнього, що є важливою умовою їхньої успішної соціально-психологічної адаптації.

За методикою самооцінки за віковим аспектом (С. Будассі) встановлено, що у більшості демобілізованих військовослужбовців спостерігається відповідність рівня вікової самооцінки реальному життєвому досвіду, що свідчить про сформованість зрілого ставлення до себе та власного життєвого шляху рис 2.3.

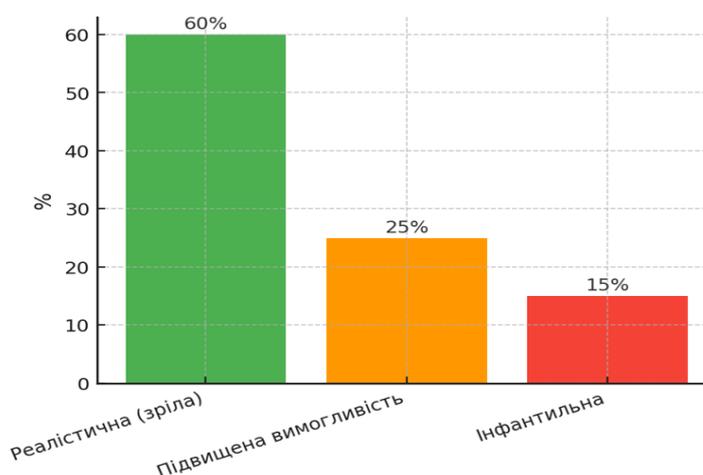


Рис. 2.3. Рівень вікової самооцінки демобілізованих військовослужбовців за методикою С. Будассі (%)

Діаграма відображає відсотковий розподіл типів самооцінки серед демобілізованих військовослужбовців, виявлених за методикою С. Будассі. Як видно, 60% респондентів характеризуються зрілою, реалістичною самооцінкою, яка базується на особистісному досвіді, подоланні труднощів військової служби, усвідомленні власних ресурсів і обмежень. Такі учасники демонструють адекватне самосприйняття, вміння брати відповідальність за власні рішення та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах. Їм властива здатність інтегрувати військовий досвід у власну життєву історію, сприймаючи його як ресурс, а не як травматичний чинник.

У 25% досліджуваних виявлено підвищену вимогливість до себе, що може проявлятися у прагненні до самовдосконалення, високих стандартах поведінки та гіпервідповідальності. Ці респонденти часто демонструють перфекціоністські тенденції, внутрішню напруженість, страх зробити помилку або не виправдати власних очікувань. Такі риси можуть мати як адаптивний характер (сприяючи саморозвитку), так і ризикований - у разі надмірного самоконтролю чи емоційного виснаження. Висока вимогливість до себе часто виступає механізмом компенсації пережитого досвіду, спробою відновити внутрішнє відчуття компетентності й значущості.

У 15% респондентів спостерігається інфантильний тип самооцінки, що характеризується надмірною залежністю від зовнішніх оцінок, униканням відповідальності та труднощами у прийнятті нових соціальних ролей. Ці учасники можуть виявляти нестійкість у самооцінюванні, коливання між самозвинуваченням і самовиправданням, потребу в підтримці з боку оточення. Такий тип самосприйняття часто є наслідком психологічної дезорієнтації після демобілізації, коли особа втрачає звичні структурні орієнтири - підпорядкованість, командну підтримку, чіткі цілі - і потребує допомоги у побудові нової системи життєвих сенсів.

Таким чином, результати, отримані за методикою С. Будассі, засвідчили, що переважна більшість демобілізованих військовослужбовців характеризуються зрілою, реалістичною самооцінкою, адекватною їхньому життєвому досвіду та віковому етапу розвитку. Це свідчить про сформоване самоприйняття, усвідомлення власних можливостей і відповідальності, притаманне зрілій віковій категорії.

Водночас у частини респондентів, переважно молодшого віку, спостерігаються суперечності у самосприйнятті, що можуть проявлятися у підвищеній вимогливості до себе, перфекціонізмі або залежності від зовнішніх оцінок. У старших вікових групах самооцінка відзначається більшою стабільністю, зваженістю та схильністю до прийняття себе, що відображає досвід подолання труднощів і усвідомлення власного життєвого шляху(таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл демобілізованих військовослужбовців за віковими групами та рівнем самооцінки (за методикою С. Будассі)

Вікова категорія	Кількість осіб (n=50)	Відсоток (%)	Характеристика самооцінки
До 30 років	15	30,0	Переважно нестійка самооцінка, схильність до самокритичності, емоційна залежність від зовнішніх оцінок, прагнення самоствердження.
31-45 років	23	46,7	Реалістична, зріла самооцінка; усвідомлення власних можливостей, поєднання самокритичності та впевненості, сформованість почуття відповідальності.
46 років і старші	12	23,3	Стабільна, гармонійна самооцінка, прийняття себе, життєва мудрість, орієнтація на духовні й соціальні цінності.

Отже, психологічна підтримка демобілізованих військових має враховувати вікові особливості самосвідомості - сприяти зміцненню адекватної самооцінки в молодших ветеранів, підтримці емоційної рівноваги у середньовікових та збереженню самоприйняття і життєвої мудрості у старших учасників. Це забезпечить розвиток реалістичних життєвих цілей і цілісного образу «Я» у всіх вікових категоріях.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що Я-концепція демобілізованих військовослужбовців характеризується загалом середнім рівнем сформованості, що відображає процес поступової інтеграції бойового досвіду у структуру особистості та адаптації до умов мирного життя. Для більшості респондентів притаманна позитивна, але не цілком стабільна самооцінка, поєднання впевненості у власних силах із певними внутрішніми сумнівами та критичністю щодо себе.

За результатами шкали самооцінки М. Розенберга встановлено, що 60 % ветеранів мають середній рівень самооцінки, що відображає адекватне, хоча й емоційно вразливе самосприйняття. 25 % респондентів демонструють високу самооцінку, що свідчить про сформоване почуття власної гідності, готовність до самореалізації та відповідальності. Натомість 15 % осіб мають занижену самооцінку, що зумовлює труднощі у соціальній адаптації, невпевненість і залежність від зовнішнього схвалення.

Результати методики Дембо - Рубінштейн показали, що у 56,7 % військових спостерігається занижена самооцінка при нереалістичних рівнях домагань, що створює внутрішній конфлікт між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Лише 20 % опитаних мають адекватну самооцінку, узгоджену з реалістичними життєвими цілями, що свідчить про внутрішню гармонійність і психологічну зрілість.

За методикою смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень осмисленості життя (60 %), що свідчить про часткове відновлення життєвих цілей і прагнень. Разом із тим, у частини досліджуваних виявлено втрату смислів та життєвих орієнтирів, що вказує на потребу у психологічній підтримці для формування нової системи цінностей і життєвих перспектив.

За результатами методики С. Будассі визначено, що переважна більшість демобілізованих військовослужбовців (60 %) мають зрілу, реалістичну самооцінку, що відповідає їхньому віковому та життєвому досвіду. У 25 % осіб спостерігається підвищена вимогливість до себе, а у 15 % - інфантильна або залежна самооцінка. При цьому віковий аспект відіграє значну роль: старші респонденти демонструють більш стабільне й гармонійне самосприйняття, тоді як молодші - емоційну нестійкість і пошук самоствердження.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що Я-концепція демобілізованих військових має адаптивний, але суперечливий характер: вона поєднує прагнення до саморозвитку з залишковими проявами невпевненості,

пошуку нового сенсу життя та переосмислення власного досвіду. Психологічна допомога у процесі соціальної реадаптації повинна бути спрямована на:

- стабілізацію самооцінки;
- розвиток самоприйняття і внутрішньої гармонії;
- формування реалістичних життєвих цілей;
- відновлення смисложиттєвих орієнтацій та відчуття цілісності власного «Я».

У другому розділі було представлено програму, методики та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців.

Проведене дослідження показало, що Я-концепція демобілізованих військових характеризується переважанням середнього рівня інтегрованості, що свідчить про часткову гармонізацію образу «Я» після пережитого бойового досвіду. Водночас виявлено певну внутрішню суперечливість між реальним та ідеальним «Я», що проявляється у коливаннях самооцінки, зниженому рівні самоприйняття й труднощах у прогнозуванні майбутнього.

За результатами опитувань і тестування встановлено, що низький рівень самоприйняття та емоційна напруга безпосередньо пов'язані з наслідками травматичного досвіду, почуттям провини, втратами побратимів і труднощами соціальної адаптації до мирного життя. Позитивним чинником виступає наявність соціальної підтримки, досвід взаємодопомоги та усвідомлення власної значущості, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та підвищенню психологічної стійкості.

Отримані дані підтверджують, що Я-концепція демобілізованих військовослужбовців є динамічною системою, яка зазнає трансформацій під впливом бойового досвіду й умов соціальної реінтеграції. Її гармонізація можлива завдяки процесам самопізнання, самоприйняття, розвитку позитивної самооцінки та відновлення почуття цілісності особистості.

Результати емпіричного етапу створюють підґрунтя для розроблення психологічних програм підтримки ветеранів, спрямованих на формування

позитивної Я-концепції, зміцнення відчуття гідності, самореалізації та адаптації до мирного життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Рекомендації щодо психологічної підтримки військових, які демобілізуються

Результати емпіричного дослідження, представлені у розділі 2, засвідчили, що 60 % ветеранів мають середній рівень самооцінки, 25 % - високий, 15 % - низький (шкала М. Розенберга). За методикою Т. Дембо - С. Рубінштейн у 56,7 % виявлено занижену самооцінку, у 23,3 % - завищену, лише 20 % - адекватну; 66,7 % мають нереалістичний рівень домагань, що підсилює розрив між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». За тестом смисложиттєвих орієнтацій більшість (60 %) демонструє середній рівень осмисленості (23,3 % - високий; 16,7 % - низький), тобто життєві цілі частково відновлені, але смислова система ще не цілісна. За методикою С. Будасі 60 % мають зрілу/реалістичну вікову самооцінку, 25 % - підвищену вимогливість до себе, 15 % - інфантильний/залежний тип. Сукупно це вказує на середній рівень інтегрованості Я-концепції із збереженням внутрішніх суперечностей, що потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Метою програми психологічної підтримки є створення умов для інтеграції бойового досвіду у нову систему цінностей, формування цілісного позитивного образу «Я» та підвищення якості життя через індивідуальні, сімейні й групові форми роботи. [18].

Таким чином, на основі емпіричних даних розділу 2, можна зробити висновок, що розробка психологічної програми підтримки ветеранів є не лише доцільною, а й необхідною умовою їх повноцінної соціально-психологічної реадаптації. Вона покликана допомогти демобілізованим військовослужбовцям знайти новий сенс існування, сформувати стійке позитивне самосприйняття і відновити внутрішню цілісність після пережитих екстремальних подій.

Демобілізовані військовослужбовці, попри наявність потенціалу до саморозвитку, часто стикаються з внутрішньою напруженістю, зумовленою невідповідністю між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», зниженням рівня самооцінки та втратою цілісного сприйняття себе. У частини респондентів спостерігається нестійкість смисложиттєвих орієнтацій: попри прагнення до переосмислення життєвих цілей, вони не завжди здатні вибудувати стійку систему особистісних смислів. Саме тому будь-яка форма психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям має ґрунтуватися на створенні особливих умов, що забезпечують психологічну безпеку, довіру та прийняття - базові чинники гармонізації Я-концепції [18].

Однією з ключових умов ефективної допомоги є формування безпечного та приймаючого середовища. Для ветеранів, які повертаються з бойових дій, надзвичайно важливим є відчуття психологічної захищеності, відсутності оцінювання та критики. Створення простору, де людина може відкрито говорити про власний досвід, страхи, почуття провини чи невпевненості, сприяє запуску процесів внутрішнього відновлення. Без цього неможливо знизити рівень тривожності й відновити довіру до соціуму.

Наступною необхідною умовою є забезпечення конфіденційності та довіри у взаємодії між психологом і ветераном. Демобілізовані військовослужбовці нерідко виявляють настороженість або скепсис до цивільних спеціалістів, що зумовлено попереднім військовим досвідом, відчуттям ізольованості та незрозуміння з боку оточення. Тому перший етап психологічної роботи має бути спрямований на налагодження довірливих стосунків, які базуються на щирому прийнятті особистості, безоціночному слуханні та повазі до її життєвого досвіду. Саме довіра відкриває шлях до усвідомлення власних ресурсів і активного включення у процес самопізнання.

Важливою умовою ефективності психологічної підтримки є індивідуалізація підходів із урахуванням військового досвіду кожного ветерана. Як показали результати дослідження, рівень самооцінки, ступінь інтегрованості бойового досвіду та смисложиттєві орієнтації є неоднорідними серед

респондентів, що свідчить про різні рівні адаптаційного потенціалу. Отже, робота психолога має бути гнучкою, адаптованою до конкретного етапу особистісного становлення демобілізованого, з урахуванням його індивідуальних потреб, травматичного досвіду, соціального статусу та родинного контексту.

Особливої ваги набуває міждисциплінарна взаємодія. Комплексна підтримка ветеранів передбачає співпрацю практичного психолога з соціальним працівником, медиком, психіатром, капеланом, а також із представниками ветеранських спільнот. Такий підхід дозволяє розглядати людину цілісно - не лише як носія травматичного досвіду, а як особистість із багатовимірними потребами: психологічними, соціальними, духовними. Злагоджена міжвідомча робота сприяє одночасному вирішенню кількох завдань - стабілізації емоційного стану, відновленню сенсу життя, формуванню нових соціальних ролей.

Не менш значущим принципом є залучення родини ветерана до процесу психологічної підтримки. Як свідчить практика, труднощі реадаптації часто супроводжуються непорозуміннями у сімейних стосунках, що поглиблює відчуття ізольованості. Психологічна допомога має бути спрямована на відновлення довіри у стосунках, покращення емоційної комунікації, навчання членів родини ефективним способам підтримки. Такий підхід не лише полегшує адаптацію самого ветерана, а й зміцнює соціальну систему в цілому.

Окрему увагу слід приділити принципу відновлення смисложиттєвої перспективи. Емпіричні результати доводять, що помірний рівень осмисленості життя у демобілізованих вказує на потребу у допомозі в пошуку нових життєвих орієнтирів. Тому робота психолога має спрямовуватись на формування у ветеранів чітких цілей, планів на майбутнє, нових життєвих смислів, що виходять за межі військової служби. Це дозволяє зміцнити відчуття внутрішнього контролю, автономності та самореалізації у мирному житті.

Таким чином, базові умови й принципи психологічної допомоги демобілізованим військовим мають комплексний характер і включають:

- створення безпечного простору прийняття;

- дотримання принципів конфіденційності та довіри;
- індивідуалізацію підходів з урахуванням бойового досвіду;
- міждисциплінарну взаємодію фахівців;
- активне залучення родини;
- акцент на формуванні майбутніх цілей і відновленні смисложиттєвої перспективи.

Дотримання цих принципів створює основу для успішної реалізації комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на гармонізацію Я-концепції, підвищення самооцінки, розвиток самоприйняття та сприяння повноцінній соціальній адаптації ветеранів до мирного життя.

Структура психологічного супроводу:

1) Діагностично-прогностичний блок:

Діагностично-прогностичний етап є початковою та надзвичайно важливою складовою системи психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців. Його основна мета полягає у всебічному вивченні поточного стану Я-концепції ветерана, визначенні сильних і вразливих аспектів особистісної структури, а також формуванні індивідуального прогнозу подальшої адаптації. Цей блок забезпечує науково обґрунтовану основу для побудови персоналізованої програми психологічної підтримки, що дозволяє оптимізувати процес гармонізації внутрішнього образу «Я».

На даному етапі пропонується здійснювати оновлення індивідуального профілю Я-концепції за чотирма ключовими параметрами, які було покладено в основу емпіричного дослідження:

1) Глобальна самооцінка (визначається за шкалою самооцінки М. Розенберга) - відображає рівень загального ставлення до себе, ступінь самоповаги, впевненості у власних можливостях. Аналіз цього показника дає змогу виявити схильність ветерана до самокритики або, навпаки, до завищеного самосприйняття.

2) Співвідношення «Я-реального» та «Я-ідеального» (за методикою Т.

Дембо - С. Рубінштейн) - показує ступінь внутрішньої гармонії та прийняття себе, відповідності між теперішнім станом особистості й уявленням про бажаний ідеал. Значна розбіжність між цими компонентами вказує на потенційне джерело психологічного дискомфорту, внутрішню напруженість і зниження самооцінки.

3) Осмисленість життя та локус контролю (за методикою Д. Леонтьєва «Смисложиттєві орієнтації») - дозволяє визначити, наскільки особистість бачить своє життя наповненим сенсом, відчуває контроль над подіями, усвідомлює власні життєві цілі та цінності. Для ветеранів цей показник має особливе значення, адже втрата смислів часто супроводжує постстресові переживання.

4) Вікова специфіка самооцінки (за методикою С. Будассі) - характеризує рівень зрілості самосприйняття, гармонійність поєднання життєвого досвіду, очікувань і реальних можливостей. Цей параметр дає змогу оцінити, наскільки адекватно людина сприймає свій життєвий етап і соціальну роль після демобілізації.

На основі даних за цими чотирма параметрами здійснюється інтегральний аналіз структури Я-концепції, який дозволяє виявити внутрішні суперечності, визначити «зони розвитку» та резерви особистісного потенціалу. Такий підхід дає змогу не лише оцінити поточний стан, але й сформулювати прогностичну модель розвитку ветерана з урахуванням його готовності до змін, рівня саморегуляції, мотивації та життєвих пріоритетів.

Діагностично-прогностичний блок також передбачає визначення індивідуальних цілей психологічної підтримки, сформульованих у поведінкових термінах. Наприклад, замість загального завдання «підвищити самооцінку» формулюється конкретна мета «навчитись помічати власні досягнення щодня» або «зменшити частоту самокритичних думок». Такий підхід підвищує вимірюваність результатів і сприяє відчуттю особистісного прогресу у клієнта.

До практичних дій цього етапу належать:

1. Проведення короткого психодіагностичного скринінгу із застосуванням валідованих методик, використаних у розділі 2.

2. Індивідуальні бесіди для з'ясування особистої історії, актуальних проблем, очікувань та життєвих планів.
3. Складання профілю ресурсів і ризиків адаптації (висока/низька осмисленість, адекватність самооцінки, рівень емоційної стійкості тощо).
4. Визначення «зони підтримки» - ключових напрямів, у яких необхідно зосередити психологічну роботу (самоприйняття, смисли, самооцінка, соціальні ролі).

Результатом діагностично-прогностичного етапу є індивідуальний психологічний портрет демобілізованого військовослужбовця, що відображає актуальний стан його Я-концепції та потенційні напрями подальшого розвитку. Саме цей профіль стає підґрунтям для побудови наступних етапів психологічного супроводу - індивідуальної, сімейної та групової роботи, спрямованих на гармонізацію особистісної структури і формування позитивного самосприйняття.

2) *Психологічна підтримка ветерана (індивідуальна робота)* - є центральною ланкою психологічного супроводу демобілізованих військовослужбовців, оскільки саме на цьому рівні відбувається глибинна реконструкція Я-концепції, інтеграція бойового досвіду та формування нового життєвого сенсу. Основним завданням цього напрямку є стабілізація внутрішнього стану, відновлення віри у власні можливості, переосмислення життєвих цінностей і поступовий перехід від військової ідентичності до цивільної.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, більшість респондентів характеризуються середнім рівнем самооцінки, помірним розривом між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» (за методикою Т. Дембо - С. Рубінштейн), а також недостатньою осмисленістю життя (за методикою Д. Леонтєва), що вказує на часткову інтеграцію бойового досвіду та потребу у фаховій психологічній підтримці.

Отже, індивідуальна робота структурована за трьома основними напрямками: самоприйняття і стабілізація самооцінки, зменшення розриву між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», відновлення смисложиттєвої перспективи.

2.1. Самоприйняття і стабілізація самооцінки:

Перший етап індивідуальної роботи полягає у формуванні позитивного ставлення до себе та відновленні внутрішньої рівноваги після пережитого військового досвіду. Для демобілізованих військових характерна переоцінка критеріїв самоцінності - вони часто оцінюють себе виключно через ефективність у бойових умовах, мужність, здатність до самопожертви. Повернення до мирного життя нерідко супроводжується відчуттям втрати значущості та внутрішньої порожнечі, що негативно позначається на самооцінці.

Завдання психолога - допомогти ветерану переналаштувати систему критеріїв особистісної цінності: від військових (героїзм, дисципліна, витривалість) до цивільних (компетентність, турбота, здатність до розвитку).

У роботі з надмірною самокритикою, почуттям провини чи недосконалості доцільно застосовувати когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на виявлення та заміну деструктивних переконань про себе, а також елементи гуманістичної терапії - емпатійне слухання, безумовне прийняття, підкріплення позитивного самосприйняття.

Очікуваним результатом цього етапу є підвищення рівня глобальної самооцінки (за шкалою М. Розенберга), зміцнення відчуття власної цінності та зниження внутрішньої тривожності, що створює основу для подальшої роботи з Я-образом.

2.2. Зменшення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Другий напрям індивідуальної підтримки пов'язаний із корекцією внутрішніх суперечностей у структурі Я-концепції, які зумовлені розбіжністю між теперішнім самосприйняттям і уявленням про бажаний образ себе. Результати методики Т. Дембо - С. Рубінштейн засвідчили, що у 66,7 % досліджуваних рівень домагань є нереалістичним, що підсилює внутрішню напругу та породжує відчуття невідповідності власним очікуванням.

Завдання психолога полягає у поступовому зменшенні цього розриву через формування реалістичного, приймаючого ставлення до себе. Для цього використовуються техніки рефлексії, «діалогу між Я-реальним і Я-ідеальним», метод позитивного переозначення, а також побудова системи цільових

мікрокроків - невеликих, досяжних дій, що сприяють відчуттю поступу. Психолог допомагає ветеранові змінити уявлення про компетентність: від образу «героя, який не має права на помилку» - до «людини, яка розвивається і приймає власну недосконалість». Це сприяє зниженню внутрішнього напруження, зростанню впевненості та формуванню більш цілісного образу себе.

Результатом цього етапу є зближення «Я-реального» та «Я-ідеального», що виявляється у зменшенні почуття провини, зростанні внутрішньої гармонії й самоприйняття.

Відновлення смисложиттєвої перспективи:

2.3 Третій напрям індивідуальної роботи спрямований на пошук і відновлення особистісного сенсу життя. Згідно з результатами методики «Смисложиттєві орієнтації» (Д. Леонт'єв), у частини респондентів зафіксовано середній або знижений рівень осмисленості життя, що свідчить про втрату життєвих орієнтирів після демобілізації.

У цьому контексті психологічна допомога спрямована на переосмислення цінностей і життєвих ролей, які набувають значення у нових умовах. Через елементи екзистенційного консультування та логотерапії (Ф. Франкл) здійснюється пошук нових життєвих смислів, визначення напрямів самореалізації поза межами військової діяльності, а також зміцнення внутрішнього локусу контролю.

Психолог спільно з клієнтом формує коротко- і середньострокові цілі, що допомагають відновити відчуття напрямку руху й особистої відповідальності за майбутнє.

Ключовими акцентами цього етапу є розвиток усвідомленості, планування майбутнього, активізація внутрішніх ресурсів і формування цілісної системи життєвих смислів, адаптованої до мирних реалій.

Очікувані результати індивідуальної роботи:

- зростання рівня самоприйняття та самооцінки;
- зниження внутрішньої напруги, тривожності й самозвинувачень;
- зближення «Я-реального» та «Я-ідеального», відчуття внутрішньої гармонії;
- відновлення смисложиттєвих орієнтацій і чітких життєвих цілей;
- підвищення задоволеності життям і готовності до самореалізації у мирному середовищі.

3) *Робота з родиною та найближчим соціальним оточенням.* Робота з родиною демобілізованого військовослужбовця є невід'ємним компонентом системи психологічного супроводу, оскільки ефективність адаптації ветерана безпосередньо залежить від якості його міжособистісних стосунків у найближчому соціальному середовищі. Згідно з психологічними дослідженнями та спостереженнями, повернення військових із зони бойових дій часто супроводжується порушенням усталених сімейних ролей, зміною динаміки у взаєминах і зростанням емоційної напруженості. Як показали результати емпіричної частини роботи, у багатьох респондентів виявлено емоційну вразливість, нестійкість самооцінки та фрагментарність ціннісних орієнтацій, що може ускладнювати емоційне взаєморозуміння й ефективну комунікацію з близькими.

Метою цього етапу є створення системи психологічної підтримки, у якій родина виступає активним партнером процесу адаптації, а не пасивним спостерігачем. Робота з родиною спрямована на зменшення ризиків міжособистісних конфліктів, ізоляції або емоційного перевантаження близьких, а також на формування сприятливого емоційного клімату у сім'ї.

Основні завдання роботи з родиною:

3.1. Нормалізація очікувань і зниження взаємних претензій.

Після повернення з війни ветерани часто очікують швидкого відновлення «довоєнного» способу життя, тоді як члени родини можуть, навпаки, вимагати негайної емоційної стабільності та повернення до звичних ролей. Це породжує розчарування, напруженість і взаємне нерозуміння. Завдання психолога полягає

у тому, щоб допомогти родині усвідомити, що постстресова адаптація - це тривалий процес, а такі реакції, як емоційна відстороненість, дратівливість чи апатія, є типовими для пережитого психотравматичного досвіду, а не проявами байдужості.

3.2. Підвищення якості комунікації.

Важливим напрямом є розвиток відкритої, підтримувальної комунікації між ветераном і членами родини. Для цього застосовуються техніки ненасильницького спілкування, вправи на активне слухання, розвиток навичок вираження почуттів і потреб без звинувачень. Психолог допомагає членам родини навчитися говорити про власні емоції без агресії, приймати емоційні прояви ветерана та спільно знаходити конструктивні шляхи розв'язання побутових і психологічних труднощів.

3.3. Розподіл ролей і ресурсів підтримки.

Демобілізація часто супроводжується переосмисленням сімейних ролей: військовий, який тривалий час був відсутній, повертається у вже змінене середовище, де близькі пристосувалися до нових функцій. Завдання психолога полягає у допомозі сім'ї гармонізувати ці ролі, визначити нові способи участі кожного у спільному житті, уникнути конфліктів, пов'язаних із боротьбою за автономію чи лідерство. Важливо також розподілити ресурси підтримки — хто, коли і в який спосіб може допомагати ветеранові (емоційно, організаційно, соціально).

3.4. Профілактика ізоляції та перевантаження членів родини.

Близькі ветеранів, особливо дружини або батьки, часто переживають емоційне виснаження через постійну підтримку близької людини у стані стресу. Це може призводити до вторинної травматизації або емоційного вигорання. Тому необхідно навчати членів родини навичкам самозбереження, взаємного підкріплення, встановлення здорових особистих меж і піклування про власні потреби.

Форми та методи роботи з родиною:

- Сімейні консультації, у межах яких проводиться діагностика сімейної взаємодії, аналізуються конфліктні ситуації, визначаються спільні цінності та ресурси.
- Психоедукаційні заняття, що знайомлять родину з особливостями постстресової адаптації, типовими реакціями ветеранів і принципами психологічного відновлення. Це сприяє розумінню поведінки ветерана та зниженню тривожності в родині.
- Домовленості підтримки - спільне вироблення правил взаємодії та «ритуалів зв'язку» (наприклад, сімейні зустрічі раз на тиждень, щоденні короткі розмови про самопочуття, вираження вдячності). Такі ритуали створюють відчуття стабільності та взаємної опори.
- Групові зустрічі для родин ветеранів, які сприяють обміну досвідом, формуванню почуття спільності, зменшенню ізоляції та стигматизації.

Очікувані результати роботи з родиною: підвищення рівня психологічної грамотності щодо особливостей адаптації ветеранів; покращення емоційної комунікації та взаєморозуміння; формування здорових меж і збалансованого розподілу сімейних ролей; зниження емоційної напруги та конфліктності у родині; стабілізація соціально-психологічного середовища, яке підтримує ветерана у процесі інтеграції до мирного життя.

Таким чином, робота з родиною демобілізованого військовослужбовця має не лише терапевтичний, а й профілактичний і стабілізуючий характер. Вона забезпечує узгодженість міжособистісних взаємин, сприяє зниженню емоційної напруги та підсилює соціальний ресурс адаптації, що є важливим чинником гармонізації Я-концепції ветерана.

4) *Міжвідомча взаємодія й соціальні ресурси* - є ключовим компонентом комплексного підходу до психологічної реабілітації та гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Ефективність адаптаційного процесу значною мірою залежить від того, наскільки скоординовано працюють різні інституції - психологічні, медичні, соціальні, духовні та освітні служби, які разом створюють безперервний «маршрут підтримки».

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що у більшості демобілізованих ветеранів спостерігається часткова інтеграція бойового досвіду, середній рівень самооцінки та помірна осмисленість життя, що вказує на необхідність багаторівневої підтримки, яка виходить за межі індивідуальної терапії. Ці дані підтверджують потребу у системному підході, де психологічна допомога поєднується з медичною, соціальною, духовною та професійною реабілітацією.

Головною метою міжвідомчої взаємодії є створення інтегрованої системи підтримки ветерана, яка забезпечує безперервність допомоги - від моменту демобілізації до повноцінної соціальної інтеграції. Такий підхід дозволяє уникнути фрагментарності у наданні послуг, зменшити ризик повторної травматизації, а також сприяти формуванню нового, стабільного «цивільного» образу «Я».

Основні напрями міжвідомчої взаємодії: координація психологічної, медичної та соціальної допомоги.

1. Важливим завданням є налагодження постійного зв'язку між психологами, лікарями, соціальними працівниками, реабілітологами, капеланами та представниками ветцентрів. Така співпраця забезпечує єдину діагностичну й терапевтичну лінію, що враховує як психічні, так і соматичні аспекти стану ветерана. Наприклад, якщо під час психологічного супроводу виявляються симптоми депресії, безсоння або хронічного стресу, фахівець може ініціювати консультацію у психіатра чи невролога, не перериваючи при цьому загального процесу реабілітації.

2. Включення духовно-моральної підтримки - значну роль у відновленні цілісності Я-концепції відіграють капелани та представники духовних спільнот, які допомагають ветеранам переосмислити травматичний досвід у контексті особистісних цінностей, віри та моральних орієнтирів. Духовна підтримка сприяє зниженню почуття провини, пошуку смислу пережитого й відновленню внутрішньої опори.

3. Соціально-професійна реінтеграція. Одним із центральних завдань міжвідомчої роботи є допомога ветеранам у поверненні до активної соціальної ролі. Це може включати участь у програмах перекваліфікації, навчання новим професіям, сприяння у працевлаштуванні чи започаткуванні власної справи. Залучення до значущої діяльності (волонтерство, громадська активність, наставництво для побратимів) виконує важливу функцію - укріплює новий «цивільний» образ Я, формує почуття корисності та відновлює внутрішню мотивацію.

4. Підтримка через соціальні та ветеранські організації. Громадські ініціативи, ветеранські центри та волонтерські рухи виступають природним середовищем ресоціалізації. Вони надають можливість ветеранам ділитися досвідом, отримувати взаємну підтримку, спільно розв'язувати проблеми та формувати нові життєві цілі. Психологічно це дозволяє людині відчутти себе частиною спільноти, що знижує ризик соціальної ізоляції та вторинної травматизації.

5. Інформаційно-координаційна платформа. Для ефективної реалізації міжвідомчої взаємодії доцільно створити єдиний координаційний механізм (наприклад, цифрову базу даних або контактний центр), де зібрана актуальна інформація про доступні послуги, контакти фахівців, центри допомоги, навчальні та реабілітаційні програми. Це дозволить ветерану швидко знайти необхідну підтримку, а фахівцям - узгоджувати дії між собою.

6. Включення ветерана в значущу діяльність як інструмент відновлення «цивільного» Я-образу. Одним із найефективніших засобів гармонізації Я-концепції є включення ветерана у змістовну, соціально значущу діяльність. Після демобілізації багато військових відчують втрату життєвої мети, зниження відчуття корисності та цінності власного досвіду. Тому участь у волонтерських ініціативах, громадських проєктах або програмах наставництва для молодших побратимів виконує психологічно компенсаторну функцію - дозволяє трансформувати бойовий досвід у позитивний ресурс, що підтримує інших.

Залучення до освітніх програм або перекваліфікації сприяє оновленню професійної ідентичності, розвитку відчуття компетентності й контролю над власним життям. Працевлаштування або започаткування власної справи допомагає закріпити цю нову роль у соціумі, що є важливим кроком до стабілізації Я-концепції та внутрішньої рівноваги.

Можливі результати міжвідомчої взаємодії: створення безперервного маршруту психологічної, медичної та соціальної підтримки; підвищення ефективності реінтеграції ветеранів у цивільне життя; зменшення ризику повторної травматизації, ізоляції та емоційного вигорання; формування стійкого «цивільного» Я-образу, що базується на активній соціальній ролі; посилення суб'єктивного відчуття життєвої ефективності та смислової наповненості існування.

Таким чином, міжвідомча взаємодія та активне використання соціальних ресурсів є стратегічною основою ефективною реінтеграції демобілізованих військовослужбовців. Її реалізація забезпечує не лише психологічне відновлення, а й формування нової життєвої ідентичності, у якій бойовий досвід трансформується у ціннісний, зрілий та конструктивний компонент Я-концепції.

5) *Групові формати* роботи є одним із найефективніших інструментів психологічної реабілітації та гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців, оскільки вони забезпечують простір для взаємопідтримки, рефлексії, соціального навчання та формування нового досвіду конструктивної взаємодії. Для осіб, що повертаються з війни, групова динаміка має терапевтичний ефект: вона допомагає зменшити почуття ізоляції, відновити довіру до людей, усвідомити власні переживання через спільний досвід і прийняття.

За результатами емпіричного дослідження, у більшості ветеранів спостерігається часткова узгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», середній рівень осмисленості життя, а також певна нестійкість самооцінки. Це вказує на потребу у таких формах роботи, які сприяють не лише індивідуальному осмисленню, а й соціальній взаємопідтримці, що є одним із ключових факторів

гармонізації Я-концепції. Саме цю функцію виконує соціально-психологічний тренінг.

Метою проведення соціально-психологічного тренінгу є створення безпечного простору для відновлення внутрішньої цілісності особистості, зміцнення самооцінки, осмислення життєвих орієнтацій і формування нових соціальних навичок, необхідних для адаптації до мирного життя.

Групова взаємодія дозволяє ветеранам:

- побачити власні труднощі у досвіді інших і зменшити відчуття самотності;
- навчитися приймати допомогу й водночас підтримувати інших;
- відкрито висловлювати емоції, що раніше були пригнічені;
- виробити реалістичне бачення себе через зворотний зв'язок групи;
- активізувати ресурси розвитку і самореалізації.

Групові тренінги для ветеранів створюють простір психологічного відновлення, самопізнання і солідарності. У безпечному колі побратимів учасники можуть відкрито говорити про пережите, отримувати зворотний зв'язок і підтримку, переосмислювати свій досвід, не відчуваючи осуду. Саме це сприяє глибокій інтеграції бойового минулого в особистісну структуру, формуванню нової життєвої місії та поверненню до активного, усвідомленого життя.

Таким чином, групові формати є ефективним інструментом гармонізації Я-концепції демобілізованих військових, оскільки вони одночасно впливають на емоційну, когнітивну і соціальну сфери особистості, сприяючи відновленню внутрішньої цілісності та позитивної самоідентифікації.

Комплексна, системна й персоналізована підтримка - від індивідуальної психокорекції до сімейної та групової роботи у взаємодії з соціальними службами - є найефективнішою відповіддю на виявлені у розділі 2 особливості Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Її метою є гармонізація внутрішнього образу «Я», відновлення смисложиттєвої перспективи та посилення відчуття авторства власного життя, що виступає ключовою умовою ефективної адаптації до мирного середовища та підвищення якості життя.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що Я-концепція демобілізованих військовослужбовців перебуває на стадії часткової інтеграції бойового досвіду: виявлено середній рівень самооцінки, часткову неузгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» та помірний рівень осмисленості життя. Ці дані стали підґрунтям для розробки комплексу психологічних заходів, спрямованих на відновлення цілісності самосприйняття, формування позитивного життєвого сенсу, зміцнення внутрішнього локусу контролю та формування нової, адаптованої до мирного життя Я-концепції.

3.2. Соціально-психологічний тренінг як метод гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що значна частина демобілізованих військовослужбовців перебуває на етапі переосмислення власної ідентичності та пошуку нової системи життєвих орієнтацій. Виявлена часткова неузгодженість між реальним і ідеальним образом «Я», коливання рівня самооцінки, а також нестійкість смисложиттєвих орієнтацій свідчать про потребу у створенні спеціальних умов для гармонізації Я-концепції. Одним із ефективних інструментів психологічного впливу в цьому напрямі є соціально-психологічний тренінг [18].

Соціально-психологічний тренінг - це активна форма групової роботи, спрямована на розвиток самосвідомості, самоприйняття, рефлексії та навичок міжособистісної взаємодії [21, с. 178]. Його головна мета - створення безпечного простору для переосмислення власного досвіду, формування адекватного самосприйняття та відновлення цілісного образу особистості після пережитих бойових подій. У процесі тренінгу учасники мають можливість усвідомити власні внутрішні ресурси, навчитися конструктивно висловлювати емоції, формувати нові моделі поведінки та приймати себе як особистість, що пройшла крізь кризовий досвід, але зберегла потенціал до розвитку.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням чотирьох психодіагностичних методик — шкали самооцінки М. Розенберга, методики Дембо – Рубінштейн, тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва та методики вікової самооцінки С. Будассі [31; 50; 54]. Отримані результати, що засвідчили середній рівень сформованості Я-концепції, часткову неузгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», нестійкість самооцінки та потребу у відновленні життєвих смислів, стали підґрунтям для визначення мети, структури й завдань тренінгу. Відповідно, його зміст спрямований на стабілізацію самооцінки, гармонізацію образу «Я», формування реалістичних життєвих цілей і відновлення смисложиттєвих орієнтацій демобілізованих військовослужбовців.

Метою тренінгу є гармонізація Я-концепції демобілізованих військовослужбовців через розвиток самоприйняття, позитивної самооцінки, усвідомлення життєвих цілей і цінностей, а також формування конструктивного ставлення до власного досвіду [53].

Основні завдання:

- Сприяти усвідомленню особистого досвіду служби та його інтеграції в структуру особистості.
- Розвивати навички самопізнання, самоаналізу, рефлексії.
- Формувати адекватну, стабільну самооцінку.
- Підвищувати рівень смисложиттєвих орієнтацій і мотивації до самореалізації.
- Відновлювати довіру до соціуму та сприяти соціальній адаптації.

Організація соціально-психологічного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців ґрунтується на низці базових принципів, що визначають ефективність групової роботи та забезпечують безпечні умови для особистісного розвитку. Дотримання цих принципів створює психологічно комфортне середовище, у якому можливе відновлення цілісності «Я» та формування позитивного самосприйняття [38].

Принцип безумовного прийняття та довіри - передбачає визнання цінності кожного учасника незалежно від його минулого досвіду, соціального статусу чи

проявів емоцій. Група функціонує як простір емоційної безпеки, де кожен має право на власні почуття, погляди та темп саморозкриття. Безумовне прийняття є основою терапевтичного ефекту взаємодії, адже дозволяє зняти внутрішні захисні бар'єри, сформувати відчуття підтримки та довіри.

Принцип активності та рівноправності. Кожен учасник розглядається як повноправний співтворець групового процесу. Активна позиція у тренінгу сприяє розвитку відповідальності за власний розвиток, підвищує рівень залученості та формує відчуття значущості. Тренер виступає не як «вчитель», а як фасилітатор - той, хто створює умови для самостійного пошуку відповідей. Рівноправність у спілкуванні допомагає зменшити ієрархічне мислення, що часто властиве військовому середовищу, і створює можливість для формування партнерських, довірливих стосунків у мирному житті.

Таким чином, принцип активності й рівноправності сприяє відновленню суб'єктності особистості ветерана та усвідомленню власної спроможності впливати на події життя.

Принцип конфіденційності. Усі висловлювання, події, емоційні реакції, що виникають у межах тренінгової групи, залишаються лише всередині неї. Це правило є обов'язковим для кожного учасника й тренера, оскільки саме воно забезпечує атмосферу довіри, відкритості та психологічної безпеки. Для демобілізованих військовослужбовців, які мають досвід травматичних переживань, гарантія конфіденційності є вирішальним чинником готовності до саморозкриття. Порушення цього принципу може призвести до повторної травматизації або закритості учасників.

Дотримання конфіденційності підтримує почуття контролю над особистим простором і допомагає створити стабільний терапевтичний контекст.

Принцип особистісної спрямованості. Тренінг орієнтований не на узагальнену «модель ветерана», а на унікальний життєвий досвід кожного учасника. Усі справи, завдання та обговорення мають на меті активізувати особистісні ресурси, стимулювати самопізнання й сприяти усвідомленню власного шляху розвитку. Цей принцип передбачає індивідуальний підхід у

межах групового простору: тренер уважно враховує емоційний стан, готовність до глибокої роботи, індивідуальні межі саморозкриття.

Застосування особистісно орієнтованого підходу дозволяє кожному учаснику відчувати цінність власного досвіду, підвищити самооцінку та сформуванню внутрішню мотивацію до змін.

Принцип добровільності участі у тренінгу базується на усвідомленому виборі. Демобілізований військовослужбовець самостійно приймає рішення про включення в програму, що підвищує рівень внутрішньої мотивації та відповідальності за власні результати. Добровільність виключає тиск і примус, створює атмосферу взаємоповаги та дозволяє учасникам працювати у комфортному для них темпі.

Принцип емпатії та взаємопідтримки. У групі формується атмосфера доброзичливості, розуміння й взаємної підтримки. Емпатійне слухання, щирі відгуки та спільне переживання допомагають відновити здатність до співчуття - як до інших, так і до себе. Для ветеранів це має особливе значення, адже сприяє відновленню емоційного контакту з людьми після періоду ізоляції, агресії чи збайдужіння, властивих посттравматичному досвіду.

Таким чином, дотримання зазначених принципів створює умови для безпечної, підтримувальної та трансформаційної групової атмосфери, у якій можливі глибокі зміни у структурі Я-концепції та становлення позитивної особистісної ідентичності ветеранів.

У програмі доцільно поєднувати техніки: групові дискусії, рольові та психодраматичні ігри, арт-терапевтичні вправи, техніки з логотерапії (пошук сенсу, робота з особистими цінностями), вправи на розвиток самоприйняття (додаток 3).

Структура та етапи проведення тренінгу

Соціально-психологічний тренінг для гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців складається з 6 тематичних занять загальною тривалістю близько 9 академічних годин. Заняття проводяться у груповій формі (8-12 осіб) у безпечному, комфортному приміщенні, що сприяє

відкритому обговоренню та підтримці. Кожне заняття триває близько 1,5 години (90 хвилин) і включає вступ, основну частину та підсумкову рефлексію.

Матеріально-технічне забезпечення: ноутбук, проектор, аудіозаписи спокійної музики, аркуші А1-А4, маркери, олівці, журнали, клей, м'яч, м'яка іграшка, символічний об'єкт групи (наприклад, «камінь підтримки»).

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу передбачає послідовне проходження кількох етапів розвитку (таблиця 3.2), кожен із яких має свою логіку, мету та специфічні методи роботи. Етапність забезпечує системність впливу на особистість ветеранів, поступовий перехід від первинного знайомства та створення атмосфери довіри - до глибокого самопізнання, переосмислення власного досвіду і формування нових життєвих орієнтацій.

Кожен етап тренінгу є важливою складовою гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців, оскільки відображає поступовий рух від емоційної стабілізації - до особистісного відновлення та внутрішньої цілісності.

Таблиця 3.1

Етапи соціально-психологічного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців

№ етапу	Назва етапу	Мета етапу	Основні методи і вправи	Очікувані результати
1	Підготовчий	Формування складу групи, первинна діагностика параметрів Я-концепції (самооцінка, узгодженість «Я», смисложиттєві орієнтації), ознайомлення з цілями та правилами роботи.	Опитувальник и, бесіда, інформована згода, обговорення принципів (добровільність, конфіденційність, емпатійність).	Сформований склад групи, створено умови довіри та психологічної безпеки.
2	Адаптації та довіри	Зниження напруги, подолання захисних бар'єрів,	Вправи на знайомство та емоційне розігрівання:	Зростання згуртованості, довіра до

		налагодження почуття «ми».	«Коло підтримки», «Моє ім'я - моя сила».	психолога і групи.
3	Самопізнання та усвідомлення власних ресурсів	Аналіз індивідуального досвіду, виявлення сильних сторін, інтеграція пережитого досвіду служби у структуру особистості.	Техніки самопрезентації, рефлексії: «Мій шлях служби», «Моє реальне і моє бажане Я», «Що я беру з минулого у майбутнє».	Підвищення рівня саморозуміння, формування усвідомлення власних ресурсів.
4	Реконструкція Я-образу	Зменшення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», розвиток самоприйняття.	Рольові ігри, метод «дзеркала групи», написання «листа самому собі», створення «карти майбутнього».	Підвищення конгруентності «Я-образів», зростання самоприйняття та впевненості.
5	Відновлення смисложиттєвих орієнтацій	Формування нових життєвих цінностей і цілей, підвищення відчуття контролю над майбутнім.	Групові дискусії: «Що для мене життя після служби», «Мої цілі і цінності», елементи логотерапії та екзистенційного аналізу.	Підвищення рівня смисложиттєвих орієнтацій, формування мотивації до самореалізації.
6	Завершальний	Підбиття підсумків, усвідомлення особистісних змін, планування подальших дій.	Рефлексивні вправи: «Мій наступний крок», «Що я беру із групи».	Закріплення позитивних змін, формування готовності до подальшого розвитку.

Підготовчий етап. Формується склад групи (8-12 осіб), проводиться попередня діагностика стану учасників за основними параметрами Я-концепції (самооцінка, узгодженість «Я», смисложиттєві орієнтації). Психолог роз'яснює цілі та правила роботи: конфіденційність, добровільність, емпатійність і взаємоповагу.

Етап адаптації та довіри. Використовуються вправи на знайомство, емоційне розігрівання, створення безпечної атмосфери («Коло підтримки», «Моє ім'я - моя сила»). Мета цього етапу - зниження напруги, подолання захисних бар'єрів, налагодження почуття «ми».

Етап самопізнання та усвідомлення власних ресурсів. Застосовуються техніки самопрезентації, рефлексії та самоаналізу («Мій шлях служби», «Моє реальне і моє бажане Я», «Що я беру з минулого у майбутнє»). Учасники аналізують власний досвід, вчаться усвідомлювати сильні сторони та обмеження, переосмислюють значення бойового минулого.

Етап реконструкції Я-образу. Виконуються вправи, спрямовані на зменшення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», розвиток самоприйняття і толерантності до себе. Використовуються рольові ігри, методика «дзеркала групи» (зворотний зв'язок учасників), а також творчі завдання - написання «листа самому собі» чи створення «карти майбутнього».

Етап відновлення смисложиттєвих орієнтацій. Через групові дискусії («Що для мене життя після служби», «Мої цілі і цінності») ветерани формують нові життєві пріоритети, відновлюють почуття контролю над майбутнім і готовність до самореалізації. Важливою частиною є робота з елементами логотерапії та екзистенційного аналізу.

Завершальний етап. Підбиваються підсумки роботи, обговорюється особистісна динаміка кожного учасника, закріплюються зміни через вправи на рефлексію та планування («Мій наступний крок», «Що я беру із групи»).

Отже, кожен етап соціально-психологічного тренінгу виконує чітко визначену функцію у процесі гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців.

На основі визначених етапів соціально-психологічного тренінгу розроблено тематичний план занять, який конкретизує зміст кожного етапу, визначає його мету, форми та методи роботи.

Програма тренінгу побудована з урахуванням психологічних особливостей демобілізованих військовослужбовців, їхніх потреб у самопізнанні, переосмисленні бойового досвіду, відновленні почуття контролю над життям та інтеграції в мирне суспільство.

Кожне заняття має чітко визначену тему, мету та систему вправ, які реалізуються в груповій формі, з використанням методів арт-терапії, психодраматичних елементів, логотерапевтичних технік, рефлексивних обговорень та рольових ігор. Використання активних методів забезпечує емоційну залученість учасників, сприяє розвитку самоприйняття, емпатії, комунікативних навичок та внутрішньої стабільності.

Зміст занять підібраний таким чином, щоб поступово вести учасників від етапу первинного знайомства й встановлення довіри до етапу осмислення життєвих цінностей та формування нових смисложиттєвих орієнтацій. Кожен етап є логічним продовженням попереднього, що забезпечує цілісність та системність у формуванні гармонійної Я-концепції.

У таблиці 3.3 «Тематичний план занять соціально-психологічного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців» подано послідовність проведення занять, їхню тематику, основні методи роботи та форми діяльності, що дозволяють досягти поставлених корекційно-розвивальних завдань.

Таблиця 3.2

Тематичний план занять соціально-психологічного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців

Тема заняття	Мета заняття	Форми та методи роботи
Тема 1. «Знайомство. Початок шляху»	Активізувати учасників, створити атмосферу	Вступне слово;

	довіри, зняти емоційне напруження, забезпечити готовність до роботи в групі.	вправа «Привітання по колу»; «Правила групи»; «Дерево очікувань»; «Мій символ підтримки»; рефлексія заняття.
Тема 2. «Я серед інших»	Усвідомлення власної унікальності, налагодження міжособистісних контактів, розвиток емпатії, зниження напруги.	Вступне слово; вправа «Коло довіри»; «Моє ім'я - моя історія»; «Скринька сили»; релаксаційна вправа «Мій спокій»; групова рефлексія.
Тема 3. «Мій шлях і мої ресурси»	Осмислення досвіду служби, виявлення особистісних ресурсів і сильних сторін, інтеграція бойового досвіду у структуру особистості.	Вступне слово; техніка «Мій шлях служби»; вправа «Моє реальне і моє бажане Я»; колаж «Що я беру з минулого у майбутнє»; групове обговорення; рефлексія.
Тема 4. «Я-реальне і Я-ідеальне»	Зменшення розриву між образами «Я», розвиток самоприйняття, формування позитивного образу себе.	Вправа «Дзеркало групи»; рольова гра «Лист собі»; творча вправа «Карта майбутнього»; групова рефлексія та обговорення.
Тема 5. «Новий сенс життя»	Відновлення смисложиттєвих орієнтацій, формування життєвих цінностей і майбутніх цілей, зміцнення внутрішньої мотивації.	Дискусія «Життя після служби»; вправа «Мої цілі і цінності»; елементи логотерапії; вправа «Мій план самореалізації»; релаксація; рефлексія.
Тема 6. «Підсумки. Новий крок»	Усвідомлення особистісних змін, закріплення позитивного досвіду, формування готовності до подальшого розвитку та соціальної адаптації.	Вправа «Мій наступний крок»; «Що я беру з групи»; символічний ритуал завершення; підсумкове обговорення; рефлексія.

Аналіз змісту тематичного плану занять показує, що кожне з них спрямоване на послідовне розв'язання завдань, визначених у структурі тренінгу. Програма побудована за принципом поступового ускладнення психологічних завдань - від створення атмосфери довіри та згуртування групи до реконструкції позитивного образу «Я» та формування нових смисложиттєвих орієнтацій.

Використання різних форм групової роботи (дискусій, рольових ігор, арт-терапевтичних вправ, технік логотерапії, рефлексивних обговорень) сприяє розвитку емоційної відкритості, самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів і конструктивного ставлення до пережитого досвіду.

Завдяки такій структурі заняття мають комплексний вплив на особистість ветеранів, поєднуючи пізнавальні, емоційні й поведінкові аспекти розвитку. Реалізація тематичного плану забезпечує поступову гармонізацію Я-концепції демобілізованих військовослужбовців та сприяє їх успішній соціально-психологічній адаптації до мирного життя.

Реалізація програми соціально-психологічного тренінгу для демобілізованих військовослужбовців передбачає досягнення комплексних змін у когнітивній, емоційно-ціннісній та поведінковій сферах особистості (додаток). Очікувані результати узгоджуються із завданнями, поставленими на етапі розробки тренінгу, та ґрунтуються на виявлених у ході емпіричного дослідження особливостях Я-концепції ветеранів.

Гармонізація структури Я-концепції. Очікується зменшення розриву між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» образом, що проявиться у підвищенні показника конгруентності. Учасники мають усвідомити власні сильні сторони, навчитися приймати недоліки без самозасудження та сформувати більш цілісне уявлення про себе. Це сприятиме зростанню внутрішньої узгодженості та стабільності самооцінки.

Формування адекватної, стійкої самооцінки. Передбачається підвищення рівня впевненості у власних силах, відчуття компетентності та контрольованості власного життя. Після участі у тренінгу ветерани мають демонструвати більш реалістичне ставлення до своїх можливостей, готовність визнавати як успіхи, так

і обмеження без втрати самоповаги. Очікується, що у тестуванні за шкалою Розенберга (або аналогічними методиками) буде зафіксовано позитивну динаміку показників самооцінки.

Зниження емоційної напруженості та тривожності. Завдяки створенню безпечного групового простору, роботі з емоціями, дихальним та релаксаційним технікам, очікується зменшення рівня внутрішньої напруги, дратівливості та тривожності. Психоемоційний стан учасників стане більш стабільним, а здатність до саморегуляції - вищою. Це проявиться у зменшенні проявів емоційного вигорання та гіпервідповідальності, характерних для частини ветеранів після повернення до мирного життя.

Підвищення рівня смисложиттєвих орієнтацій. Через роботу з елементами логотерапії та екзистенційного аналізу очікується формування нової системи цінностей, більшої осмисленості власного досвіду та майбутнього. Ветерани мають віднайти нові життєві цілі, відновити відчуття контролю над власним життям, що засвідчуватиметься підвищенням показників за шкалою смисложиттєвих орієнтацій.

Розвиток навичок саморегуляції та емоційної компетентності. Засвоєння технік заземлення, майндфулнес-практик, дихальних вправ та «Я-повідомлень» сприятиме підвищенню здатності контролювати власні емоційні реакції у стресових ситуаціях. Учасники мають навчитися розпізнавати сигнали емоційного перенапруження, своєчасно застосовувати техніки стабілізації, що позитивно вплине на їхню адаптацію у цивільному середовищі.

Покращення міжособистісної комунікації та соціальної адаптації. Групова взаємодія створює умови для відновлення довіри до соціуму та подолання відчуття ізольованості. Очікується розвиток умінь конструктивного спілкування, налагодження ефективної взаємодії в сімейному та професійному середовищі, формування здатності до співпраці без конкуренції чи суперництва.

Зміцнення мотивації до самореалізації та розвитку. Через вправи, спрямовані на планування майбутнього («Життєвий компас», «Мій наступний крок»), очікується відновлення внутрішньої активності, відповідальності за

власне життя та готовності реалізовувати себе у нових соціальних ролях. Ветерани зможуть усвідомити свій потенціал не лише як колишні військові, а як активні громадяни, партнери, батьки, фахівці.

Отже, після проходження тренінгу очікується підвищення самоприйняття та внутрішньої стабільності; зменшення розбіжності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним»; зростання рівня самооцінки та осмисленості життя; розвиток навичок саморегуляції, комунікації й взаємопідтримки; загальне підвищення психологічного благополуччя та соціальної адаптованості. Соціально-психологічний тренінг, побудований на активних групових методах, виступає не лише формою психокорекції, а й ресурсним простором посттравматичного зростання, де відбувається відновлення цілісності особистості та інтеграція бойового досвіду у мирне життя.

Розроблена програма безпосередньо спирається на результати емпіричного дослідження (шкала самооцінки М. Розенберга, методика Дембо–Рубінштейн, тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва, методика вікової самооцінки С. Будассі) і адресує виявлені потреби: стабілізацію самооцінки, зменшення внутрішніх суперечностей Я-образу та відновлення смисложиттєвої перспективи. Етапна побудова тренінгу (довіра → самопізнання → реконструкція Я-образу → відновлення смислів → план дій) забезпечує послідовний вплив на когнітивну, емоційно-ціннісну та поведінкову сфери, підсилюючи суб'єктність, внутрішній локус контролю та готовність до самореалізації у цивільному середовищі.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є ефективним інструментом гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців, що створює передумови для стійкої соціально-психологічної адаптації, формування нової системи смислів і зміцнення позитивного образу «Я».

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне й емпіричне дослідження психологічних особливостей Я-концепції демобілізованих військовослужбовців та можливостей її гармонізації засобами соціально-психологічного тренінгу дало змогу зробити такі узагальнення.

1. Розкрито сутність феномену Я-концепції як цілісної системи уявлень особистості про себе, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. У наукових працях (К. Роджерс, В. Джемс, М. Розенберг, Т. Титаренко, І. Бех, О. Карамушка та ін.) Я-концепція визначається як динамічне особистісне утворення, яке забезпечує внутрішню узгодженість, саморегуляцію та смислотворення. Для військовослужбовців, які пройшли бойові дії, характерна трансформація Я-концепції, зумовлена потребою узгодження військової та цивільної ідентичностей, переосмислення життєвих цінностей і пошуку нових смислів існування.

2. Визначено соціально-психологічні чинники гармонійності Я-концепції демобілізованих військових: рівень самоприйняття, адекватність самооцінки, осмисленість життя, наявність соціальної підтримки та позитивного досвіду міжособистісної взаємодії. Психологічні труднощі після демобілізації (зниження самооцінки, внутрішні конфлікти, тривожність, ізоляція) зумовлюють потребу в цілеспрямованій психокорекційній допомозі.

3. Емпірично досліджено особливості Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Результати засвідчили, що більшість учасників мають середній рівень самооцінки та часткову неузгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», що вказує на нестабільність внутрішнього образу себе. У частини опитаних виявлено низький рівень самоприйняття та труднощі у формуванні смисложиттєвих орієнтацій. Ці дані підтверджують необхідність розроблення психологічних програм, спрямованих на відновлення внутрішньої цілісності особистості та гармонізацію Я-образу.

4. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Її мета —

створення безпечного простору для усвідомлення власного досвіду, розвитку самоприйняття, формування позитивного образу «Я» та відновлення смислової цілісності. Програма має етапну структуру: формування довіри, усвідомлення ресурсів, переосмислення життєвих цілей і інтеграція отриманого досвіду. Використання активних методів (психодрама, арт-терапія, логотерапія, рефлексивні техніки) забезпечує глибоке емоційне залучення учасників і сприяє формуванню нових моделей поведінки.

5. Підтверджено ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу гармонізації Я-концепції демобілізованих військовослужбовців. Його вплив охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні особистісного функціонування, сприяє підвищенню самооцінки, розвитку саморегуляції, комунікативних навичок і внутрішньої стабільності. Учасники тренінгу демонструють зростання рівня самоприйняття, осмисленості життя, впевненості у власних можливостях, що свідчить про активізацію процесу посттравматичного зростання.

Отже, результати дослідження підтверджують, що системна психологічна робота з демобілізованими військовими, зокрема у форматі соціально-психологічного тренінгу, є дієвим напрямом гармонізації їхньої Я-концепції. Вона сприяє відновленню особистісної цілісності, адаптації до мирного життя та формуванню нової системи цінностей і життєвих орієнтацій.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні ефективності різних психокорекційних підходів, порівнянні результатів роботи з ветеранами різних бойових періодів, а також у розробленні комплексних програм соціально-психологічної підтримки для членів їхніх родин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, НДЦ гуманітарних проблем ЗС України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології. Київ, 2013. 170 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 т. Т. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. - Київ: Либідь, 2003. - 278 с.
5. Бойко О. В., Гузенко І. М. Психологічна підготовка. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
6. Брюховецька О. В. Психологічні наслідки травматичного досвіду війни: теорія і практика допомоги. - Київ, 2018.
7. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми. - Київ: Талком, 2016. - 180 с.
8. Варій М. Й., Козяр М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка. Львів: Сполох, 2003. 624 с.
9. Галян І. М. Мораль та моральність у професійній самосвідомості особистості. У кн.: Моральна свідомість та самосвідомість особистості. Дрогобич, 2009. С. 206–209.
10. Горбунова В. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. - Львів: Український католицький університет, 2016. -164 с.
11. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

12. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. реком. Київ - Харків: Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014.
13. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. - Львів: Свічадо, 2017. - 259 с.
14. Екстремальна психологія: підручник / За ред. О. В. Тімченка. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.
15. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: метод. посіб. / За ред. В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 337 с.
16. Карабін Т. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: теорія і практика. Львів: ЛНУ імені І. Франка, 2018. 247 с.
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ: ІП НАПН України, 2022. 190 с.
18. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів ПТСР. Київ: Слово, 2020. 178 с.
19. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ, 2017. 185 с.
20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
21. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій. Київ–Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
22. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
23. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями — учасниками АТО на етапі відновлення. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

24. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України. Харків: НА НГУ, 2018. 40 с.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
26. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв: Квіт, 2015. 64 с.
27. Лісовський П. М. Військова психологія: методологічний аналіз. Київ: Кондор, 2017. 290 с.
28. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів. Київ: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця, 2006. 395 с.
29. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2000.
30. Методичний посібник для соціальних працівників: посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей. Київ, 2022. 61 с.
31. Михайлова, О. М. Психодіагностика самооцінки та самоствавлення особистості. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 112 с.
32. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник. За ред. В. В. Стасюка. Київ: НУОУ, 2012. 682 с.
33. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 28.07.2020 №99 “Про затвердження Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Силах України”.
34. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Київ, 2020. 192 с.
35. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки. Вісник НУОУ, 2013, №2.
36. Опанасенко Л. А. (ред.) Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО. Миколаїв: Іліон, 2023. 172 с.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

38. Пам'ятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців. Київ, 2023. 81 с.
39. Панок В. Г. Прикладна психологія: теоретичні проблеми. - Київ: Ніка-Центр, 2017. - 188 с.
40. Петраш М. Д. Методики дослідження Я-концепції особистості: навчальний посібник. Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2016. 152 с.
41. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях. Харків: ХНУВС, 2022. 98 с.
42. Петреченко С. А. Психологічні аспекти адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей. Київ: Талком, 2024. 130 с.
43. Порадник для командирів "Подолання бойового стресу у військових підрозділах". Затверджено начальником Генштабу ЗСУ, 2020.
44. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2016, Вип. 19.
45. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових умовах. Київ: ГУ МПЗ ЗСУ, 2021.
46. Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. Львів: УКУ, 2016. 96 с.
47. Синишина В. М. Психологія суїцидальної поведінки. Ужгород: УжНУ, 2022. 90 с.
48. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп / ред. україн. перекл. Н. Фетискін, В. Козлов, Г. Мануйлов. Київ: Педагогічна думка, 2010. 336 с.
49. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень. Харків: Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
50. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. - Київ: Либідь, 2003. - 376 с.
51. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персонал, 2017. 160 с.

52. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. - Київ: Юніверс, 2000. - 200 с.
53. Хоружий С. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., Сириця М. В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. Київ: 7БЦ, 2023. 90 с.
54. Чорна І. М. Особливості організації психологічної реабілітації учасників АТО. У: Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни. Маріуполь, 2018.
55. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 330 p.
56. Burns, R. *Self-Concept Development and Education*. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982.
57. Cooley, C. H. *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's, 1902. 386 p.
58. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
59. James, W. *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company, 1890.
60. Likert, R. A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 1932. 140 p.
61. Marcia, J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 3, No. 5. 1966. P. 551-558.
62. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 369 p.
63. Mead, G. H. *Mind, Self, and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press, 1934. 401 p.
64. Pearson K. (1896). Mathematical contributions to the theory of evolution. III. Regression, heredity, and panmixia. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, A*, 187, 253–318.

65. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1994. 256 p.
66. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*, Vol. 3 (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
67. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965.
68. Shibutani T. Self-conception. In: *Psychology of Self-Consciousness: Reader*. P. 245.

ДОДАТОК А

Методика Т. Дембо - С. Рубінштейн

Спочатку оцініть, на Вашу думку, свій реальний рівень, а потім - бажаний рівень розвитку цієї якості: 0 - найнижчий рівень, 10 - найвищий рівень.

I. Реальний рівень - яким Ви бачите себе зараз.

1. Упевненість у собі
2. Комунікабельність (товариськість)
3. Відповідальність
4. Доброзичливість (ставлення до інших людей)
5. Самоконтроль (уміння стримувати емоції)
6. Працьовитість (наполегливість у досягненні мети)
7. Фізична привабливість (зовнішність)
8. Рішучість
9. Самостійність
10. Толерантність
11. Цілеспрямованість
12. Самоповага

II. Бажаний рівень - яким Ви хотіли б бути.

1. Упевненість у собі
2. Комунікабельність (товариськість)
3. Відповідальність
4. Доброзичливість (ставлення до інших людей)
5. Самоконтроль (уміння стримувати емоції)
6. Працьовитість (наполегливість у досягненні мети)
7. Фізична привабливість (зовнішність)
8. Рішучість
9. Самостійність
10. Толерантність
11. Цілеспрямованість
12. Самоповага

ДОДАТОК Б

Методика «Самооцінка за віковим аспектом» (С. Будасі)

Вам пропонується список рис особистості. Необхідно двічі оцінити кожен рису за шкалою від 1 до 10 балів, де: 1 бал - риса зовсім не властива вам; 10 балів - риса повністю вам властива.

Спочатку оцініть себе таким, яким ви є зараз («Я-реальне»), а потім — таким, яким хотіли б бути («Я-ідеальне»).

I. Я-реальне

1. Відповідальність
2. Самостійність
3. Самостійність
4. Наполегливість
5. Доброта
6. Відвертість
7. Тактовність
8. Самоконтроль
9. Чесність
10. Рішучість
11. Впевненість у собі
12. Толерантність
13. Акуратність
14. Справедливість
15. Самоповага
16. Енергійність
17. Доброзичливість
18. Працьовитість
19. Чуйність
20. Гуманність
21. Відвертість у стосунках
22. Вимогливість до себе
23. Цілеспрямованість
24. Самокритичність
25. Витримка
26. Довіра до людей
27. Ініціативність
28. Уважність до інших
29. Почуття гумору

I. Я-ідеальне

1. Відповідальність
2. Самостійність
3. Самостійність
4. Наполегливість
5. Доброта
6. Відвертість
7. Тактовність
8. Самоконтроль
9. Чесність
10. Рішучість
11. Впевненість у собі
12. Толерантність
13. Акуратність
14. Справедливість
15. Самоповага
16. Енергійність
17. Доброзичливість
18. Працьовитість
19. Чуйність
20. Гуманність
21. Відвертість у стосунках
22. Вимогливість до себе
23. Цілеспрямованість
24. Самокритичність
25. Витримка
26. Довіра до людей
27. Ініціативність
28. Уважність до інших
29. Почуття гумору

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 30. Емоційна стабільність | 30. Емоційна стабільність |
| 31. Скромність | 31. Скромність |
| 32. Відповідальність за інших | 32. Відповідальність за інших |
| 33. Терпимість | 33. Терпимість |
| 34. Розсудливість | 34. Розсудливість |
| 35. Оптимізм | 35. Оптимізм |
| 36. Дисциплінованість | 36. Дисциплінованість |
| 37. Організованість | 37. Організованість |
| 38. Прагнення до саморозвитку | 38. Прагнення до саморозвитку |
| 39. Повага до інших | 39. Повага до інших |
| 40. Здатність до співпраці | 40. Здатність до співпраці |
| 41. Самопослідовність | 41. Самопослідовність |
| 42. Відповідальність за рішення | 42. Відповідальність за рішення |
| 43. Віра у власні сили | 43. Віра у власні сили |
| 44. Здатність до лідерства | 44. Здатність до лідерства |
| 45. Спокій у конфліктних ситуаціях | 45. Спокій у конфліктних ситуаціях |
| 46. Емпатія | 46. Емпатія |
| 47. Стійкість до стресу | 47. Стійкість до стресу |
| 48. Прагнення допомагати іншим | 48. Прагнення допомагати іншим |

ДОДАТОК В

Тема 1. «Знайомство. Початок шляху» (90 хв)

Мета: активізувати групу, створити довіру, зняти напруження, узгодити правила та очікування.

Матеріали: фліпчарт/А1, маркери, стікери, м'який м'яч/іграшка (символ групи), спокійна музика (за бажанням).

Хід заняття

1. Вступне слово (10 хв)

Ведучий: коротко про цілі програми, добровільність, конфіденційність, право «пасу».

Міні-пауза дихання 4–4 (вдих 4, пауза 4, видих 4, пауза 4).

2. Вправа «Привітання по колу» (10 хв)

Кидаємо м'яч: кожен називає ім'я + одне слово «сьогодні я...».

Фасилітація: підкріплювати короткі відповіді, не вимагати деталей.

3. «Правила групи» (10 хв)

Запропонувати варіанти: конфіденційність, добровільність, повага, таймінг, «стоп-сигнал».

Закріпити на фліпчарті, спитати: «Що додамо? Що точно не підходить?»

4. «Дерево очікувань» (15 хв)

Стікери: «Хочу отримати...», «Чого уникаю...». Приклеїти до «дерева».

Коротке узагальнення ведучого.

5. «Мій символ підтримки» (20 хв)

Кожен обирає/придумує особистий символ (можна намалювати на стікері/картці).

Поділитись у двійках: чому саме цей символ? Що підтримує?

За бажанням – 2-3 виступи в колі.

6. Рефлексія заняття (10 хв)

Питання: «Що було найкорисніше? Що беру з собою?»

Шкала 0–10: рівень безпеки/готовності працювати (рукою або стікером).

Д/з: спостерігати 1 момент за день, який «додав сили», занотувати 3-5 днів.

Безпека: Під час проведення занять учасники мають право: не ділитися травматичними або надмірно особистими деталями власного досвіду; зупинити виконання вправи у разі появи емоційного дистресу («право стоп»);

Скористатися технікою «заземлення» для стабілізації емоційного стану: 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - назвати 5 предметів, які я бачу; 4 звуки, які я чую; 3 поверхні або об'єкти, яких торкаюся; 2 запахи, які відчуваю; 1 смак, який відчуваю зараз.

Ця техніка допомагає повернути увагу в «тут і тепер», знизити рівень напруги та запобігти повторній травматизації.

Тема 2. «Я серед інших» (90 хв)

Мета: усвідомити унікальність, налаштувати контакт, розвинути емпатію, знизити напругу.

Матеріали: картки, маркери, спокійна музика.

Хід заняття

1. **Вступ/розігрів** (5 хв) - коло самопочуття (1 слово).
2. **«Коло довіри»** (15 хв)

Відпрацювання простого прийому активного слухання в трійках: «говорю 2 хв», «перефразую 1 фразою», «дякую».

3. **«Моє ім'я - моя історія»** (20 хв)

На картці: що означає ім'я/позивний? Яка історія?

Виступ у малих групах (по 4).

4. **«Скринька сили»** (20 хв)

На картках: 3 власні якості, що допомагають у мирному житті.

Обмін у парах: додати одне «побачене» сильне у партнера.

5. **Релаксація «Мій спокій»** (10 хв)

Дихання 4 - 6, образ «безпечного місця» (1 - 2 хв введення).

6. **Групова рефлексія** (15 хв)

Питання: «Що нового про себе/інших?» «Де було легше/важче?»

Д/з: список «ресурсів» (5 пунктів) + малий ритуал відновлення (5 хв щодня).

Безпека: не «вчимо» одне одного; даємо зворотній зв'язок тільки «Я-повідомленням».

Тема 3. «Мій шлях і мої ресурси» (90 хв)

Мета: осмислити досвід служби, виявити ресурси, інтегрувати досвід у особистісну структуру. **Матеріали:** аркуші А3/А4, журнали для колажу, клей, маркери.

Хід заняття

1. **Вступ** (5 хв) — короткий чек-ін.
2. **Техніка «Мій шлях служби»** (25 хв)

Мета: сприяти усвідомленню власного життєвого шляху, інтеграції досвіду військової служби у структуру особистості, виявленню ресурсних моментів і сильних сторін.

Хід виконання:

- Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати лінію часу з позначенням чотирьох основних етапів: «*До служби - Служба - Повернення - Теперішнє*».

- На цій лінії необхідно позначити три опорні (ресурсні) моменти - події, ситуації чи рішення, які додавали сили, підтримували, допомагали долати труднощі;

та три складні моменти - періоди випробувань, що вимагали значних внутрішніх зусиль. (Унікаючи опису травматичних деталей або бойових епізодів.)

- Після індивідуального опрацювання учасники об'єднуються у пари й обговорюють лише те, чим готові поділитися. Наголос робиться на почуттях, висновках і виявлених ресурсах, а не на самих подіях.

- Роль ведучого: підкреслювати позитивні риси, навички та цінності, які проявилися у досвіді служби - відповідальність, витривалість, здатність до співпраці, підтримки інших тощо. Психолог створює атмосферу прийняття та

довіри, за потреби використовує техніку «заземлення» для стабілізації емоційного стану.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості власного життєвого шляху, ідентифікація внутрішніх ресурсів, зміцнення почуття цілісності та самоповаги.

3. Вправа «Моє реальне і моє бажане Я» (25 хв)

Мета: сприяти усвідомленню розбіжності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», зменшенню внутрішньої напруги, формуванню реалістичних цілей і підвищенню мотивації до саморозвитку.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується на аркуші намалювати два кола або дві колонки з підписами:- «Я зараз» - як я сприймаю себе тепер;- «Я хочу» - яким хочу бути, яких рис, умінь чи станів прагну.

2. Після заповнення обох частин кожен учасник позначає три конкретні «малі кроки», які можуть наблизити його від стану «зараз» до «хочу». Ці дії повинні бути реалістичними, короткостроковими (на тиждень) і залежати від власних зусиль (наприклад: «щодня виходити на прогулянку», «написати побратиму», «відновити ранковий ритуал»).

3. Відбувається короткий обмін у трійках: кожен ділиться тим, що вважає комфортним, отримуючи підтримку й позитивний зворотний зв'язок.

4. Роль ведучого: допомогти учасникам сформулювати досяжні кроки, заохочувати до конкретності, уникати самокритики, акцентувати на ресурсах і вже наявних якостях. При ознаках дистресу можна застосувати техніку «заземлення».

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості власних цілей, формування відчуття контролю над змінами, зниження внутрішньої напруги між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», розвиток мотивації до самореалізації.

4. Колаж «Що беру з минулого у майбутнє» (20 хв)

- Вирізати/написати 5 речей, які беру; 3 - які відпускаю.
- Хто хоче - презентує 1-2 пункти.

5. **Рефлексія** (15 хв)

Питання: «Який один ресурс відкрився?» «Який один мікрокрок зроблю?»

Д/з: виконати 1 мікрокрок і відмітити в щоденнику; 1 раз переглянути «лінію часу» й додати новий ресурс.

Безпека: якщо піднімається травматичний образ - повертаємось «заземленням», пауза за бажанням.

Тема 4. «Я-реальне і Я-ідеальне» (90 хв)

Мета: зменшити розрив між образами «Я», розвинути самоприйняття, сформуванню позитивний образ себе.

Матеріали: картки, аркуші А4, маркери.

Хід заняття:

1. **Вступ** (5 хв) - коло.
2. **«Дзеркало групи»** (25 хв)

Мета: формування позитивного самосприйняття, розвиток здатності приймати підтримку, зниження внутрішньої критичності та підвищення самооцінки через доброзичливий зворотний зв'язок від групи.

Хід виконання:

1. Учасники об'єднуються у трійки. Один учасник у кожній трійці обирається як «фокус», двоє інших - як «дзеркала».

2. Кожен із «дзеркал» висловлює одне конкретне спостереження на адресу «фокуса» у формі: «Я ціную в тобі як у цивільному/побратимі...» (наприклад: «...твою спокійність у складних ситуаціях», «...відвертість у спілкуванні», «...почуття гумору»).

3. Учасник-«фокус» не коментує, а лише відповідає словами «дякую» - це допомагає тренувати прийняття підтримки без самозахисту чи заперечення.

4. Після двох висловлювань ролі змінюються, поки кожен не побуває у позиції «фокуса».

5. Роль ведучого: стежити, щоб зворотний зв'язок був доброзичливим, конкретним і неоцінювальним; за потреби - моделювати приклади позитивних

висловлювань. У разі емоційного напруження застосовується техніка «заземлення».

Очікуваний результат: підвищення рівня самооцінки й самоприйняття, посилення відчуття підтримки з боку групи, зменшення внутрішньої критичності, зміцнення довіри та згуртованості учасників.

3. Рольова гра «Лист собі» (25 хв)

Писати 7–10 хв «Лист із майбутнього Я (через 6 міс.) теперішньому собі: що вже вийшло, як ти з цим впорався».

За бажанням - читання абзацу в колі/парах.

4. Творча «Карта майбутнього» (20 хв)

Мета: сприяти відновленню смисложиттєвих орієнтацій, формуванню короткострокових цілей і конкретних кроків до їх досягнення; активізувати внутрішню мотивацію та відчуття контролю над життям

Хід виконання:

1. Кожен учасник отримує аркуш, поділений на чотири квадранти з підписами:

«Робота / навчання», «Сім'я / стосунки», «Здоров'я / стабільність», «Сенси / служіння» (власні цінності, волонтерство, допомога іншим тощо).

2. У кожному квадранті учасник формулює одну конкретну мету на найближчі 1-3 місяці.

3. Під кожною метою записується один перший крок, який можна здійснити впродовж цього тижня, щоб наблизитися до мети. (Наприклад: «Здоров'я - відновити фізичну активність → цього тижня - двічі вийти на прогулянку».)

4. За бажанням учасники можуть коротко поділитися своїми цілями у парах або групі, наголошуючи на тому, що для них є найважливішим зараз.

5. Роль ведучого: допомагати учасникам формулювати цілі в реалістичній, позитивній і конкретній формі, підтримувати атмосферу прийняття та надії; за потреби - використовувати техніку «заземлення» для зниження емоційного напруження.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості життєвих цілей і цінностей, формування смислової перспективи, розвиток внутрішнього локусу контролю, зростання відчуття впевненості та життєвої активності.

5. **Рефлексія** (15 хв)

Питання: «Що змінило моє бачення себе?» «Який перший крок зроблю завтра?»

Д/з: конверт із «листом собі» зберегти до завершального заняття; зробити 1 крок із карти.

Безпека: уникати самозвинувачення; у разі дистресу - коротка релаксація
3-3-6 Вдих (рахуєм до 3)

Пауза (рахуєм до 3)

Видих (рахуєм до 6)

Тема 5. «Новий сенс життя» (90 хв)

Мета: відновити смисложиттєві орієнтації, сформувати цінності, цілі, внутрішню мотивацію.

Матеріали: аркуші А4, картки цінностей (можна списком), маркери.

Хід заняття

1. **Дискусія «Життя після служби»** (15 хв)

Запитання до кола: «Що для мене сьогодні означає «життя варте того, щоб...?» (коротко, по 1–2 речення).

2. **Вправа «Мої цілі і цінності»** (25 хв)

Перелік 20 цінностей (приклади: сім'я, свобода, розвиток, корисність, справедливість, віра, стабільність, здоров'я, знання).

Обрати 5 головних → звузити до 3 → написати по 1 поведінковій дії на тиждень для кожної.

3. **Елементи логотерапії** (20 хв)

Міні-рефрейм: «У чому полягає мій внесок зараз?»

Письмово відповісти на 3 питання:

1. «Що/кого я можу любити/підтримувати?»

2. «Яку роботу/дію можу робити добре?»

3. «Як гідно ставлюся до того, що змінити не можу?»

Обговорення в парах.

4. **«Мій план самореалізації»** (15 хв)

Мета: допомогти учасникам конкретизувати власні цілі, активізувати внутрішні ресурси, сформувані почуття контролю над майбутнім і відповідальність за особистісний розвиток.

Хід виконання:

1. Кожному учаснику пропонується обрати одну реалістичну особисту ціль на найближчі 30 днів. Ціль формується за принципом SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound):

Конкретна - чітко визначена;

Вимірювана - має критерії результату;

Досяжна - реально виконувана в заданий термін;

Значуща — має особисту цінність;

Обмежена в часі - визначено термін (30 днів).

2. До вибраної цілі учасник записує: 3 кроки, які допоможуть її досягти;

Підтримку - хто або що може допомогти (люди, ресурси, власні навички);

Бар'єри / план Б - можливі перешкоди й варіанти їх подолання.

3. За бажанням учасники можуть поділитися своїм планом у парах, отримуючи доброзичливий і підкріплювальний зворотний зв'язок.

4. Роль ведучого: заохочувати конкретність і реалістичність формулювань, допомагати перетворити абстрактні бажання на дієві кроки, підтримувати позитивне мислення та віру в можливість змін.

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомленості життєвих пріоритетів, формування навички самопланування, розвиток відповідальності за власний розвиток і почуття компетентності у досягненні цілей.

5. **Релаксація + рефлексія** (15 хв)

Візуалізація «дня, коли крок зроблено».

Питання: «Що беру як компас?»

Д/з: щодня виконувати 1 маленьку дію за однією цінністю, фіксувати 2–3 речення.

Безпека: якщо з'являється провина/втрата, визнаємо почуття, повертаємося до «тут-і-тепер», не форсуємо темп.

Тема 6. «Підсумки. Новий крок» (90 хв)

Мета: усвідомити зміни, закріпити досвід, підготувати індивідуальний план подальших дій і соціальної адаптації.

Матеріали: конверти з Листом собі (тема 4), бланк «Мій наступний крок», символ групи.

Хід заняття

1. **Тихий старт** (5 хв) - дихання 4 - 6.

2. **«Що я беру з групи»** (20 хв)

У колі: 1 навичка, 1 думка, 1 ресурс. Можна сказати «дякую» комусь конкретно.

3. **Вправа «Мій наступний крок»** (25 хв)

Мета: сприяти усвідомленню власних змін, закріпленню позитивного досвіду участі у групі, формуванню готовності до подальшого особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Хід виконання:

1. Кожен учасник отримує бланк із полями:

Мета на 30 днів - одна конкретна ціль, пов'язана з розвитком, стосунками чи стабілізацією життя;

3 дії - короткі, реальні кроки, які допоможуть наблизитися до мети;

Підтримка - хто або що може допомогти (люди, ресурси, власні сили);

Дата перевірки - коли учасник планує переглянути свої результати.

2. Учасники заповнюють бланк індивідуально, орієнтуючись на власні потреби та цінності.

3. За бажанням відбувається обмін у парах: учасники діляться своїми планами та домовляються про роль «товариша по відповідальності» — людини, яка через певний час нагадає або підтримає у виконанні задуманого.

4. Роль ведучого: допомогти сформулювати реалістичні, досяжні дії, підтримувати атмосферу довіри й завершеності процесу, акцентувати на особистих досягненнях кожного.

Очікуваний результат: усвідомлення власних позитивних змін; підвищення рівня самоорганізації й відповідальності; формування установки на подальший розвиток і підтримку зв'язків із групою; завершення програми в атмосфері надії, підтримки та віри у власні сили.

4. Повернення «Листа собі» (15 хв)

Відкрити конверти, прочитати про себе, відзначити, що збулося/наблизилось.

5. Символічний ритуал завершення (10 хв)

Передати «символ групи», кожен каже 1 слово-побажання наступному.

6. Підсумкове обговорення і закриття (15 хв)

Що було найцінніше? Які умови підтримки собі ставлю? Який контакт залишаю з групою/психологом?

Д/з (після групи): коротка самоперевірка через 30 днів: «Що з плану виконано? Що завадило? Який новий крок?»

Операційні нотатки ведучому

Тайм-менеджмент: кожен блок має «мінімум/стандарт/максимум» за часом; скорочуємо обговорення, якщо є емоційний сплеск - даємо релаксацію/пару.

Тригери/ПТСР: уникати деталізації бойових епізодів; використовувати «право стоп»; мати під рукою листок кризових контактів; після сильного емоційного відгуку - коротка індивідуальна розмова по завершенню.

Мова зворотного зв'язку: конкретика, без етикеток («ти лінивий») - тільки опис поведінки/впливу («коли ти... я відчуваю... і мені треба...»).

Включення сім'ї/соцресурсів: на темі 5 - 6 запропонувати індивідуально скласти «карту підтримки» (родина/побратими/ветцентр/робота/навчання).

Оцінка ефекту: короткі пре/пост міні-шкали (0–10) на початку 1-го та в кінці 6-го занять: самооцінка, конгруентність «Я», відчуття сенсу, рівень тривоги. (За наявності - до/після методики з розд. 2.)